

УВИДЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Родителям необходимо регулировать количество времени, проводимое детьми в интернете каждый день. Помогите вашему ребенку найти время для других занятий.

Некоторые негативные эффекты, большого времяпрепровождения за “экраном”:

- развивается ожирение;
- гиподинамия приводит к слабости мышц;
- развивается дистрофия сетчатки глаза;
- развивается компульсивное поведение,
- развивается устойчивая агрессия;
- развиваются депрессии, беспокойства и расстройства внимания;
- развивается интернет зависимость;
- продолжительное пребывание в положении сидя наносит вред системе кровообращения, вызывает возникновение проблем в области седалищного нерва и позвоночника, нарушение осанки и приводит к сколиозу;
- развивается варикозная болезнь;
- появляются проблемы в естественном общении, в вовлеченности в домашние дела, в проведении совместного семейного досуга.

А может быть пришло время увидеть эти проблемы и начать общаться с ребенком?

СТАТИСТИКА РОССИИ

- **68% подростков** (14-16 лет) почти **постоянно находятся онлайн.**
- **56% несовершеннолетних** пользователей в России говорят, что **не могут обойтись без него**
- **80% детей** проводят в Сети в среднем **три часа в день**, а каждый седьмой – 8 часов и более.



4 основные группы повышенного риска для ребенка:

- ❖ **Постоянный свободный доступ к информации негативного содержания.**
- ❖ **Криминальные контакты в интернете.**
- ❖ **Хищение и утечка персональных данных.**
- ❖ **Интернет-зависимость.**

УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЙ

Управление Роскомнадзора по Смоленской области

(4812) 30-23-50

«Телефон доверия» УМВД России по Смоленской области

8(4812) 38-05-35,
112 (круглосуточно)

Интернет-ресурсы
портал «Я – Родитель»

<http://www.ya-roditel.ru/>

Линия помощи
«ДЕТИ ОНЛАЙН»

www.detionline.com/helpline/risks

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами
<http://netaddiction.ru/1>

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПАСЕНИЯ ДЕТЕЙ ОТ КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЙ

Генеральный директор
Пестов Сергей Владимирович

<http://62ru.ru>
+79009037708

НЕ ПОТЕРЯЙТЕ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



История развития человечества свидетельствует о том, что любое техническое новшество способствует решению одних проблем и порождает другие.

Интернет в этом плане не является исключением.

Постулаты общения с ребенком

Посмотрите со стороны...

1. Чаще общайтесь с ребенком.

- Рассказывайте о себе, делитесь впечатлениями, переживаниями, это формирует модель общения у ребенка;

- проявляйте заинтересованность в озвученных проблемах ребенка и оказывайте ему всестороннюю поддержку;

-учите ребенка не уходить от проблем, а научите решать их. Совместно моделируйте в разговоре ситуации, предоставляя право выбора решения собеседнику;

- старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

2. Выслушивайте ребенка.

- Будьте внимательны к ребенку;

- выслушивайте его точку зрения;

- уделяйте внимание чувствам ребенка, избегайте споров, и конфликтных ситуаций, формируйте убеждения в беседах, уважайте его взгляды;

- не запрещайте безапелляционно, аргументируйте свое мнение, спрашивайте, интересуясь его позицией;

- не проявляйте настойчивость и авторитарность в общении;

- давайте возможность высказывать свое мнение, выслушивайте до конца;

- давайте возможность делать самостоятельные выводы;

- показывайте вашу заинтересованность в разговоре.



3. Ставьте себя на место ребенка.

- Рассмотрите ситуацию с точки зрения ребенка;

- важно проявлять понимание и показывать, как вам это знакомо;

- дайте возможность вернуться к теме, если в дальнейшем у него будет желание;

- проявляйте участие всегда, когда это необходимо ребенку.

4. Проводите время вместе.

Поддерживая увлечения вашего ребенка, способствующие развитию и поднятию самооценки, вы делаете совместный досуг не только полезным, но и приятным, что так же способствует повышению взаимного доверия.

5. Ненавязчиво контролируйте с кем общается ваш ребенок.

Авторитарность некоторых сверстников может значительно влиять на формирование мнения и дальнейшие поступки вашего ребенка. Зачастую от окружения во многом зависит поведение ребенка. Окружением формируется отношение ребенка к старшим, к своим обязанностям, к школе, так же и в других направлениях.

6. Не подавляйте личность в ребенке.

Для любого человека важно чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте развить положительные качества у вашего ребенка, в дальнейшем опирайтесь на них. Радуйтесь достижениям вашего ребенка, вы тем самым повышаете уровень его самооценки. Так же не забывайте, что любому человеку необходима определенная свобода, не противоречащая здравому смыслу.

7. Подавайте положительный пример.

Дети чувствуют ложь. Если вы будете что-то констатировать, а в действительности будете поступать иначе, все ваши усилия будут обречены на провал.

8. Помогайте детям ставить реалистичные цели.

Небольшие, но реальные победы формируют уверенность.

9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

10. Давайте ребенку настоящую ответственность.

Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Любите своего ребенка Не забывайте говорить о своих чувствах, обнимайте, целуйте, - родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми. У нас не так много времени в жизни чтобы ему не повторять, что он самый любимый и самый дорогой.

