**Как сделать пребывание ребенка в интернете безопасным? Основы цифровой гигиены для детей и родителей**



Итак, мы принимаем тот факт, что без интернета современный ребенок уже не может существовать. Но как же нам, родителям, сделать безопасным пребывание ребенка на виртуальных просторах? В интернете же столько мусора, грязи, нежелательного контента! Как же быть?

Для того, чтобы защитить своего ребенка от неподобающей информации, необходимо знать врага в лицо и четко понимать, от чего стоит защищаться. Не вся информация, собранная в интернете одинаково вредна. У онлайн доступа есть множество плюсов.

Цифровая грамотность (digital fluency) включает в себя набор знаний, необходимых для использования ресурсов интернета с максимальной пользой для себя. Она включает в себя правила цифровой гигиены, которые необходимо соблюдать для сохранения психологического здоровья и безопасности интернет пользователя. Придерживаясь этих правил, родитель  может не только обезопасить своего ребенка от нежелательного контента, но и продемонстрировать ему все возможностям сети.  Пребывание в интернете станет гораздо более интересным и познавательным, если уметь отгородиться от информационного мусора.

Правила цифровой гигиены для детей дошкольного и младшего школьного возраста:

1. *Программы контроля и ограничений.* Во многих антивирусах есть функция родительского контроля, позволяющие блокировать определенные сайты или ограничивать доступ к неуместному контенту. Также существуют детские поисковые системы (например, “Спутник.дети” и “Гогуль”), включающие в себя только программы для детворы. Однако не стоит совсем отстранять ребенка от всемирной сети. Объясните, что иногда будете контролировать его во “взрослом интернете” для его безопасности и вашего спокойствия. Потому что даже взрослые часто становятся жертвами мошенников и попадают в неприятные ситуации.
2. *Доверие.* Пообещайте, что не будете ругать ребенка, если он случайно перешел по ссылке, увидел картинку или нажал на недетское видео. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок сам сообщал вам о нахождении пугающей или неприятной информации.
3. *Незнакомцы.* Дайте ребенку понять, что далеко не вся информация, которая пишется в интернете, является правдивой. Не стоит верить кричащим заголовкам или добрым словам незнакомца. За красивой картинкой может скрываться кто угодно! Попросите его рассказывать о его новых друзьях в интернете и относитесь к ним как к реальным людям. Для ребенка они могут быть не менее значимы, чем одноклассники. Договоритесь с ребенком о том, что он должен обязательно сообщать вам об очных встречах со знакомыми из интернета. Дайте понять, что вы вовсе не хотите ограничивать его свободу, а только желаете убедиться, что все действия безопасны для него.
4. *Личная информация.* Обязательно объясните детям, что ни в коем случае нельзя передавать кому-либо следующую информацию: адреса, телефоны, информацию о родителях, пароли и коды, семейный распорядок дня, личные фотографии. Нельзя открывать вложения из писем от незнакомцев, нажимать на всплывающие баннеры и ссылки.

Правила цифровой гигиены для детей подросткового возраста:

Подростки наиболее всего подвержены влиянию интернет ресурсов. Это возраст конфликта между потребностью в сепарации (отделения) от родителей и прежней зависимости от них. Виртуальные просторы идеальное место для того, чтобы ограждаться от родителей: здесь можно найти друзей по интересам, учиться новому, объединяться в группы, творить и общаться без ограничений на любые темы. Для современных подростков интернет — их личное пространство свободы, поэтому пускать туда родителей они, разумеется, не хотят. Хотя молодые люди являются наиболее уязвимой группой, поскольку легко поддаются внушению и увлекаются какой-то новой идеей.

Насильно ограничивать их пребывание в сети нет никакого смысла — ничего, кроме активного сопротивления это не вызовет.  Однако, понимать, не представляет ли пребывание в интернете угрозу психологическому благополучию ребенка, безусловно, стоит.

Родителю подростка рекомендуется обратить внимание на следующее:

1. Изменение поведения: подросток стал отстраненным, депрессивным, ни с кем не общается, постоянно молчит, отвечает стереотипно и безучастно.
2. На личной странице в социальных сетях ребенка много фотографий с лестничными проемами, крышами, порезами на руках, ножами, лезвиями.  Встречаются записи с хэштегами #хочувигру, #морекитов, #тихийдом, #китобой и т.п.
3. Теряется аппетит, нарушается сон, пропадают интересы, перестает следить за собой.
4. Не идет на контакт с вами, вообще не выходит из-за компьютера и из дома, сильно ухудшается успеваемость.

Все перечисленные особенности могут быть признаками попадания в интернет сообщества, пропагандирующие само повреждающее поведение. Такие виртуальные группы могут нанести совсем не виртуальный вред здоровью ребенка. В случае обнаружения подобных признаков следует обратиться за помощью к психологу.

Во всех остальных случаях само по себе пребывание в интернете не несет серьезной опасности. Стоит помнить о том, что дети поколения Z выросли в условиях интернета. У современного подростка там протекает вся жизнь и абсолютно нормально, когда он не хочет ею делиться. Если тинейджер не выходит гулять с друзьями — это не значит, что у него нет друзей.

Чаще общайтесь со своим ребенком, искренне интересуйтесь его увлечениями. Попросите рассказать о том, что сегодня интересного произошло в сети. Подчеркивайте, что у него всегда есть выбор, рассказывать или нет. Так вы покажете, что не давите на него, и он сам решает, чем с вами делиться. Уважайте его увлечения, даже если они покажутся вам странными и незнакомыми.

Соблюдение этих рекомендаций поможет не только оградить детей  от неприятностей, но и вам быть спокойнее. В основе всех этих правил лежит не контроль действий ребенка, а доверие друг к другу. Только договариваясь вам удастся создать безопасность и спокойствие для всех членов семьи.