

опыт, доносите до ребенка то, что хотите сказать: говорите с ним, как со взрослым, но на простом, доступном языке. Научите ребенка разбираться в людях, направляйте, а не контролируйте.

**3. Показать приоритет живого, а не виртуального – «авторитет родителя или другого значимого взрослого – вместо блогера».**

К сожалению, обратной стороной прогресса технической мысли стало то, что «человеку разумному» необходимо «конкурировать» с соцсетями, с человеком на экране гаджета. Поэтому, важно найти/стать настоящим авторитетом для своего ребенка. Его «супергероем» – который успевает и поработать, и дом в порядке держать, и оказать поддержку в трудной ситуации, всегда быть рядом с ребенком в его переживаниях. Помимо Вас, таким героем может стать кто-нибудь из значимых взрослых или старших ребят в окружении ребенка.



*В завершение темы, стоит отметить важность психологической помощи и просвещения. Помимо занятий с «проблемными» детьми, не менее важно наладить систему проведения тренингов и консультаций с родителями, педагогами. Не стесняйтесь проявлений инициативы в плане тренингов, не бойтесь обратиться к психологу лично по вопросам воспитания, детско-родительских отношений – в этом нет ничего постыдного. Психологическая поддержка и полезная информация необходима всем, без исключения. У педагогов и родителей часто отмечается эмоциональное выгорание, у них попросту не хватает сил на то, чтобы лишний раз провести с ребенком беседу в ровном эмоциональном состоянии.*

***Берегите ментальное здоровье!***

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе  
**«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»**



Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
**Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики**

# ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





В наши дни, невозможно представить жизнь без Интернета. Это поистине огромный клондайк информации – от образовательных программ до рецептов приготовления еды, мастер-классов и безобидного юмора, сервисов для творчества и релакса. Но, у огромной сети есть и теневая сторона – в виде контента, опасного для незрелой психики ребенка. Простая классификация информационной продукции по возрастным категориям (12+, 16+, 18+) не снижает доступности вредоносного матери-

ала, а «родительский контроль» и прочие методы отслеживания действий ребенка в сети не помогут избежать всех опасностей. Иногда, они даже отдаляют ребенка от родителей:

**1. Родители утаивают факт установки программы отслеживания контента на телефон.** Рано или поздно, ребенок об этом узнает, и тогда – перестанет Вам доверять. У него сформируется установка: «Родители говорят, что скрывать нехорошо, а сами так делают». Получается, изначально родители не доверяют словам ребенка, а потом, как следствие, – ребенок перестает доверять родителям. **Недоверие – порождает недоверие.**

**2. Ребенок знает, что родители контролируют его действия в интернете посредством специальных программ.** В таком случае, не стоит исключать возможность просмотра нежелательного контента через друзей или одноклассников. **Контролировать все – невозможно.** Ребенок обязательно найдет свои «пути обхода».

Важно не жесткое **ОГРАНИЧЕНИЕ** ребенка в плане потребления того или иного контента, а **ОБЪЯСНЕНИЕ** того, чем тот или иной контент может быть опасен. Контроль без объяснений – непродуктивен, и способен привести к разладу в отношениях с ребенком.



Одна из особенностей мышления современных детей – стереотипность. Яркий тому пример – девиз молодежи наших дней: «Если это тренд – я должен это повторить»:

**1. На одном из видео в сети TikTok дети воровали колпачки от ручек у одноклассников.** После просмотра этого контента, многие из школьников решили повторить действие. Так случился детский флешмоб с виду безобидного «воровства колпачков». Но стоит помнить о том, что все начинается с малого. Нет ничего хорошего в самом факте кражи – даже в шутку. Сначала, это могут быть колпачки, а потом дело дойдет и до телефонов, денег и др.

**2. В различных социальных сетях регулярно появляются видео о том, как подростки, желая испытать новые/необычные ощущения, причиняют вред своему организму.** Основная проблема в том, что в содержании и комментариях к таким видео буквально находятся инструкции к действиям.

### ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ РОДИТЕЛЯМ?

#### ВАЖНО:

**1. Воспитывать у ребенка осознанность действий, умение выделять полезную/безопасную для себя информацию.**



«Посмотрев контент – оцени, насколько он для тебя безопасен»

Научите ребенка фильтровать поступающую информацию. Пусть ребенок учится «просеивать» контент через сито полезности и безопасности. Говорите ему, не переставайте повторять, что каждый человек – уникален, и подражать кому-то, бывает даже опасно. Нужно брать пример с того, кто действительно может научить, и брать пример с достойного человека – в то же время, не значит подражать, теряя индивидуальность.



**2. Объяснять, а не контролировать – «беседы вместо указаний».**

Не бойтесь обсуждать с ребенком «неудобные» темы. Это касается не только полового созревания. «Как научить ребенка говорить НЕТ», «Не надо быть частью толпы», «Не бойся выделяться и отстаивать свою точку зрения» – и это далеко не весь список серьезных тем и вопросов. Не менее важны разговоры о начале и завершении жизни. Кроме того, ребенку следует понимать суть, причину запретов. Мысленно поставьте себя на место ребенка: говорят «нельзя», а почему – не объясняют. Приводите примеры, в том числе, опираясь на свой накопленный