

Дитяча безпека в Інтернеті: технології та рекомендації на допомогу батькам

1. Спробуйте налагодити контакт з дитиною. Дізнайтеся, що їй цікаво, що турбує і так далі.

2. Не забороняйте користуватися Інтернетом, але постарайтеся встановити регламент (кількість часу, які дитина може проводити он-лайн, заборона на мережу до виконання домашніх уроків та інше). Для цього можна використовувати спеціальні програми батьківського контролю, що обмежують час в мережі.

3. Обмежте можливість доступу до Інтернету тільки своїм комп'ютером або комп'ютером, що знаходяться в загальній кімнаті, – це дозволить легше контролювати діяльність дитини в мережі. Слідкуйте за тим, які сайти відвідує.

4. Попросіть дитину протягом тижня детально записувати, на що витрачається час, що проводиться в Інтернеті. Це допоможе наочно побачити і усвідомити проблему, а також позбутися деяких нав'язливих дій, наприклад, бездумного поновлення сторіночки в очікуванні нових повідомлень.

5. Запропонуйте своїй дитині зайнятися чимось разом, постарайтеся чимось захопити. Спробуйте перенести кібердіяльність в реальне життя. Наприклад, для багатьох комп'ютерних ігор існують аналогічні настільні ігри, в які можна грати всією сім'єю або з друзями, при цьому спілкуючись один з одним наживо. Важливо, щоб у дитини були не зв'язані з Інтернетом захоплення, яким би вона присвячувала свій вільний час.

6. Діти з Інтернет-залежністю суб'єктивно відчують неможливість обходитися без мережі. Постарайтеся тактовно поговорити про це з дитиною. Обговоріть ситуацію, коли в силу якихось причин вона була змушена обходитися без Інтернету. Важливо, щоб дитина зрозуміла – нічого не станеться, якщо на деякий час «вийти» з життя Інтернет-спільноти.

7. У разі серйозних проблем зверніться за допомогою до фахівця.