**Безпечний Інтернет та соціальні мережі**

**Причини:**

***Чим приваблює інтернет дітей і підлітків?***

* Різноманітне спілкування.
* Утамування інформаційного голоду.
* Пошук нових форм самовираження.
* Анонімність і віртуальна свобода (моделювання множинності «Я»).
* Відчуття спільності та приналежності до групи.

**Ризики впливу на свідомість дітей перебування в онлайн-просторі:**

* Онлайн-насилля;
* шахрайство;
* дитяча порнографія;
* отримання особистої інформації з метою злочинного використання.
* комп‛ютерна залежність.

**Комп'ютерна залежність.**

До комп’ютерної залежності більш схильні підлітки 11-17 років. У них відбувається втрата відчуття часу, порушення зв’язків із навколишнім світом, виникає почуття невпевненості, безпорадності, страху самостійного прийняття рішеннь і відповідальності за них.

**ПСИХОЛОГІЧНІ І ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ
ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ:**

**ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ:**

* стан ейфорії під час роботи за комп’ютером;
* неможливість зупинитися;
* постійне збільшення кількості часу перебування в інтернеті;
* зневага родиною і друзями;
* відчуття спустошіння, тревоги, роздратованності в періоди перебування поза інтернетом;
* брехня про свою діяльність своїм близьким;
* проблеми з навчанням.
* **ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ:**
* біль в області зап’ястя через тривалу перенапругу м’язів;
* сухість в очах;
* головний біль;
* біль у спині;
* нерегулярне харчування;
* зневага особистою гігієною;
* порушення сну.

**Надмірна зацікавленість віртуальними або мережевими онлайн-іграми.**

Агресивні ігри здатні зашкодити психіці дитини. Не слід вводити в арсенал дитячих ігор агресивні ігри з деструктивним змістом, що закликають до насилля і руйнування.

Для того, щоб уникнути ризиків впливу онлайн-простору на свідомість дитини, потрібно притримуватися порад.

***Наші прості правила і поради допоможуть ваму цьому***.

Підвищуйте власну комп’ютерну грамотність, щоб стати авторитетом для дитини і вміти надавати допомогу у вирішенні питань, пов’язаних з використанням комп’ютера.

Користуйтесь інтернетом разом з дітьми. Заохочуйте дітей ділитися з вами своїми успіхами і невдачами в освоєнні Мереж.

Не забувайте, що ваша дитина може користуватися інтернетом у школі, у знайомих або в інтернет-кафе, тому заборони можуть виявитися малоефективними. Приділяйте більше уваги вихованню дитини, навчайте її комп’ютерній грамотності й правилам безпеки в Мережі.

Будьте другом і порадником, щоб дитина не соромилася і не приховувала від вас свої проблеми в опануванні інтернету.

Спілкуйтеся з дитиною, обговорюйте її досягнення, пропонуйте допомогу. Щоб у дітей не виникало бажання обходити програмні заборони, встановлені батьками, необхідно запропонувати дітям в якості альтернативи пізнавальні, цікаві і захоплюючі ресурси, де вони будуть захищені від ризик і в віртуального світу.

***СТВОРІТЬ ТЕРИТОРІЮ БЕЗПЕЧНОГО ІНТЕРНЕТУ*** .

По-перше, важливо домовитися з дитиною, встановити правила сімейного користування мережею, з’ясувати їхню значущість для безпеки. Поясніть дітям, що якщо в інтернеті їх щось турбує, то їм слід не приховувати це, а поділитися з вами. По-друге, необхідно визначитися з найбільш прийнятним способом технічного захисту: від регулярно оновлюваного антивірусу до встановлення спеціального програмного забезпечення батьківського контролю на ПК та мобільний телефон. Просувайтесь поступово, щоб створити максимальний захист.

***Підготувала: практичний психолог***

***Надія ЗУБ***

Вдосконалення інформаційних технологій створює умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід’ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Більшість дітей і дорослих проводять багато часу в Інтернеті, спілкуються, навчаються, грають в онлайн-ігри, опановують нові соціальні мережі.

Якщо діти проводять багато часу за комп’ютерами це може призвести до такої проблеми, як комп’ютерна залежність.

Тому потрібно навчати дітей правильно користуватися комп’ютером, вміло розподіляти свій час, знати про небезпеку і притримуватися порад.