

Научите ребенка правилам безопасной работы в Сети:

1. Прежде, чем позволить ребенку пользоваться Интернетом, расскажите ему о возможных опасностях Сети (вредоносные программы, небезопасные сайты, интернет-мошенники и др.) и их последствиях.
2. Четко определите время, которое Ваш ребенок может проводить в Интернете, и сайты, которые он может посещать.
3. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены антивирусные программы, средства фильтрации контента и нежелательных сообщений.
4. Контролируйте деятельность ребенка в Интернете с помощью специального программного обеспечения.
5. Спрашивайте ребенка о том, что он видел и делал в Интернете
6. Объясните ребенку, что при общении в Интернете (чаты, форумы, сервисы мгновенного обмена сообщениями, онлайн-игры) и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
7. Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также "показывать" свои фотографии.
8. Помогите ребенку понять, что далеко не все, что он может прочесть или увидеть в Интернете — правда. Приучите его спрашивать то, в чем он не уверен.
9. Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей, так как они могут содержать вирусы или фото/видео с негативным содержанием.
10. Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации.
11. Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека.
12. Постараться регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
13. Объясните детям, что при общении в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов — читать грубости также неприятно, как и слышать;
14. Проверяйте актуальность уже установленных правил. Следите за тем, чтобы Ваши правила соответствовали возрасту и развитию Вашего ребенка.

15. Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону;
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.