



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема: «Интернет — территория безопасности»

Сегодня дети всё больше времени проводят в интернете. Важно не запрещать, а **научить безопасному и ответственному поведению в цифровой среде**. Ваша поддержка и внимание — лучшая защита.

1. Установите доверительные отношения

- Регулярно разговаривайте с ребёнком о его жизни в интернете: какие сайты посещает, с кем общается.
- Не критикуйте сразу — будьте тем, к кому ребёнок может обратиться, если что-то пошло не так.
- Учите отличать доброе общение от агрессивного, а реальную дружбу — от онлайн-иллюзий.

2. Контролируйте, но не шпионьте

- Установите **временные ограничения** на использование гаджетов (особенно вечером и ночью).
- Используйте **родительский контроль** (настройки в телефоне, роутере, приложениях).
- Объясните, **почему вы это делаете**: не из недоверия, а для безопасности.

3. Учите цифровой грамотности

- Покажите, как создавать **надежные пароли** и не передавать их никому.
- Объясните, почему нельзя переходить по подозрительным ссылкам, открывать «письма с выигрышем», делиться личной информацией.
- Учите проверять информацию: не всё в интернете — правда.

4. Обратите внимание на тревожные сигналы

Если ребёнок:

- стал раздражительным, замкнутым;
- скрывает, что делает в интернете;
- удаляет переписки;
- боится ходить в школу или выходить в сеть —
это может быть признаком **кибербуллинга или контакта с опасными людьми**.

Не обвиняйте. Разговаривайте. Обратитесь за помощью к классному руководителю, школьному психологу, в ИДН.

5. Соблюдайте "цифровую культуру" всей семьёй

- Установите **семейные правила**: например, не использовать телефоны за ужином, в спальне, ночью.
- Подайте личный пример — меньше сидите в телефоне при ребёнке.
- Вместе участвуйте в **цифровых активностях**: онлайн-курсы, викторины, игры, которые развивают мышление.



Помните:

Ребёнок не всегда осознаёт опасность. Но с вашей поддержкой он научится быть **ответственным, уверенным и осторожным пользователем интернета**.