

# Безопасное поведение в сети

Существенная часть жизни подростка проходит в интернете: чаты, социальные сети - там они получают новый опыт общения. Чтобы оно проходило безопасно для личности, важно помнить и соблюдать правила поведения. Родители, как гарант безопасности ребенка, должны контролировать, как и когда используется телефон. Для этого можно синхронизировать два телефона, объяснив ребенку, что делается это исключительно в его интересах.

Кроме того, существует услуга «Родительский контроль», с помощью которой можно установить ограничения на звонки и смс, например, после 22.00 до 7.00. Важно сделать это открыто, объяснив подростку, что это не слежка, а меры безопасности.

Важно, чтобы родители знали основные правила поведения в сети и могли их использовать, напоминать подросткам, что:

- на любом сайте можно занести агрессора в «черный список», заблокировать, причем, сделать это без предупреждения и объяснения причин;
- нельзя выкладывать в сеть личную информацию (фото, видео, номера телефонов, адреса и т.п.);
- нельзя общаться с незнакомыми людьми, анонимами. При любой опасности просто прекращайте разговор, уходите с сайта;
- писать нужно только то, в чем вы уверены, за что не будет стыдно: сплетни, грубые шутки, ненормативные выражения – все это может привести к конфликтам в реальной жизни;
- нужно помнить: общение в сети влияет на общение в жизни.

Также важно знать об особенностях восприятия событий: каждый человек оценивает их через свои ощущения, понимание и передает дальше уже не факты, а свою интерпретацию. Искажениям особенно подвержена информация в социальных сетях и чатах, где словам приписывается интонация, смысл, которых изначально не было. Это очень характерно для подростков с их высокой эмоциональностью, впечатлительностью и сниженной критичностью восприятия. Для того чтобы понимать суть ситуации, особенно вне дома, где вы не видите, что происходит, важно обладать фактами, которые можно получить в личной беседе.

Подростки восприимчивы к той информации, которую они получили от родителей: они быстро подхватывают мнения, манеру поведения и речи, привычки, даже настроение и скрытое отношение к чему-либо. Важно четко понимать, что вы хотите донести, сформировать в вашем ребенке и делать это осознанно - не только через беседы, но и личным примером и отношением.

В подростковом возрасте возникает интерес к темам, которые для родителей могут быть тревожными, например, запрещенные препараты, интимные отношения. Важно помнить, что замалчивание вопроса, поднятого подростком, его избегание приводят к возрастанию интереса, попыткам получить информацию из других, менее достоверных источников. В данной ситуации нужно прояснить, что именно хочет узнать подросток, понять его эмоциональное отношение к уже полученной информации и спокойно объяснить суть понятным для него языком. Часто подросткам не нужна исчерпывающая информация, им важно объяснение того, что они уже узнали, и ваша спокойная реакция на их расспросы.

Открытое общение, обсуждение волнующих вопросов, спокойное принятие того, что ребенок взрослеет – основа благоприятного проживания подросткового возраста.