

Инструкция о действиях родителей, если их ребенок посещает небезопасные сайты

Уважаемые родители, помните,
запрет на пользование компьютером
не дает желаемых результатов, поэтому:

1. контролируйте своих детей в Сети с помощью специальных программ. Они помогут вам определить вредоносное программное обеспечение, понять, какие сайты посещал ваш ребенок, что он там делал;
2. научите ребенка методам «сохранения сознания». Когда страшно, паника, тревожность, непонимание, что происходит — выключить компьютер, побыть в тишине, выспаться, принять душ, сделать дыхательные упражнения, поговорить с близким взрослым;
3. научите ребенка техникам переключения, «выхода из виртуальности» — сделать что-то быстрое с привлечением органов чувств: сильно потереть ладонь об ладонь, умыться, потопать ногами, громко крикнуть;
4. установите режим сна. Если ребенок недосыпает, у него снижается критичность, ухудшается память, увеличивается тревожность и внушаемость, падает иммунитет. На использование интернета и телефона ночью должно быть наложено табу;
5. учите ребенка критическому мышлению — задавать «неудобные» вопросы, выстраивать логические цепочки, говорить «нет» или «я подумаю» на непонятные предложения. Создайте в семье такие условия, чтобы ребенок мог задавать вопросы и получать ответы — «зачем мне это надо?», «почему я должен это делать?»;
6. если ребенок длительное время проводит в виртуальном пространстве, предложите ему совместное времяпрепровождение, связанное с занятиями, любимым им ранее, делом, увлечениями, интересами. При этом условьтесь, что в данное время вы не пользуетесь какими бы то ни было гаджетами, но помните, что это условие распространяется и на вас;
7. старайтесь по мере возможности чаще всей семьей бывать на природе, заниматься любимым видом спорта, посещать выставки, театры, концерты, гулять в парке и т.п.;
8. поддерживайте связь с классным руководителем, школьным психологом. Договоритесь, чтобы вам помогли и предоставили

- вашему ребенку возможность быть где-то значимым, делать что-то нужное и полезное вместе со сверстниками;
9. участвуйте в жизни вашего ребенка, наблюдайте и анализируйте его поведение;
 10. если вы заметили, что в отношениях вашего ребенка с вами и (или) его друзьями, его настроении, поведении, успеваемости, внешнем виде происходят изменения не в лучшую сторону, постарайтесь быть предельно внимательными и благожелательными к ребенку и выйти с ним на доверительный разговор.
 11. если попытка выяснить причины происходящих изменений не увенчалась успехом, не пытайтесь «давить» на ребенка, обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам (позвоните на «горячую линию»); обратитесь к психологу учреждения образования, в котором учится ваш ребенок либо в центр дружественный детям при детской поликлинике).

Телефоны «Доверия»

(экстренной психологической помощи)

Республиканская «Детская телефонная линия»: 8 (801) 100-16-11.

Телефон доверия для взрослых г. Минск: 8 (017) 290-44-44;

Телефон доверия для детей и подростков г. Минск: 8 (017) 263-03-03.

Телефон доверия в Бресте: 8 (0162) 40-62-26.

Центры дружественного отношения к подросткам в Брестской области

Центральная детская поликлиника «Вместе»

УЗ «Брестская городская детская поликлиника № 1»

г. Брест, ул. Кирова, 82, тел. 8(0162) 20-96-71;

Центральная детская поликлиника «Надежда»

УЗ «Пинская центральная поликлиника»

Филиал «Детская поликлиника»

г. Пинск, ул. Завальная, 18; тел. 8(0165) 35-16-58;

Центральная детская поликлиника «Контакт»

УЗ «Барановичская детская городская больница»

г. Барановичи, ул. Чкалова, 2, тел. 8(0163) 42-20-68;

Консультативно-информационный центр «Диалог»

УЗ «Столинская центральная районная больница»

г. Столин, ул. Дзержинского, 102, тел. 8(0165) 52-42-87.