**Як батьки можуть допомогти дітям почуватися безпечно в Інтернет-просторі та соціальних мережах**

Інтернет – це те, що заполонило майже всіх людей у віці від 3 до 100 років. Звісно, користування Інтернетом допомагає у багатьох справах, але й часто приносить немало шкоди для людей. В Інтернеті знаходиться багато неправдивої та неперевіреної інформації. При ненормованому (частому, безперервному) користуванні Інтернетом у людей може виникати інтернет-залежність. Особливо гостро питання з користуванням Інтернетом стоїть серед дітей та підлітків. Більшість батьків розгублені, як цьому зарадити та запобігти всім шкідливим наслідкам, які можуть виникнути під час користування Інтернетом їх дітьми.

*Декілька корисних рекомендацій для батьків, які допоможуть дітям безпечно почуватися в Інтернет-просторі:*

**Поговоріть з дітьми про свій та їх досвід спілкування в соціальних мережах**. Попросіть дітей розповідати вам про сайти, якими вони користуються (що викликає у них занепокоєння, незручність або страх, а що подобається на цих сайтах). Розкажіть про свій позитивний та негативний досвід. Щоб не розказала вам дитина, головне – проявляйте спокій, говоріть дітям, що їх ніколи не покарають за те, що вони вам розкажуть правду.

**Спробуйте розробити правила користування Інтернетом у вас вдома**. Як тільки діти почнуть самостійно користуватися Інтернетом, бажано розробити разом з ними правила користування Інтернетом, які будуть прийняті усіма. У цих правилах важливо вказати, чи можуть діти використовувати сайти соціальних мереж і яким чином; прописати, можливо, заборонені сайти (вікові обмеження, цензура тощо).

**Навчіться користуватися сайтом самі**. Оцініть сайти, якими користується ваша дитина і переконайтеся, що вона розуміє політику конфіденційності і правила поведінки. Дізнайтеся, чи існує на сайті контроль над публікованим вмістом. Спробуйте періодично переглядати сторінку вашої дитини.

**Наполягайте на тому, щоб діти ніколи особисто не зустрічалися з тим, з ким вони спілкувалися тільки в соціальній мережі, просіть їх спілкуватися лише з тими, кого вони знають особисто**. Поясніть дітям, що люди, які є їх знайомими з мережі, все одно залишаються незнайомцями.

**Порекомендуйте дітям не вказувати свої повні імена, важливі номери, особисту інформацію.** Не варто знати про вас багато особистого незнайомим. Найближчі друзі і так знають, як їх знайти.

**Обирайте сайти, які більш захищені.** Деякі сайти дозволяють захистити вашу сторінку за допомогою пароля або іншими способами, щоб обмежити круг відвідувачів, дозволивши його тільки тим особам, яких знає ваша дитина. Наприклад, за допомогою Windows Live Spaces ви можете налаштувати дозволи, вказавши тих, хто може відвідувати ваш сайт. При цьому можливі найрізноманітніші налаштування – від усіх користувачів Інтернету до обмеженого списку людей.

**Розкажіть про особливості фото, які діти викладають у Інтернеті.**Поясніть дітям, що фотографії можуть розкривати багато особистої інформації. Попросіть дітей не публікувати фотографії себе або своїх друзів, на яких є дані, що чітко ідентифікуються, такі як назви вулиць, державні номери автомобілів або якісь особисті данні, які не потрібно висвітлювати усім.

**Застережіть свою дитину відносно прояву емоцій перед незнайомцями.** Ймовірно, ви вже попереджали своїх дітей не спілкуватися з незнайомими людьми в мережі. Проте, діти використовують сайти соціальних мереж для розкриття  своїх почуттів. Поясніть дітям, що опубліковане зможе прочитати будь-який користувач, що має доступ до мережі, а також деякі люди можуть скористуватися вашим емоційним станом, щоб уразити ще більше або спровокувати якісь неприємні емоції.

**Розкажіть дітям про Інтернет-загрози.** Як тільки ваші діти стануть досить дорослими для використання соціальних мереж, поговоріть з ними про кіберзагрози. Розкажіть дітям, що якщо у них виникне відчуття, що їм погрожують через соціальну мережу, то їм одразу ж слід повідомити про це батькам, учителям або іншій дорослій людині, якій вони довіряють. Дуже важливо навчити дітей спілкуватися по мережі точно так, як і вони спілкуються особисто. Попросіть дітей відноситися до інших людей так само, як вони хотіли б, щоб відносилися до них самих.

 Звісно, є ще багато різних деталей, які залежать від особливостей вашої дитини та спілкування у родині, але дружні стосунки з дітьми допоможуть у будь-якій ситуації.