

Памятка для родителей «Информационно-психологическая безопасность в семье»

*разработана специалистом ГБУ ДО ЦППМСП Приморского района
педагогом-психологом Харьковым В.И.*

Информационно-психологическая безопасность личности — определённая защищённость сознания и бессознательной сферы психики от вредных информационных воздействий, способных против воли и желания человека изменять его психологические характеристики и поведение. Чтобы ребёнок вырос гармоничным человеком, среда его развития должна быть информационно-психологически безопасной.

Важно вовремя распознать у ребёнка признаки того, что медиаустройства (компьютер, телефон, планшет) играют слишком большую роль в его жизни:

1. хорошее самочувствие или сильное удовольствие за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. ощущение пустоты, раздражения при нахождении не за компьютером;
5. ложь членам семьи о своём деле за компьютером;
6. пренебрежение семьей и друзьями;
7. проблемы с работой или учебой.

Если есть любые 3 признака — обратите внимание на влияние медиаустройств на ребёнка. Если есть любые 5 признаков — существует проблема, которую нужно решать (самостоятельно, а лучше — с другими взрослыми, работающими с ребёнком). При наличии 7 признаков необходимо срочно обратиться к психологу.

«Унция профилактики стоит пуда лечения» говорил известный русский врач Н.И. Пирогов. Следуя рекомендациям, представленным ниже, Вы поможете своему ребёнку научиться структурировать информацию вокруг себя, укрепите его психологическое здоровье, и, возможно, сэкономите на репетиторах, а также психологической и медицинской помощи.

Управляйте информационной средой семьи

1. Наладьте родительский контроль (ограничьте доступ к вредному и сомнительному контенту, определите временные рамки пользования медиаустройствами).
2. Не используйте компьютер для поощрения!
3. Обсуждайте информационные продукты с детьми, формируйте их вкус, учите понимать свои потребности.
4. Оцените существующие привычки детей в области использования медиаустройств, в т.ч. измерьте время.
5. По возможности учите быть продвинутым пользователем, привлекайте подростка к полезным ресурсам.

Поддерживайте эмоционально-волевое развитие детей

1. Помогайте отслеживать свои поступки, мысли, эмоции.
2. Научите ставить цели своей деятельности, организовывать своё время (в том числе за компьютером).
3. Обеспечьте физическую активность (минимум 1-2 часа в день).
4. Развивайте музыкальные вкусы; приобщайте к классической музыке.
5. Повышайте собственный моральный уровень, демонстрируйте положительный пример.
6. Поощряйте творческое решение актуальных проблем.

Способствуйте социальному развитию детей

1. Поддерживайте хорошие отношения с ребёнком, перед ограничением компьютера организуйте ребёнку выбор интересных занятий.
2. Создайте условия для того, чтобы ребёнок нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться.
3. Станьте участником родительского сообщества, организуйте вместе дела, чтобы точнее влиять на среду общения ребёнка.

Ответы на часто задаваемые вопросы

1. Какие программы родительского контроля существуют?

Выберите какую-либо программу (например, Kaspersky Internet Security, Кибермама, KinderGate Parental Control, полный обзор здесь: <http://www.ixbt.com/soft/parental-control.shtml>). Вы можете выбрать их с учётом Ваших запросов и возможностей. Следует помнить, что качественные программы с широким набором инструментов и хорошо защищённые от взлома, обычно платные.

2. Как настроить программу родительского контроля?

Воспользуйтесь услугами технической поддержки программы, найдите информацию на сайте компании-производителя программы или пригласите компетентного человека на дом.

3. Допустим, компьютер я настрою, а как быть с мобильным телефоном и другими медиаустройствами?

Подберите версию программы родительского контроля для Вашего устройства. В этом Вам могут помочь службы технической поддержки программ, специалисты в офисе Вашего мобильного оператора и другие компетентные люди. Также Вы вполне можете дать своему ребёнку простое устройство с весьма ограниченным набором возможностей (без доступа к Интернету, возможности получать файлы от других устройств и т. п.).

4. Как определить, какая информация наносит вред здоровью и развитию?

Прочитайте закон РФ «О защите детей от информации, наносящей вред здоровью или развитию» (глава 2, статья 6). Ознакомьтесь с материалами для родителей общественной организации «Лига безопасного интернета» (<http://ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/>).

5. Как помочь ребёнку научиться организовывать своё время за компьютером?

Прочитайте книгу М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей: книга продвинутых родителей» и внедрите рекомендации в жизнь.

6. Как научиться понимать возрастные особенности детей?

Прочитайте книгу «Психология человека от рождения до смерти» (под ред. А. Реан), обсудите её с членами семьи, выработайте единую стратегию воспитания и реализуйте её.

7. Куда обратиться за психологической помощью?

Возможны такие места помощи:

- ГБУ ДО ЦППМСП (приём психологов, наб. Чёрной речки, 16),
- Центр неврозов (приём психотерапевтов, ул. Чапыгина, 13; тел. 576-10-10).

Если Ваш ребёнок не готов обратиться за помощью сам, Вы можете сделать это сами. Однако, стоит помнить, что целью Вашего обращения не может быть принуждение ребёнка к посещению приёмов психолога. Хотя, конечно, нередко работа начинается с одним из родителей, а продолжается с ребёнком. Целью работы с психологом может быть обучение умению строить отношения в семье таким образом, чтобы помочь ребёнку научиться пользоваться компьютером безопасно и рационально. В некоторых случаях Вам могут порекомендовать другие учреждения города – в конце концов, какую помощь и от кого принимать, Вы определяете сами.