

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ



1

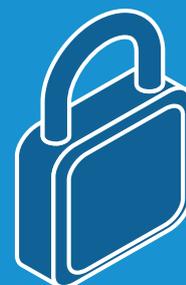
Помним: общение с незнакомцем в Сети – равносильно общению с незнакомцем в реальной жизни

Не встречаемся втайне с сетевыми друзьями: люди могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают

2

Личную информацию не размещаем в Сети

Не указываем номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, не показываем фотографии (свои и семьи). Эту информацию могут использовать преступники



3

Соблюдаем осторожность при использовании электронной почты и мессенджеров

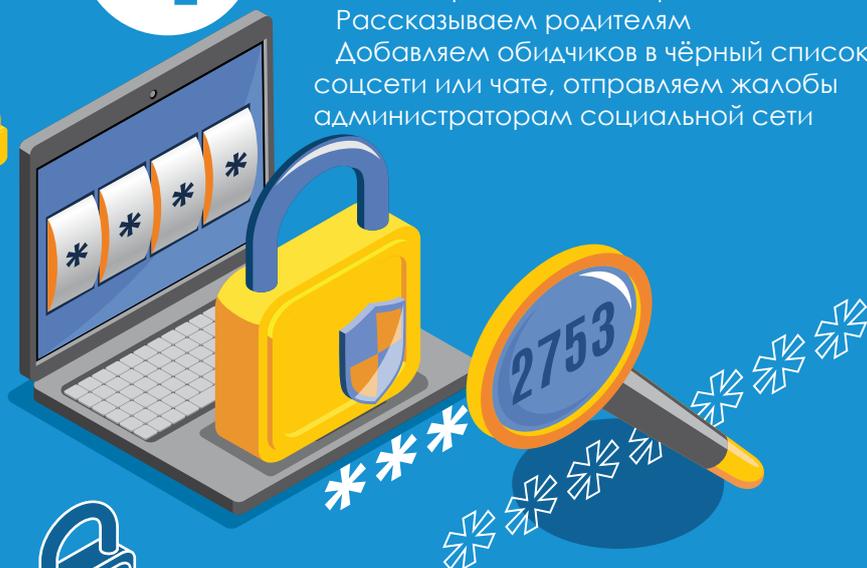
Не отвечаем на письма и сообщения от незнакомых людей
Не открываем файлы, присланные незнакомыми людьми. Они могут содержать вирусы или фото-, видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания



4

Будем вежливыми в Сети и учимся противостоять травле

Если кто-то написал неприятный пост, прислал обидное фото или видеоролик, не отвечаем
Рассказываем родителям
Добавляем обидчиков в чёрный список в соцсети или чате, отправляем жалобы администраторам социальной сети



Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете.

Убедитесь, что на компьютере ваших детей установлены и правильно настроены средства фильтрации



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ «ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

1. Лучший способ предотвратить несчастные случаи с ребенком – не оставлять его без присмотра. Если это невозможно, то нужно заранее позаботиться о его безопасности

2. Всё, что ребенку нельзя трогать, должно быть физически для него недоступно

Если ребенок один в доме:

- отключите все электроприборы
- перекройте газовые краны
- положите спички, зажигалки в недоступные для места

3. Определите правила пользования бытовыми приборами: что и когда можно включать, а что без присутствия родителей включать и трогать нельзя

4. Объясните, от чего может произойти пожар и к каким серьезным последствиям он может привести, что делать, если пожар все-таки произошел

5. Закрепляйте с детьми правила пожарной безопасности

- Не играть со спичками!
- Не включать электроприборы, если взрослых нет дома!
- Не открывать дверцу печки!
- Нельзя бросать в огонь пустые баночки и флаконы от бытовых химических веществ, особенно аэрозоли!
- Не играть с бензином и другими горючими веществами!
- Никогда не прятаться при пожаре!
- Если в комнате огонь, нужно выбираться из нее на четвереньках и звать взрослых!

6. Почаще контролируйте ребенка, звоните и узнавайте, чем он занимается. Организуйте его досуг

7. Будьте примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил пожарной безопасности



Номера
пожарной безопасности

101
112

Помните: вы ответственны за
безопасность ваших детей!



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СОВЕРШИЛ ПРОТИВОПРАВНЫЙ ПОСТУПОК...

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не впадайте в панику!

2. Разберитесь в ситуации

Не спешите с личными выводами. Определитесь, сумеете ли сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам

3. Сохраните доверие ребенка к себе

Говорите с ним на равных. Очень ценным может быть разговор-воспоминание о ваших ошибках, совершенных в прошлом

4. Узнайте как можно больше о том, что происходит с ребенком

Дети могут хитрить и изворачиваться. Если предположения относительно действий собственного ребенка подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке. Дайте понять, что Вы в курсе событий

5. Измените свое отношение к ребенку

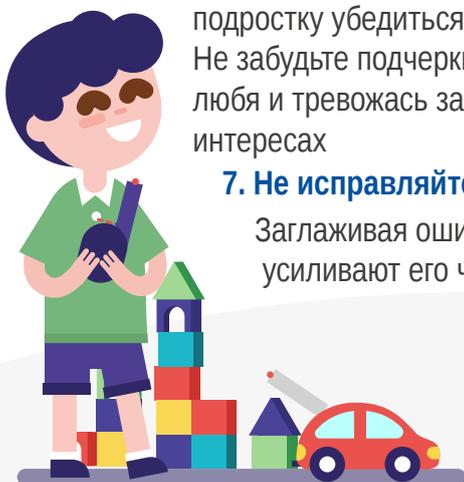
Случившееся должно заставить Вас понять, что ребенок уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки

6. Не позволяйте собой манипулировать

Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться, что он Вам небезразличен. Не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах

7. Не исправляйте за ребенка его ошибки

Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности



8. Меньше говорите, а больше делайте

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, быстро становятся привычными. Когда Вы выполняете то, что обещали, ребенок становится гораздо более управляемым и послушным

9. Приложите усилия, чтобы восстановить взаимопонимание с ребенком

Обратитесь вместе с ребенком к психологу, психотерапевту. Специалист поможет выстроить новые взаимоотношения с ребенком

10. Предоставьте ребенку возможность исправить свое поведение самостоятельно

Разрешите ему попробовать исправить ошибки самостоятельно

11. Не пускайте процесс на самотек

Необходимо поддержать самостоятельные шаги ребенка к исправлению. Используйте любые возможности для моральной поддержки

12. Восстановите доверие к ребенку

Не напоминайте о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль

13. Установите разумные границы контроля

Не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка, мелочного контроля за каждым его шагом – это не поможет, но травмирует его

14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему

Постарайтесь найти время для общения и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

Ведите себя достойно и собственным примером показывайте образец законопослушного поведения. Научите детей исправлять свои ошибки!

КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Психологическая безопасность подростка – залог его гармоничного развития. Будьте рядом, слушайте, поддерживайте – и ваш ребёнок будет уверен в себе и защищён от негативного воздействия!

Научите подростка

1. Не поддаваться манипуляции

Манипуляции – это попытки одного человека влиять на поведение или решения другого человека в своих интересах. Манипулятор вызывает чувство вины, стыда, страха; даёт обещания, которые не выполняет; проявляет нездоровую настойчивость. Научите ребенка спокойно и твёрдо говорить «НЕТ», формулировать отказ так, чтобы чувствовать себя уверенно

2. Ценить жизнь

Порой подростки склонны драматизировать ситуации, расценивать свои неудачи как причины расстаться с жизнью. Поговорите с ребенком о том, что эмоциональная боль временна, есть люди, которые готовы помочь. Посоветуйте подростку поделиться своими переживаниями с близкими взрослым, искать поддержку у родных, школьного психолога, друзей

Если вы заметили тревожные признаки суицидального поведения, обратитесь к специалистам

3. Оберегать личные границы

Объясните подростку, что он может отказываться делать то, что ему неприятно или противоречит его убеждениям. Если кто-то нарушает его личное пространство, нужно остановить это твёрдым «НЕТ!». В здоровых отношениях человек чувствует себя комфортно, надёжно и может быть собой

4. Противостоять травле

Ребенок может не сразу рассказать, что его травят. Будьте внимательны к поведению и эмоциям вашего ребёнка. Научите ребенка не отвечать агрессией на агрессию, говорить взрослым об этой ситуации. Важно напомнить, что травля – это проблема обидчика, а не его самого.

Молодёжный телефон
доверия

8(8342) 47-06-05

Ежедневно
с 18:00 до 22:00

Детский телефон
доверия

8-800-2000-122

