

Памятка.

Как обсуждать с ребенком проблему безопасного поведения на улице.

1. Беседа. Беседа может проходить на разной основе: примера из фильма, реальной ситуации, которая случилась с ребенком (своим или знакомым); на примере фильма, передачи, книги и т.д.
2. Беседу можно дополнить игровой ситуацией, разыграв с ребенком какой-нибудь пример, можно вместе с ребенком подготовить рисунок – памятку с правилами и повесить ее на видное место в доме или его комнате.
3. Беседу важно закончить, подчеркивая готовность родителя помочь ребенку в любой ситуации. Сообщить о действующем в семье с этого момента «Принципа трех П»: ты всегда можешь рассказать мне (нам) о своих трудностях и тебя **Поймут, Поддержат и Помогут**, потому что мы одна семья.

Памятка. Материалы для обсуждения с ребенком.

Правила безопасного поведения ребёнка в подъезде и в лифте.

1. При входе в подъезд не «зевай», осмотрись внимательно. Увидев незнакомца, задержишься, не испытывай судьбу.
2. Старайся входить в подъезд, особенно в вечернее время, с кем-нибудь из соседей. Преступники нападают, как правило, на одиночек.
3. Лучше не стоять напротив дверей лифта, т.к. при открытии дверей лифта из него, возможно, будет выходить один или несколько человек. В определенных обстоятельствах вы можете спровоцировать нападение одним лишь фактом своего присутствия напротив дверей лифта и выполнения роли внезапно возникшего препятствия.
4. Нужно убедиться, что кто-то незнакомый не собирается последовать Вашему примеру. Этот факт особенно актуален, так как вы не всегда способны оценить намерения «попутчика», а они всегда носят мирный характер. Если вы увидели кого-то, смело шагающего с вами в лифт, покиньте его под благовидным предлогом (например, произнеся фразу «А, забыл почтовый ящик проверить»).
5. Уходя вглубь лифта, не вступайте лицом к дверям, так как в данном случае вы можете стать мишенью для атаки. Лучшая позиция в лифте – это вторая треть боковой стены лифта напротив панели вызова этажей, в том числе потому, что в данном случае у вас равные шансы как на маневрирование внутри лифта, так и на скорейший выход из него.

Памятка.
Правила поведения для ребёнка,
находящегося дома в отсутствии взрослых.

1. Никогда не открывай дверь незнакомым людям в отсутствии взрослых, какие бы причины они не называли, на кого бы ни ссылались.
2. В случае, если незнакомцы проявляют настойчивость, звони родителям (в милицию, соседям, родственникам), эти телефоны ребёнок должен усвоить очень рано, а родители должны обеспечить их нахождение на видном месте.
3. Можно ответить незнакомцам, что ты позвонишь соседям по лестничной клетке, они дома и могут помочь «гостям».
4. Если стучат долго и непрерывно, не надо бояться: дверь прочная, они её никогда не сломают. Звони в милицию: там всегда есть дежурный, и он обязательно поможет.
5. Повзрослевшим детям стоит объяснить, что если, все-таки, вор проник в квартиру (например, до того, как они вернулись из школы), и они столкнулись с ним, необходимо помнить, что не следует оказывать сопротивление, пытаясь спасти «добро». Никакая, даже самая ценная вещь, не может быть дороже здоровья и жизни человека.

Памятка. Приложение 4.

Правила безопасного поведения ребёнка на улице.

1. Никогда не разговаривай с незнакомцами. Поводы для разговоров могут быть разные: посмотреть животных, марки, записаться в спортивную секцию; сняться в фильме. Помни, что если ты один, то на любые слова незнакомца должен отвечать: «Извините, нет» или «Извините, не знаю». И уходить!
2. Всегда предупреждай родителей о том, куда пошёл (пошла) и когда вернёшься. Если родителей нет дома, оставь записку.
3. Не садись в машину к незнакомым людям, и не подходи к ней ближе, чем на расстоянии вытянутой руки, даже если сидящие в ней люди о чем-то спрашивают. Иначе окажешься во власти преступников, которые могут затащить тебя в машину.
4. Продумывай свой путь! Лучше избегай короткой дороги, которая лежит через дворы, свалки, плохо освещенные улицы. Безопасней удлинить маршрут, но идти через людные места. Выбери наилучший вариант пути, которым вы добираетесь на работу или учебу. Запоминайте местонахождение отделов полиции, работающих в вечернее время учреждений, чтобы использовать их как укрытие. Проходя вечером по плохо освещенной улице, держись ближе к середине. Но лучше не гулять в темноте.
5. Носите с собой обычный свисток и карманный фонарик. Если в случае угрозы вы начнете громко свистеть, большинству хулиганов он напомнит трель полицейского свистка, этим неожиданным действием вы сорвете план нападения. Фонариком вы можете освещать темные участки дороги, посветить в глаза нападающему.
6. Двигайтесь по тротуару всегда лицом к направлению движения. Тогда машина злоумышленника не сможет незаметно подъехать сзади. Если машина остановилась рядом с вами и водитель ведет себя агрессивно, убегайте от машины в направлении, противоположном движению автомобиля.
7. Будьте внимательны и постоянно наблюдайте за происходящим вокруг вас. Вы можете увидеть группы людей, веселящейся молодежи издалека и изменить свой маршрут, чтобы избежать столкновения. Если вам кажется, что кто-то преследует вас, не стесняйтесь обернуться и проверить свои подозрения. Можно пропустить человека, идущего сзади, вперед или перейти на другую сторону улицы.
8. И самое главное – проявляйте активность! Обычно нападающий изначально предполагает пассивность жертвы, поэтому ваше активное сопротивление может оказаться для него неожиданным. Самый простой способ быстро среагировать на угрозу – **убежать**. Второй очень простой, но эффективный способ – это **кричать**. В полную силу, набрав воздуха в легкие, сколько можете.

Таким образом, первое и основное в таких ситуациях – это устойчивая психика и уверенность в своих силах.

Информационная безопасность. Правила работы в сети Интернет для несовершеннолетних.

1. Не входите на незнакомые сайты.
2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на вирусы.
3. Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину.
4. Никогда не посылайте никому свой пароль.
5. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв.
6. При общении в Интернет не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник)
7. Без контроля взрослых ни в коем случае не встречайтесь с людьми, с которыми познакомились в сети Интернет.
8. Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации.
9. Не всей информации, которая размещена в Интернете, можно верить.
10. Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениям на экране
11. Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.

Психологами отмечается распространенность в среде пользователей, в том числе несовершеннолетних, случаев *болезненного пристрастия к участию в сетевых процессах, так называемой "Интернет-зависимости"*, проявляющегося в навязчивом желании неограниченно долго продолжать сетевое общение. По данным различных исследований, интернет - зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире.

Нередко несовершеннолетние настолько привязываются к виртуальному миру и своему вымышленному персонажу, что забывают обо всем остальном. Для подростков Интернет, как виртуальная среда иногда кажется даже более адекватной, чем реальный мир. Возможность перевоплотиться в некую бестелесную "идеальную личность" открывает для них новые ощущения, которые им хочется испытывать постоянно или все более часто.

Зависимость (аддикция) в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр и интернет-зависимости. Специалисты отмечают, что в некоторой степени указанная зависимость близка к патологической увлеченности азартными играми, а ее деструктивные эффекты схожи с возникающими при алкоголизме и наркомании, однако, в отличие от последних, имеют нехимическое происхождение.

Высказывается мнение, что в подавляющем большинстве случаев такая зависимость – не самостоятельное состояние, а синдром в рамках другого психического расстройства.

Таким образом, Интернет-зависимость (как вид нехимической зависимости) – это навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. Патология проявляется в

разрушении обычного образа жизни, смене жизненных ориентиров, появлении депрессии, нарастании социальной изоляции. Происходит социальная дезадаптация, нарушаются значимые общественные связи.

Выделяется 6 основных типов интернет – зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь, из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
6. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

О *клиническом феномене зависимости от игр и ПК (лудомания, игромания, гэмблинг)* говорят с конца 1980-х годов, сначала за рубежом, теперь, по мере продвижения информационных технологий, и в России.

Основные признаки *Интернет-зависимости*:

- 1) чрезмерное, немотивированное злоупотребление длительностью работы в сети, не обусловленное профессиональной, учебной или иной созидательной деятельностью;
- 2) использование Интернета как преобладающего средства коммуникации;
- 3) создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далеких от реальных;
- 4) влечение к Интернет-играм и(или) созданию вредоносных программ (без какой-либо цели);
- 5) субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

При появлении указанных выше признаков следует обратиться за медицинской (психологической и(или) психиатрической помощью, так в запущенном состоянии Интернет-зависимость и игромания значительно хуже поддаются коррекции).

Пусть в вашей жизни никогда не произойдет опасных ситуаций! Запомните эти нехитрые правила и берегите себя и своих детей!