**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ:**

**ВОЗРАСТ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ»**

* нашем современном мире пользователи Сети становятся все моложе. Благодаря Ин-тернету дети открывают для себя новый мир, получают огромное количество информа-ции, знакомятся и общаются, занимаются творчеством.

**Безопасность в Интернете детей от 2 до 5 лет**

* этом возрасте дети уделяют собствен-но Интернету мало внимания. Однако он-лайновые изображения и звуки могут сти-мулировать воображение и развивать фан-тазию ребенка.



**ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ**

**ДЕЛАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ:**

Родители, а также старшие братья

* сестры, могут выходить в Интернет вме-сте с дошкольниками для посещения дет-ских сайтов и игр, общения по скайпу с родными и близкими.

**Советы по безопасности**

Дети этого возраста должны выходить в Интернет только под присмотром родителей. Добавьте сайты, которые вы часто посещаете, в список Избранное, чтобы создать для детей личную интернет-среду.



Используйте рассчитанные на детей поисковые машины (наподобие MSN Kids Search) или поисковые машины с фильтрами информации.



Используйте средства блокирования нежелательного материала (напри-мер, MSN Premium's Parental Controls) как дополнение (не замену) к родительскому контролю.



Помогите защитить детей от назойливых всплывающих окон с помощью специальных программ. Это функция также встроена в Windows XP с последним обновлением и в панель инструментов MSN.



Когда маленькие дети начинают осваивать Сеть, остальные члены семьи должны слу-жить для них примером.



**Безопасность в Интернете детей от 5 до 7 лет**

* детей этого возраста обычно от-крытая натура и положительный взгляд на мир.

Они доверяют авторитету взрослых, хотят вести себя хорошо, гордятся при-обретенным умением читать и считать, готовы к новым познаниям и творчеству.



**ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ**

**ДЕЛАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ:**

Играть, готовиться к школе, участво-вать в конкурсах, общаться.

Однако дети этого возраста сильно зависят от взрослых при поиске сайтов, интерпре-тации информации из Интернета или отправке электронной почты.

**Советы по безопасности**

Добавьте сайты, которые вы часто посещаете, в список Избранное, чтобы создать для детей личную интернет-среду.



Используйте рассчитанные на детей поисковые машины (наподобие MSN Kids Search) или поисковые машины с фильтрами информации.



Используйте средства блокирования нежелательного материала (напри-мер, MSN Premium's Parental Controls) как дополнение (не замену) к родительскому контролю.



Помогите защитить детей от назойливых всплывающих окон с помощью специальных программ. Это функция также встроена в Windows XP с последним обновлением и в панель инструментов MSN.



Расскажите детям о конфиденциальности. Научите их никогда не выдавать



* Интернете информацию о себе и своей семье. Если на сайте необходимо, чтобы ре-бенок ввел имя, помогите ему придумать псевдоним, не раскрывающий никакой лич-ной информации, объясните, для чего это нужно.

Не разрешайте детям этого возраста пользоваться службами мгновенного обмена со-общениями, чатами или досками объявлений, самостоятельно отправлять письма по электронной почте.



Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повто-рится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и хулиганами. Сообщите о негативном контенте в компетентные ор-ганы ***(подробнее:*** ***на стр. 9)***



**Безопасность в Интернете детей от 7 до 9 лет**

Детей этой возрастной группы (как правило, ученики 1-3 клас-сов) только начинают развивать чувство своей моральной и поло-вой индивидуальности.



Они доверчивы и не сомнева-ются в авторитетах, часто интере-суются жизнью старших детей.

Однако в этом возрасте у де-тей появляется желание выяснить границы свободы: что они могут себе позволить делать без разреше-ния родителей.

**ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ**

**ДЕЛАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ:**

Дети этого возраста любят путешествовать по Интернету и играть в сетевые игры. Возможно, они используют электронную почту и могут также заходить на сайты и чаты, посещать которые родители не разрешали.

**Советы по безопасности**

Создайте список домашних правил Интернета при участии детей.



Приучите детей посещать строго те сайты, которые вы разрешили.



Держите компьютеры с подключением к Интернету в общих комнатах.



Используйте рассчитанные на детей поисковые машины (наподобие MSN Kids Search) или поисковые машины с фильтрами информации.



Используйте средства блокирования нежелательного материала (напри-мер, MSN Premium's Parental Controls) как дополнение (не замену) к родитель-скому контролю.



Создайте семейный электронный ящик вместо того, чтобы позволять детям иметь собственные адреса.



Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.



Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения. Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.



Не разрешайте детям этого возраста пользоваться службами мгновенного обмена со-общениями.



Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.



Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.



Говорите с детьми о традиционных семейных ценностях, взаимоотношениях между полами, так как в Интернете дети могут легко натолкнуться на порнографию или сай-ты «для взрослых».



Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повто-



рится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и хулиганами. Сообщите о негативном контенте в компетентные ор-ганы ***(подробнее:*** ***на стр. 9)***

**Безопасность в Интернете детей от 9 до 13 лет**

Этот возраст – время быстрых из-менений в жизни.



Хотя дети все еще сильно зависят от своих родителей, они уже хотят не-

которой свободы. Ребята начинают окружающим миром,

интересоваться и отношения

* друзьями становятся для них по-настоящему важными.

**ЧТО РЕБЕНОК ДЕЛАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ:**

Дети этого возраста используют интернет для разработки школьных проектов. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в игры онлайн, за-ходят на фанатские сайты своих кумиров. Их любимый способ общения – мгновенный обмен сообщениями.

**Советы по безопасности**

Создайте список домашних правил Интернета при участии детей.



Держите компьютеры с подключением к Сети в общих комнатах, а не в спальнях де-тей.



Используйте средства фильтрования нежелательного материала (наподо-



бие MSN Premium's Parental Controls) как дополнение (не замену) к родительскому

контролю.

Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.



Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.



Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.



Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте,



* чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, лич-ных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Познакомьте их с инфор-мационно-развлекательный сайтом, для детей и подростков открытом Роскомнадзо-ром http://персональныеданные.дети/.

Научите детей не загружать программы без вашего разрешения – они мо-гут ненарочно загрузить вирус или шпионскую программу. Кроме того, объясните ре-бятам, что, делая файлы общими или загружая из Интернета тексты, фотографии или рисунки, они могут нарушать чьи-то авторские права.



Чтобы ребенок не мог заниматься чем -то посторонним без вашего ведома, создай-те ему учетную запись с ограниченными правами.



Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто- либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай по-



вторится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и хулиганами. Сообщите о негативном контенте в компетентные ор-ганы ***(подробнее:*** ***на стр. 9).***

Говорите с детьми о традиционных семейных ценностях, взаимоотношениях между полами, так как в Интернете дети могут легко натолкнуться на порнографию или сай-ты «для взрослых».



По-прежнему пользуйтесь семейным электронным ящиком вместо того, чтобы позво-лять детям иметь собственные адреса, либо настаивайте на том, чтобы дети предоста-вили вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы могли убедиться, что они



не общаются с незнакомцами.

Расскажите детям об ответственном, достойном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.



**Безопасность в Интернете детей от 13 до 17 лет**

Младшие подростки, как правило, проходят через период низкой само-оценки; ищут поддержку у друзей



и неохотно слушают родителей.

Те, кто постарше – ищут свое место

* мире и пытаются обрести собственную независимость. В этом возрасте под-

ростки уже полноценно общаются

* окружающим миром. Они бурлят но-выми мыслями и идеями, но испы-тывают недостаток жизненного опыта.

Родителям важно продолжать сле-дить, как в этом возрасте их дети ис-пользуют Интернет.

**ЧТО ПОДРОСТКИ**

**ДЕЛАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ:**

Они скачивают музыку, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями и играют. Большинство пользуются чатами, общаются в приватном режиме.

Мальчики в этом возрасте склонны сметать все ограничения и жаждут грубого юмо-ра, крови, азартных игр и картинок для взрослых.

Девочкам больше нравится общаться в чатах; и юные дамы более чувствительны

* сексуальным домогательствам в Интернете.
  + данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих де-тей, так как об Интернет они уже знают значительно больше своих родителей.

Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила Интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще про-сматривать отчеты о деятельности детей в Интернет. Следует обратить внимание на необ-ходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом сек-рете и обратить внимание на строгость этих паролей.

**Советы по безопасности**

Создайте список домашних правил Интернета при участии подростков. Следует ука-зать список запрещенных сайтов, часы нахождения в Сети и руководство по общению в Интернете (в том числе и в чатах).



Держите компьютеры с подключением к Интернету в общих комнатах.



Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются, так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются, используя мгновенный обмен сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.



Используйте средства блокирования нежелательного материала (напри-



мер, MSN Premium's Parental Controls) как дополнение (не замену) к родительскому

контролю.

Знайте, какими чатами и досками объявлений пользуются дети и с кем они общаются.



Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы подростки

не общались с кем-то в приватном режиме.

Настаивайте, чтобы они никогда не соглашались на личные встречи с друзьями из Интернета без вашего сопровождения на первой встрече (или сопровождения дру-гого взрослого, которому вы доверяете). Объясните, что если виртуальный друг дей-ствительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к заботе подростка о собственной безопасности.



Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте,



* чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, лич-ных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Познакомьте их с инфор-мационно-развлекательный сайтом, для детей и подростков открытом Роскомнадзо-ром http://персональныеданные.дети/.

Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения . Объясните, что иначе подростки могут нарушить авторские права и тем самым закон. Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай по-вторится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и интернет-преступниками и хулиганами. Сообщите о негативном контенте в компетентные органы ***(подробнее:*** ***на стр. 9).***



Говорите с детьми о традиционных семейных ценностях, взаимоотношениях между полами, расскажите детям о порнографии в интернете и противоправности ее распро-странения, направьте их на хорошие сайты о здоровье, вреде ранних половых контак-тов, предупреждении подростковой беременности.



Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете сво-его электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специ-альные почтовые фильтры.



Возьмите за правило знакомиться с сайтами, которые посещают подростки. Убеди-тесь, что дети не посещают сайты с оскорбительным содержимым, не публикуют лич-ную информацию или свои фотографии.



Напоминайте детям об ответственном, достойном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.



Убедитесь, что подростки советуются с вами перед покупкой или продажей чего-либо в Интернете.



Обсудите с подростками азартные сетевые игры и их возможный риск. Напомните, что для детей это незаконно.



Зачастую наши дети более «продвинутые» интернет-пользователи, чем мы, их родители. Обсуждать с детьми их путешествия в Сети поможет приведенная ниже информация.

**Список терминов**

* **Аккаунт** (англ.- account) –учетная запись,регистрационная запись.
* **Антивирус** –специализированнаяпрограммадля обнаружения компьютерныхвиру-сов, а также нежелательных (считающихся вредоносными) программ вообще и восстанов-ления заражённых (модифицированных) такими программами файлов, а также для профи-лактики – предотвращения заражения (модификации) файлов или операционной систе-мы вредоносным кодом.
* **Администраторы, модераторы сайта** –специальные сотрудники сайта,которые сле-дят за исполнением установленных на сайте правил.
* **Базы данных (БД)** –специальное программное обеспечение,предназначенное для ор-ганизации хранения и доступа к данным (информации). Используются при создании про-граммных решений для автоматизации сайта.
* **Браузер** –программа,позволяющая просматривать страницы в сети Интернет.Самыепопулярные Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome, Internet Explorer.
* **Веб-сайт** (англ. Website,отweb –паутина иsite – «место»)в компьютерной сети.Когдаговорят «своя страничка в Интернет», то подразумевается целый веб-сайт или личная страница в составе чужого сайта. Кроме веб-сайтов в сети Интернет так же доступны WAP-сайты для мобильных телефонов.
* **Виртуальный собеседник** (англ. chatterbot) –это компьютерная программа,котораясоздана для имитации речевого поведения человека при общении с одним или нескольки-ми пользователями.
* **Всемирная паутина** –это все веб-сайты Интернета.
* **Домен** (англ. domain),Доменный адрес(англ. domain name) –область пространстваиерархических имен сети Интернет, которая обозначается уникальным именем. Это более практичный аналог IP-адреса, обозначаемого цифрами. Доменная адресация возникла в Интернет для удобства пользователей: легче запомнить доменный адрес (например, www.microsoft.com), чем числа IP-адреса. Доменный адрес может содержать латинские буквы, цифры, точки и некоторые другие знаки.
* **Доменный почтовый ящик**,в который поступает почта,приходящая на любые воз-можные адреса домена (все-что-угодно@ваш-домен).
* **Интерне́т** –всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения ипередачи информации.
* **Игнор** –игнорирование,занесение в черный список.
* **Кибербуллинг** –травля через Интернет,электронную почту,СМС и т.д.,агрессивноепреследование одного из членов коллектива (школьников или студентов) со стороны остальных членов коллектива или его части.
* **Логин** (от английскогоlog in — «входить в») –это имя,которое вы выбираете для ре-гистрации в системе или имя, которое система вам сама присваивает. Каждый пользова-тель в системе имеет свой уникальный логин. Он помогает системе и другим пользовате-лям отличить одного пользователя от другого.
* **Он-лайн игры** –игровой процесс основан на взаимодействии с другими игроками иигровым миром, требующий постоянного подключения к Интернету.
* **Интернет-магазин**.Действующим Законодательством РФ не определено понятие«Интернет-магазин». В классическом понимании "Интернет-магазин" ("Электронный ма-газин", "Сетевой магазин"; и т.д.), – это интерактивный сайт, в котором: рекламируются

товары и услуги, принимаются заказы на товары и услуги, посетителю, предлагаются раз-личные варианта оплаты заказанных товаров и услуг, возможна их мгновенная оплата че-рез Интернет.

* **Пароль** –набор символов,известный только одному пользователю,необходимый дляавторизации (для «входа») на сайте.
* **Персональная страница** (персональный сайт) –совокупностьWeb-страниц,с содер-жанием, описывающим сферу интересов какого-либо человека (группы лиц), обычно со-зданная им самим.
* **Посетители** –количество уникальных посетителей побывавших на страницах вашегоресурса.
* **Почтовый ящик** -дисковое пространство на почтовом сервере,выделенное для хра-нения, отправки писем пользователя и т.д. (приходящих на его адрес и подлежащих от-правке).
* **Родительский контроль** –это программы и службы,которые позволяют родителям иопекунам отслеживать, как ребенок использует компьютер: от фильтрации веб-содержимого и управления контактами электронной почты до ограничений на общение через Интернет. Цель таких средств — обеспечить безопасность ребенка в Интернете, и эти инструменты иногда называют семейными настройками и настройками семейной без-

опасности. Windows 7, Windows Vista, Xbox 360, Xbox Live, Bing и другие продукты

Microsoft включают встроенные настройки семейной безопасности.

* **Сайт** (от англ. website: web — «паутина,сеть»иsite — «место»,буквально«место,сегмент, часть в сети») – совокупность электронных документов (файлов) частного лица или организации в компьютерной сети, объединённых под одним адресом (доменным именем или IP-адресом).
* **Сервер** (Web-сервер) -1)Компьютер или специализированное устройство в сети соспециальным программным обеспечением, обеспечивающий доступ многих пользовате-лей к расположенной на нем информации и функционирование любых необходимых сер-висов Интернет: http (сайт), E-mail (электронная почта), конференции, ftp и т.п. Для раз-мещения сайта в Интернет необходим веб-сервер с поддержкой как минимум сервиса http. 2) Сайт, крупный информационный ресурс Интернета.
* **Спам** (англ. spam) –рассылка коммерческой и иной рекламы или иных видов сообще-ний лицам, не выражавшим желания их получать, незапрошенные или нежелательные письма.
* **Социальные сети** –сайты в Интернете,на которых рядовые пользователи заводятсвои странички для общения с друзьями. Одна из обычных черт социальных сетей – си-стема «друзей» и «групп». Самые популярные русскоязычные: ВКонтакте, Одноклассни-ки.ш, Мой Мир, Мой Круг, ЖЖ и др.
* **Трафик** (traffic) –поток(объем)информации,проходящей через канал связи,прихо-дящийся на сайт. Может быть исходящим и входящим.
* **Тролли, троллинг** – (от англ. trolling — «ловля на блесну») –размещение в Интернетепровокационных сообщений с целью вызвать конфликты между субъектами, взаимные оскорбления и т. п.
* **Файлы, скачивание**.Вся информация в компьютере сохраняется в виде файлов.Этомогут быть текстовые файлы, музыкальные, видео, графические, мультимедийные и проч. Файлы можно создавать, копировать, пересылать (например, по электронной почте), вы-кладывать на сайт для скачивания, скачивать, то есть сохранять на свой компьютер.
* **Фишинг** (от английскогоfish — «ловить рыбу») –вид мошенничества в интернете,ко-гда у пользователя пытаются узнать логины и пароли.
* «Черный список сайтов» (black list), или как еще его называют "скам лист", представ-ляет собой список сайтов, проектов или людей, которые проводят мошеннические опера-ции в сети или не выполняют взятые на себя обязательства.
* **Хиты** –количество просмотров страниц,на которых побывали посетители ресурса.
* **Хостер** (hoster) - cиноним слова хостинг-провайдер(см.)
* **Хостинг** (hosting) -Услуга по предоставлению интернет-сервера и обеспечению егокруглосуточной работоспособности. В большинстве случаев предоставляется виртуаль-ный сервер (т.н. виртуальный хостинг), т.е. программное обеспечение, обеспечивающее работу необходимых Вам сервисов, но работающее на одной аппаратной платформе с другими подобными виртуальными серверами. Различают также платный (коммерческий) и бесплатный хостинг.
* **Хостинг-провайдер** (hosting provider) -организация,профессионально занимающаясяпредоставлением услуг Хостинга. Лучше выбирать услуги профессиональных Хостеров, т.е. Компаний, основной деятельностью которых является Хостинг, а не обычных Интер-нет-провайдеров, для которых Хостинг дополнительная услуга к основной.
* **Хосты** –количество посетителей с уникальнымIP-адресом.
* **Электронная почта** (англ. email, e-mail,от англ. electronic mail) –технология и предо-

ставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений (называемых «письма» или «электронные письма») по распределённой (в том числе глобальной) ком-пьютерной сети. Электронная почта по составу элементов и принципу работы практиче-ски повторяет систему обычной (бумажной) почты, заимствуя как термины (почта, пись-мо, вложение, ящик, доставка и другие), так и характерные особенности – простоту ис-пользования, задержки передачи сообщений, достаточную надёжность и в то же время от-сутствие гарантии доставки.

**Что делать, если столкнулся с проблемой:**

**Линия помощи “Дети Онлайн”**

**Звонок по России бесплатный. Анонимно, бесплатно,**

**конфиденциально с 9.00 до 18.00 по рабочим дням, время московское,**

**www.detionline.com**

На линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет. Ваш вопрос можно задать через электронную почту, просто отправьте запрос на **help@detionline.org**

**Центр безопасного интернета в России:**



**Инфраструктура медицинских и психологических услуг, оказываемых населению бюджетными организациями города Москвы (в т.ч. в кризисных и чрезвычайных ситуациях)**

**Бесплатные анонимные Телефоны доверия**

* **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно,круглосуточно) **8-800-2000-122**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

* **«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи** Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно,

круглосуточно) **8 (495) 624-60-01** или **8-800-2000-122**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

* **Телефон доверия неотложной психологической помощи** (Московская службапсихологической помощи населению) (бесплатно, круглосуточно): **051** (с городского телефона); с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) **8-495-051** - услуги оператора связи оплачиваются согласно тарифному плану.

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

* **Горячая линия «Дети Онлайн»** (бесплатно,с09-00до18-00по рабочим дням) **8-800-250-00-15**.

Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

* **Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России**

(бесплатно, круглосуточно): **8 (499) 216-50-50** (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

**Департамент образования города Москвы**

* ГБОУ города Москвы **«Городской психолого-педагогический центр Департамента** **образования города Москвы»** (ГБОУ ГППЦ ДОгМ).

тел.: **8 (499) 172-10-19; 8 (499) 613-52-14**

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение мероприятий первого и второго уровней профилактики суицидального поведения обучающихся.

* **Центр экстренной психологической помощи** ГБОУ ВПО«Московский городскойпсихолого-педагогический университет» г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А

тел.: **8 (499) 795-15-01; 8 (499) 795-15-07**

Оказание экстренной психологической помощи субъектам образовательной среды, психологическое консультирование детей, родителей, работников сферы образования в кризисных ситуациях.

Организация и предоставление учебно-методической помощи специалистам образовательных организаций (по направлениям деятельности центра).

**Департамент социальной защиты населения города Москвы**

* ГБУ **«Московская служба психологической помощи населению»** Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН)

г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2

тел.: **8 (499) 173-09-09** и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до

18.00).

Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутриличностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет – с родителями). Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с ЧС.

**Департамент здравоохранения города Москвы**

* Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБУ здравоохранения города Москвы **«Научно-практический центр психического здоровья** **детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы»** г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А

тел.: **8 (495) 954-20-74** (пон.-пят. с 9.00 до 18.00, суб. с 9.00 до 14.00)

Стационар, включающий в себя 11 лечебно-диагностических отделений, в том числе отделения для лечения наиболее тяжелых форм психических расстройств (острые психозы, шизофрения, расстройства с выраженными нарушениями поведения и **суицидальными проявлениями**,умственная отсталость),отделение для комплекснойлечебно-реабилитационной и педагогической работы с детьми и подростками с пограничными формами психических расстройств, отделение для совместного пребывания родителей с детьми, боксированное отделение. Особым направлением в работе НПЦ является коррекция нарушений пищевого поведения, в том числе нервной анорексии.

Условия:

- самостоятельное обращение с 15 лет; для детей до 15 лет с родителями; - обращение по паспорту, полису;

- бесплатные консультации для москвичей; для иногородних: самостоятельное обращение

– платно, по направлению Департамента здравоохранения - бесплатно.

**МЧС России**

**Единый номер спасения**: **112**

* **Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

г. Москва, Угловой переулок д. 27 стр. 2, тел: **8 (499) 216-50-53**

Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, при сопровождении массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания.

**Список предоставлен ЦЭПП МГППУ, выверен, является актуальным.**

**Комиссия по профилактике**

**негативных проявлений ЭКС РО при ДОгМ**

**Куда обратиться при Интернет – угрозах, если понадобилась помощь?**

**За психологической помощью:**

Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России г.Москва 8-499-216-50-50,

Всероссийский детский телефон доверия, 8-800-2000-122, круглосуточно. Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного — бесплатный.

Детский телефон Доверия по Московскому региону, 8-495-624-60-01, круглосуточно.

Московская служба психологической помощи населению, 051,бесплатно, круглосуточно.

Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся насилию "Анна", 8-800-7000-600, c 9 до 21часа по московскому времени.

**По вопросам интернет и игровой зависимости:**

Помощь детям при интернет - зависимости в Морозовской больнице. Получить консультацию специалиста и записаться на прием можно по телефонам регистратуры Неврологического отделения КДЦ Морозовской ДГКБ ДЗМ (г. Москва Пожарский пер., 7)

8-495-695-229 8-495-695-0159 или 8-495-637-5415

Регистраторам, осуществляющим запись, обязательно надо сказать: «ребенку требуется консультация по поводу зависимости от компьютера».

Филиал №7 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» Москва, Шверника ул., д. 10 «А» Амбулаторно реабилитационное отделение:

бесплатные реабилитационные программы для игроманов (взрослые);

помощь родственникам

Возможность получить одну консультацию анонимно, очно.

Детский наркологический центр МНПЦ наркологии ДЗМ. «Квартал».

Лечение интернет-зависимости, группы для интернет-зависимых и их

родителей.

Ленинский пр., 89а.

Регистратура: (499)783-27-67

Ординаторская: (499)783-27-63

Социальная служба: (499)132-88-32

Работают с жителями г. Москвы до 18 лет, очно, консультируют по телефону.

Центр профилактики табакокурения и нехимических зависимостей МНПЦ

наркологии ДЗМ

Помощь при нехимических зависимостях.

Адрес: улица Остоженка, 53а.

Время работы: с 8.00 до20.00

Телефон регистратуры: 8 (499)-245-07-48

**В органы охраны правопорядка:**

При обнаружении в интернете детской порнографии и другого запрещенного контента:

Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет http://www.friendlyrunet.ru/.

Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации на портале Роскомнадзора.

**Безопасность в интернете:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Обзор | | средств | родительского | | контроля |
|  | http://zoom.cnews.ru/publication/item/25940/1 | | |  |  |

* Правила безопасной работы в интернете от компании Microsoft http://www.microsoft.com/rus/protect/default.mspx
* Ролики по безопасному использованию интернета от компании Google http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=channel http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=channel

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИДИД У ПОДРОСТКА***

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца;
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к том, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей;
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность;
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным**

* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье);
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
* Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки**

* Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно;
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что может сделать родитель, чтобы не допустить признаков суицидальных намерений?**

* **Сохранять контакт со своим ребенком.** Важно сохранять контакт с ребенком,несмотря нарастущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

**расспрашивайте** его с искренним любопытством о его жизни,уважительно относитесь к тому,чтокажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не

так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать

по-разному!

**Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен.Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение

целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

* **Говорить о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картинабудущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
* **Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть,**

**предательство.** Эти темы очень волнуют подростков,они ищут собственное понимание того,что вжизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

* **Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Если ценность социального успеха,

хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

* **Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.**

Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

* **Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка.** Подростокделает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* **Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.** Современныеродители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
* **Вовремя обратиться к специалисту**,если Вы понимаете,что у Вас по каким-то причинам неполучается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.
* **случае необходимости вы можете обратиться за помощью к специалистам центра социально-психологической адаптации подростков «Перекресток» ДОгМ**

Контакты:

+7(499)794-29-58, +7(499)172-10-19, эл.почта: gppc@edu.mos.ru, www.gppc.mskobr.ru

ГБУ Городской центр психолого-педагогического сопровождения ДОгМ Руководитель направления Центра «Перекресток» по профилактической работе в школах и колледжах

Адрес:ул.1-я Дубровская, 5А, khlomov@gmail.com , +7-916-365-04-37

**При создании памятки использованы материалы:**

Безмалый В. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернете // КомпьютерПресс. – 2008.

– N 10. – С. 62–69.

Сборник руководств и инструкций по обеспечению безопасности детей в сети // Исполь-зуй.ru (http://ispolzuy.ru/category/kategorii-problem/bezopasnost/roditelskii-kontrol)

Обзор средств защиты детей от несоответствующей информации в сети // IXBT.com http://www.ixbt.com/soft/parentalcontrol.shtml

Интернет // Википедия (https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет)

Словарь компьютерных терминов // Викизнание (http://www.wikiznanie.ru/ru-wz/index.php/Словарь\_компьютерных\_терминов)