**Советы психолога по поведению в Интернете**

**НЕЛЬЗЯ**

* Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей)
* Нельзя открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя
* Нельзя рассылать самому спам и «информационную грязь»
* Нельзя грубить, придираться, оказывать давление — вести себя невежливо и агрессивно
* Никогда не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших. Спроси родителей.
* Встреча с Интернет-знакомыми в реальной жизни, бывает опасной: за псевдонимом может скрываться преступник

**ОСТОРОЖНО**

Не все пишут правду

* Читаешь о себе неправду в Интернете — сообщи об этом своим родителям или опекунам
* Приглашают переписываться, играть, обмениваться – проверь, нет ли подвоха
* Незаконное копиро вание файлов в Интернете = воровство
* Открыл что-то угрожающее — не бойся позвать на помощь.

**МОЖНО**

Используй «ник» (выдуманное имя) в переписке и переговорах

* Уважай другого пользователя
* Пользуешься Интернет — источником – делай ссылку на него
* Познакомился в сети и хочешь встретиться – по советуйся со взрослым, которому доверяешь
* Открывай только те ссылки, в которых уверен

Интернетом лучше всего пользоваться, когда поблизости есть кто-то из родителей или тех, кто хорошо знает, что такое Интернет, и как в нем себя вести.

Использованы ресурсы интернет: http://shagonar-1.edu17.ru/2016/01/20/sovety-psixologa-po-povedeniyu-v-internete/

# Основные признаки интернет-зависимости ребенка

- ребенок выглядит утомленным;

— наблюдается утрата интереса к увлечениям;

— увеличивается время, которое ребенок проводит в Интернете;

— ребенок начинает сторониться друзей и знакомых;

— перестает контролировать время, проведенное в сети;

— перестает слушать взрослых, особенно если они пробуют сократить время его пребывания за компьютером.

—  беспричинные частые и резкие перепады настроения  от подавленного до эйфорически — приподнятого;

— болезненная и неадекватная реакция на критику;

— нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

—  ухудшение памяти, внимания;

—  снижение успеваемости, прогулы занятий;

— уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

— пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,

— появляющаяся изворотливость, лживость;

—  неопрятность, неряшливость нехарактерные  ранее;

— приступы депрессии, страха, тревоги.

Использованы ресурсы интернет: http://shagonar-1.edu17.ru/2016/01/20/sovety-psixologa