

## **Мұғалімдер мен сынып жетекшілеріне, ата-аналарға арналған ұсыныстар Балалардың Интернет желісін пайдалану қауіпсіздігі бойынша Ұсынымдар**

Балалармен Интернетке кіріңіз. Сіздің балаларыңызды Интернетті игерудегі жетістіктері мен сәтсіздіктерімен бөлісуге шақырыңыз.

1. Балаларға интернетте бір нәрсе мазалап жатса, оны жасырмай, өз проблемаларын сіздермен бөлісу керек екенін түсіндіріңіз.
2. Балаңызға сөйлесу кезінде, жедел хабар алмасу бағдарламаларын (ICQ, Microsoft Messenger және т.б.) пайдалану, онлайн ойындарды пайдалану және тіркеуді қажет ететін басқа жағдайлар нақты атауды пайдаланбайтындығын түсіндіріңіз, балаңызға жеке ақпараты жоқ тіркеу атауын таңдауға көмектесіңіз.
3. Балаңызға жеке мәліметтеріңізді, мысалы, үй мекен-жайы, телефон нөмірі және кез-келген басқа жеке ақпаратты, мысалы, мектеп нөмірі, сынып, сүйікті серуендеу орны, үйге қайту уақыты, әкенің немесе ананың жұмыс орны және т. б. бере алмайтындығыңызды түсіндіріңіз.
4. Балаңызға нақты өмірде және Интернетте дұрыс емес және дұрыс әрекеттер арасында ешқандай айырмашылық жоқ екенін түсіндіріңіз.
5. Балаларыңызды интернеттегі сұхбаттасушыларды құрметтеуге үйретіңіз. Жақсы тон ережелері Интернетте және нақты өмірде бірдей жұмыс істейтінін түсінетіндеріне көз жеткізіңіз.
6. Оларға интернеттен достарыңызбен ешқашан кездесуге болмайды деп айтыңыз. Өйткені, адамдар өздерін беретін адамдар болмауы мүмкін.
7. Балаларға интернет кеңістігінде оқи алатын немесе көре алатын барлық нәрсе шындық емес екенін түсіндіріңіз. Оларды өздеріне сенімді емес нәрселер туралы сұрауға үйретіңіз.
9. Интернеттегі балаларды арнайы бағдарламалық жасақтаманың көмегімен бақылауды ұмытпаңыз. Бұл сізге зиянды мазмұнды сүзуге, балаңыздың қандай сайттарға кіретінін және онда не істейтінін анықтауға көмектеседі.

Интернет кеңістігінде балаларды шындықты өтіріктен ажыратуға қалай үйрету керек?

- Балаңыз әлі кішкентай болған кезде бастаңыз. Шынында да, бүгінде тіпті мектеп жасына дейінгі балалар да интернетті сәтті қолданады, демек, оларды шындықты өтіріктен бөлуге мүмкіндігінше ертерек үйрету керек.  
Ешкім бақылауға қаншалықты правдива орналастырылған онда ақпарат. Баланы интернеттен көргендерінің бәрін тексеруге үйретіңіз.  
Мұны қалай түсіндіруге болады?
- Интернеттен көргеніңіз туралы баладан сұрауды ұмытпаңыз. Мысалы, осы немесе басқа сайт не үшін қызмет ететінін сұраудан бастаңыз.
- Балаңыздың Интернетте оқылған ақпаратты басқа көздер бойынша (басқа сайттар, газеттер немесе журналдар бойынша) өз бетінше тексере алатындығына көз жеткізіңіз. Балаңызды сізбен кеңесуге үйретіңіз. Балалық шақтағы проблемаларына көңіл аударудан қапы қалмаңыз.
- Балаларыңызды кітапханалар сияқты әртүрлі дереккөздерді қолдануға шақырыңыз немесе оларға "Кирилл мен Мефодий энциклопедиясы" немесе Microsoft Encarta сияқты дискідегі энциклопедия сыйлаңыз. Бұл сіздің балаңызға үшінші тарап ақпарат көздерін пайдалануды үйретуге көмектеседі.
- Баланы Интернетте іздеуді қолдануға үйретіңіз. Іздеу үшін әртүрлі іздеу машиналарын қалай пайдалану керектігін көрсетіңіз.
- Балаларыңызға нәсілшілдік, фашизм, ұлтаралық және діни араздық деген не екенін түсіндіріңіз. Кейбір ұқсас материалдарды арнайы бағдарламалық сүзгілердің көмегімен бұғаттауға болатынына қарамастан, сіз барлық ұқсас сайттарды сүзе аласыз деп үміттенбеуіңіз керек.

Интернеттегі жұмыс туралы отбасылық келісім.

Егер сіздің балаларыңыз Интернетке кіргісі келсе, олармен бірге Интернетті пайдалану туралы келісім жасауыңыз керек. Онда сіз өзіңіздің отбасыңыздың әр

мүшесінің құқықтары мен міндеттерін нақты сипаттауыңыз керек екенін ескеріңіз. Келесі сұрақтарға нақты жауап беруді ұмытпаңыз:

- Сіздің балаларыңыз қандай сайттарға кіре алады және олар сол жерде не істей алады?
- Балалар интернетте қанша уақыт өткізе алады?
- Егер сіздің балаларыңыз Интернетке кіргенде бірдеңе мазалайтын болса ше?
- Жеке деректерді қалай қорғауға болады?
- Қауіпсіздікті қалай бақылауға болады?
- Қалай өзінді сыпайы?
- Чаттарды, жаңалықтар топтарын және жедел хабар алмасу қызметтерін қалай пайдалануға болады?

Ресми түрде жасалған келісім орындалмайтынын ұмытпаңыз! Үнемі, қажет болған жағдайда, осы Келісімге өзгерістер енгізіңіз. Келісімнің орындалуын балаларыңызбен тексеру керек екенін ұмытпаңыз.

*Балаңызға жедел хабар алмасу қызметін пайдалануға үйретіңіз.*

Лездік хабар алмасу қызметін пайдалану кезінде балаңызға кейбір қарапайым қауіпсіздік ережелерін ескертіңіз:

- ешқашан жеке деректерге қатысты бағандарды толтырмаңыз, өйткені оларды әркім көре алады;
- ешқашан интернетте бейтаныс адамдармен араласпаңыз;
- тұрақты түрде тексеріп контактілер тізімін өз балаларының көз жеткізу үшін олар барлық, олар кіммен сөйлеседі;
- жаңа достар тізіміне қосу туралы сұраныстарды мұқият тексеріңіз. Есіңізде болсын, интернетте адам өзін өзі көрсететін адам болмауы мүмкін;
- қауесет немесе өсек тарату үшін жедел хабар алмасу жүйесін пайдаланбаңыз.

Ата-аналар балалар пайдаланатын жедел хабар алмасу қызметтерін құпия бақылауға үміттенбеуі керек. Балаларыңызбен достық қарым-қатынасты пайдалану әлдеқайда оңай.

Мұғалімдер мен сынып жетекшілеріне арналған ұсыныстар

- Үлгерімнің күрт төмендеуі, оқу мен бағалауға немқұрайдылықтың көрінісі.
- Жасөспірімде ұзақ уақыт бойы депрессиялық көңіл-күй, эмоционалды фонның төмендеуі, ашуланшақтық бар.
- Мінез-құллықтың күрт өзгеруі. Мысалы, жасөспірім бейқам болды, жақын адамдарымен сөйлескісі келмеді, өзіне қымбат заттарды бере бастады, ол бұрын істегенді ұнататын нәрсеге қызығушылығын жоғалтты, достарынан алыстап кетті.
- Жақын жерде, сондай-ақ маңызды ересектер немесе құрдастар арасында суицидтің мысалы болуы.
- Бала тікелей немесе жанама түрде өзін-өзі өлтіру немесе өлтіру немесе өмірді жалғастырғысы келмеу туралы айтады. Өмір сүргісі келмеу туралы айту-ересек адамның назарын өзіне және оның проблемаларына аудару әрекеті. Егер адам бұл туралы айтса, онда ол мұны істемейді деген аңыз бар. Алайда, олай емес! Көңіл аудармайтын үмітсіз жасөспірім өз ниетін соңына дейін жеткізе алады.
- Өміріне және денсаулығына зиян келтіру ықтималдығы жоғары қауіпті мінез-құллық.

#### **Егер мұғалім қауіпті тапса не істеу керек?**

- Егер сіз осы белгілердің кем дегенде біреуін көрсеңіз – бұл оқушыға назар аударып, онымен сөйлесуге жеткілікті себеп. Сіз оған көмектесе аласыз ба және оның көзқарасы бойынша оны қалай жақсартуға болатындығын сұраңыз. Жағдайды елеңсіз!
- Көмек алу үшін мектеп психологына немесе басқа мамандарға хабарласыңыз.
- Егер сіз сынып жетекшісі болсаңыз, баланың ата-анасына хабарласыңыз және өз бақылауларыңызбен бөлісіңіз.

### **Ата-аналарға арналған ұсыныстар**

Балалардың суицидтік мінез-құлқының алдын алу бойынша ата-аналарға арналған кеңестер:

- балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талқылау қажет;
- балаларыңызға өмірде нақты мақсаттар қоюға және оларға ұмтылуға көмектесу қажет;
- балалардың кез-келген оң бастамаларын сөзбен және іспен мақұлдау қажет;
- ешқандай жағдайда физикалық жаза қолдануға болмайды;
- өсіп келе жатқан балаларыңызды көбірек жақсы көру керек, мұқият болу керек және ең бастысы олармен нәзік болу керек.

Ерекше назар аудару қажет қауіпті жағдайлар

- Құрдастарынан бас тарту ,қудалау (оның ішінде әлеуметтік желілерде).
- Маңызды ересектермен жанжал немесе өткір жанжал.
- Бақытсыз махаббат немесе романтикалық қарым-қатынасты бұзу.
- Объективті қиын өмірлік жағдай (жақын адамынан айырылу, қоғамнан бас тарту, ауыр ауру).
- Әлеуметтік жетістіктің маңыздылығы мен құндылығы аясында жасөспірімнің жеке сәтсіздігі.
- Әлеуметтік ортаның күрт өзгеруі (мысалы, тұрғылықты жердің өзгеруі нәтижесінде).
- Тұрақсыз отбасылық жағдай (ата-ананың ажырасуы, жанжалдар, зорлық-зомбылық жағдайлары).

### **Оқушыларға ұсыныстар:**

"Суицид деген не және онымен қалай күресу керек" деген ойды елестету маңызды. Есіңде болсын, өзіне-өзі қол жұмсаумен күресу үшін бір адам – сен жеткілікті.

Бұрын бір-біріне көмек көрсетуге, ол жиналады жасауға суицид, маңызды орналастыру туралы негізгі ақпаратпен суицид туралы суицидентах. Өзіне-өзі қол жұмсау туралы жалған ақпарат туралы хабардар болу өте маңызды, ол сенімді ақпаратқа қарағанда тезірек таралады.

**Құрдастар не көре алады:**өзін-өзі оқшаулау, көңіл-күйдің кенеттен өзгеруі (бұрын жасөспірімге тән емес), агрессивтіліктің жоғарылауы, аутоагрессия (оның ішінде мәлімдемелерде), сыртқы келбеттің өзгеруі, өлім тақырыбына қызығушылық (өзін-өзі өлтіру тәсілдері), көңілсіздік, қызығушылықтың өзгеруі және т. б. жоғарыда айтылғандардан басқа, ақпарат көзі бола алады жасөспірімнің күнделіктері, оның өлеңдері, ЖЖ (тірі журнал) интернетте және т. б.