

## Памятка родителям

### Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится.

Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

#### **Программные средства для защиты Интернет-контента:**

- iProtectYou Pro – программа-фильтр, позволяет ограничивать по разным параметрам сайты;
- KidsControl – контроль времени, проведенного в Интернете;
- NetPolis Lite – имеет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий;
- Интернет ЦЕНЗОР – содержит «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные сайты.

#### **Полезный интернет-ресурсы и телефоны:**

- [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru) – информационно-консультативный портал для родителей по вопросам воспитания;
- 8-800-2000-122 – общероссийский детский телефон доверия;
- 8-800-200-19-10 - Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.