10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОБЛЕМАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ



1. **Стройте открытые и доверительные отношения с ребенком.** Обсуждайте устройства и проводимое время в Интернете спокойно, чтобы ребенок всегда чувствовал и знал, что он может к вам обратиться, если попадет в неприятную ситуацию.

2. **Больше времени проводите вместе с ребенком в реальной жизни.** Отвлекайте его от Интернета и отвлекайтесь сами. Играйте с ребенком в активные игры, читайте, смотрите фильмы и общайтесь.

3. **Закладывайте полезные привычки** и помогайте ребенку развивать социальные и эмоциональные навыки, такие как уважение к другим, сопереживание, критическое мышление и ответственное поведение.

4. **Используйте устройства в хорошо просматриваемом месте в доме.** Это поможет следить за тем, с кем общается ваш ребенок в сети, когда пользуется телефоном, планшетом, телевизором, игровой приставкой и другими подключенными к Интернету устройствами.

5. **Установите ограничения**, чтобы время, проводимое перед экраном электронного устройства, было в балансе со временем в реальном мире. Грамотно сформировать ожидания по части того, где и когда допустимо пользоваться электронными устройствами, можно с помощью распорядка «электронного дня» всей семьи. Введите запрет на использование ребенком компьютера, планшета и смартфонов в ночное время. Учите ребенка, подавая пример. Чтобы привить ребенку правила цифровой безопасности, их следует понимать и соблюдать самим. Не лишним будет заключить семейное соглашение об использовании устройств и Интернета.

6. **Будьте в курсе того, какие приложения, игры и социальные сети использует ребенок. Убедитесь, что они соответствуют его возрасту.** Выставляйте в приложениях и играх ограничения на функции обмена сообщениями или чата в Интернете и передачи геолокации, так как это делает ребенка уязвимым для нежелательных контактов и раскрывает его местоположение.

7. **Проверьте настройки конфиденциальности** в играх и приложениях, которые использует ваш ребенок. Убедитесь, что в них выставлены наиболее строгие критерии. Ограничьте список лиц, которые могут посылать ребенку сообщения и попросите его советоваться с вами, прежде чем принимать приглашения в друзья от других пользователей.

8. **Используйте функции родительского контроля.** Это позволяет фильтровать опасные материалы, следить за тем, как ребенок использует подключенные к Интернету электронные устройства, ограничивать или блокировать на них доступ к сети и другие функции, например, камеру или покупки в приложениях.

9. **Обращайте внимание на настроение и поведение ребенка.** Смена привычек может свидетельствовать о том, что он попал в неприятную ситуацию. Важно, чтобы ребенок знал, что в любой ситуации, ему следует довериться и рассказать об этом вам.

10. **Обеспечьте безопасность персональной информации своей семьи.** Следите за тем, чтобы ребенок не размещал в Интернете информацию о себе и своей семье: личные или семейные фотографии, свою фамилию, данные о месте жительства, пребывания, учебы, работы родителей, маршрутах своего передвижения, реальных имен своих друзей или людей из круга общения родителей, данные свидетельства о рождении, паспорта или иных документов, номера телефонов, банковских карт, логины, пароли и тому подобную информацию. 50% детей указывают в Интернете свой настоящий возраст и делятся настоящими фотографиями, 10% пишут свой мобильный номер, а 9% указывают геолокацию (по данным Лаборатории Касперского).

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ

ЛИГА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

Сайт
ligainternet.ru

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

Полезный контроль

Родительский контроль – функция цифровых устройств и гаджетов, обладающая набором полезных свойств, позволяющих контролировать и отслеживать время, проводимое ребенком в Интернете, а также сайты, которые он посещает, просматриваемый контент и многое другое. Родительский контроль является самым популярным методом защиты ребенка от опасностей в Интернете. 41% опрошенных родителей использует приложения родительского контроля. А вот 19% родителей вообще не предпринимают никаких мер по защите ребенка в Интернете (по данным ВЦИОМ).

В условиях современного интернета, когда любой ребенок может получить доступ практически к любой информации вне зависимости от наличия возрастных ограничений, родительский контроль является крайне полезной функцией, которая поможет уберечь ребенка от деструктивного контента, помочь освоить финансовую грамотность и регулировать траты, а также уберечь ребенка от нежелательных знакомств, опасных людей в Интернете и преступников.



Ключевой вопрос

Как настроить родительский контроль?

Внимание!

Основные функции родительского контроля:

1. Контроль и нормирование экранного времени;
2. Возможность настраивать распорядок дня – в какое время ребенок может или не может пользоваться устройством;
3. Контроль посещаемых сайтов, вплоть до запрета или ограничения на открытие конкретных сайтов;
4. Контроль за открытием определенных приложений на смартфоне или программ на компьютере;
5. Возможность четко разграничить учебу и досуг ребенка путем настройки распорядка электронного дня;
6. Контроль за расходами ребенка и многое другое;
7. Контроль времени, проведенного в онлайн-играх.

Каким бывает родительский контроль:

1. Родительский контроль на смартфонах – современные смартфоны смартфоны на Android и iOS обладают встроенными функциями родительского контроля, которые подключаются непосредственно в настройках телефона.
2. Родительский контроль в браузерах – некоторые браузеры обладают встроенными функциями родительского контроля. В таком случае их функционал ограничивается использованием браузера и не распространяется на весь компьютер.
3. Родительский контроль на игровых приставках – приставки Xbox и PlayStation также обладают функциями родительского контроля, которые позволяют ограничить то, в какие игры ребенок может играть, как он может использовать приставку, и контролировать его расходы в магазинах игр для этих приставок.
4. Специализированные приложения и программы для родительского контроля. Такие приложения можно найти как в официальных магазинах приложений для смартфонов, так и просто в Интернете на сайтах разработчиков. Эти приложения и программы обладают самым широким функционалом, который позволяет контролировать действия ребенка как на компьютере, так и в телефоне, отслеживать его активность в соцсетях, телефонную книгу, финансовые траты, время использования устройства, игры и многое другое.

Личный пример

Объясните ребенку, что родительский контроль – это база его безопасности. Заключите соглашение о его установке.

Более подробную инструкцию о том, как настроить родительский контроль на разных устройствах можно в инструкции по настройке родительского контроля Лиги безопасного Интернета https://ligainternet.ru/.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ

ЛИГА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

Сайт ligainternet.ru

Профилактические меры

1. **Следите за тревожными знаками,** например, если пользование телефоном, планшетом или компьютером расстраивает ребенка, если он стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете или вовсе замыкается в себе.

2. **Использование гаджетов и цифровых технологий в ходе учебного процесса в школах провоцирует травлю.** Обсудите на родительском собрании возможность запрета использования электронных устройств на уроках.

3. **Часто учителя и одноклассники знают о травле.** Поговорите с ними, узнайте, как давно это продолжается.

Личный пример

Поговорите с ребенком о проблеме травли в Интернете, прежде чем он столкнется с этим сам. Вы сможете вместе подумать, как действовать в подобных ситуациях и заверить его, что он всегда сможет получить у вас поддержку.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ

лига безопасного интернета

Сайт
ligainternet.ru

ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не приговор, а проблема

Травля в Интернете (кибербуллинг) – это ситуация, когда посредством использования электронных устройств ребенок или несовершеннолетнее лицо подвергается издевательствам с целью причинения социального, психологического или даже физического вреда. Для детей и подростков их образ в Интернете – один из ключевых компонентов представления о себе и того, как они общаются с другими, поэтому травля в Интернете может иметь катастрофические последствия для их психологического здоровья и благополучия.

Агрессивное поведение в сети – не редкость! В той или иной форме, с травлей в Интернете сталкивались 72% подростков, а 29% детей воспринимают травлю как норму поведения (по данным Лиги безопасного Интернета) 42% россиян считают, что за последние 5 лет число оскорбительных публикаций в российском сегменте Интернета значительно возросло (по данным ВЦИОМ).



Ключевой вопрос

Что делать, если ваш ребенок подвергся травле в Интернете?

Источники проблемы

- **оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;**
- **передразнивание, бойкоты или унизительные комментарии в сети, в которых упоминается личность ребенка;**
- **распространение неприятных слухов и обсуждение ребенка за его спиной;**
- **создание поддельных аккаунтов от имени ребенка с целью обмануть или унизить его.**

Внимание!

Ваш ребенок может не признаваться, что подвергается травле в Интернете из опасений лишится доступа к электронным устройствам и Интернету.

Как распознать, что ваш ребенок стал объектом травли в сети?

- пользование Интернетом или электронными устройствами расстраивает ребенка;
- у ребенка изменилось поведение, он стал более замкнутым, тревожным, грустным или раздражительным;
- ребенок стал хуже учиться, стал избегать посещения школы или секций, кружков;
- ребенок стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете и что делает на своих электронных устройствах.

Полезные советы

- **Выслушайте ребенка, действуйте взвешенно и спокойно.** Поговорите с ним открыто о том, что произошло, не осуждая. Спросите, что он ощущает и постарайтесь сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным.
- **Соберите документальные доказательства травли.** Целесообразно сделать скриншоты, если вы решите подать заявление в полицию.
- **Сообщите о факте травли администрации сайта или социальной сети, в которой это происходит.** Многие социальные сети, игры, приложения и сайты имеют формы обратной связи, куда можно сообщить об оскорбительных материалах и потребовать их удалить. **(Вы также можете обратиться в Лигу безопасного Интернета по телефону или написав нам VK: 8 (800) 700-56-76, vk.com/liga).**
- **Заблокируйте обидчика.** Посоветуйте ребенку не отвечать на издевательские сообщения, так как это может лишь разозлить обидчика и сделать хуже. Помогите ребенку заблокировать или удалить из списка друзей тех, кто занимается травлей. 49% россиян считают, что блокировка обидчика – лучший способ решения проблемы (по данным ВЦИОМ).
- **Окажите ребенку помощь и поддержку.** Регулярной интересуйтесь тем, как себя чувствует ребенок. Если вы замечаете какие-то тревожащие вас изменения в поведении ребенка, обратитесь в Лигу безопасного Интернета, психолог организации даст вам советы, что делать, если ваш ребенок подвергся травле.