

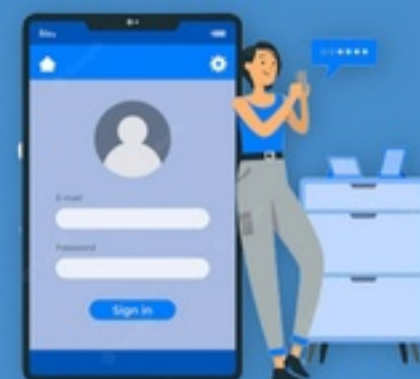
# Советы родителям по детской кибербезопасности



Посещайте сеть вместе с детьми, пусть они делятся с вами опытом использования Интернета



Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, пусть сообщат вам



Попросите ребёнка регистрироваться в программах, требующих личную информацию, только в вашем присутствии



Детям никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают



Настаивайте, чтобы дети никогда не давали своего адреса, номера телефона или другой личной информации



Настаивайте, чтобы дети уважали чужую собственность, расскажите, что незаконное копирование музыки, компьютерных игр и других программ - кража



Скажите детям, что не вся информация из Интернета - правда. Научите их проверять информацию из сети



Научите детей уважать других. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего тона действуют везде - даже в виртуальном мире



Используйте программы родительского контроля, которые блокируют вредоносный контент, фиксируют какие сайты посещает ребенок

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Интернет – очень полезное изобретение человечества! Для детей он является источником знаний, помощником в учебе, содержит много увлекательных фильмов и игр. Однако интернет является также и источником многочисленных опасностей. Безопасность детей в интернете зависит от взрослых – родителей и педагогов.

С каждым ребенком, который пользуется компьютером или мобильным устройством, имеющим подключение к интернету, необходимо обсудить вопросы безопасного пользования сетью. Ребенок должен знать, как защититься от опасностей, исходящих из сети, не стать жертвой или соучастником преступлений.

**Опасность № 1:** кибермошенничество. Так называют преступления, направленные на получение доступа к личной информации (похищение данных: номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли) с целью причинить материальный или иной ущерб.

Установите на компьютер или на мобильное устройство антивирусную программу! Воспользуйтесь программами родительского контроля! Объясните ребенку, что сообщать кому-либо в интернете данные своих документов, секретные коды кредитных карт, пароли доступа к сайтам, на которых хранится личная информация – категорически нельзя!

**Опасность № 2:** кибербуллинг (кибернасилие, травля в интернет). Кибербуллинг – обобщающее понятие. Насилие, распространяющееся через сеть, часто может иметь продолжение и в реальной жизни.

Ребенок должен знать, что за маской сверстника, партнера по играм, может скрываться взрослый, вынашивающий преступные замыслы.

Ребенок не должен сообщать свой адрес, номер школы, настоящее имя и фамилию незнакомцам, тем более – назначать с ними встречи, отправлять свои фотографии.

В случае, если ребенок подвергся в сети оскорблениям или угрозам, он должен прекратить на время всякую активность в сети, удалить обидчика (обидчиков) из контактов или покинуть сообщество, где его оскорбляют.

При переносе насилия в реальную жизнь следует незамедлительно обратиться в администрацию учебного заведения (подавляющее большинство случаев травли происходит в школе) и в правоохранительные органы.

Ребенок, подвергающийся насилию в интернете, страдает ничуть не меньше, чем ребенок, подвергающийся реальному насилию. В случае, если у ребенка изменилось поведение, настроение, нарушился сон, аппетит, ребенок начал высказывать идеи своей «малоценности», говорить о бессмысленности жизни – следует немедленно обратиться за помощью к врачу-психиатру!

**Опасность № 3:** формирование зависимости от интернет (игр, социальных сетей, просмотра видео, мессенджеров и др.). Интернет-

зависимость – группа патологических состояний, нехимических (поведенческих) аддикций, при которых зависимость формируется от типичных видов поведения, характерных для пользователей интернета. В МКБ-10, действующую в настоящее время в России, интернет-зависимость не включена.

Основные формы интернет-зависимости представлены: броузингом (перелистыванием страниц), шоппингом, использованием социальных сетей, использованием видеоигр, использованием сетевой порнографии, перепиской в электронной почте и мессенджерах.

Строгих общепринятых критериев диагностики интернет-зависимости нет, но если ребенок постоянно думает об игре (просмотре видео, переписке), даже если занимается другими делами, и планирует, когда сможет поиграть (посмотреть видео, войти в социальную сеть); испытывает беспокойство, раздражительность, злость или грусть при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нельзя воспользоваться сервисами социальных сетей, мессенджеров, почты; постоянно мечтает о все более мощном компьютере или смартфоне; отказывается от других развлечений (хобби, встречи с друзьями) в пользу компьютерных игр, социальных сетей или переписки; лжёт родственникам, друзьям и другим людям о количестве времени, проведённого за экраном; использует интернет для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний – его состояние можно охарактеризовать как зависимость. Это повод обратиться за помощью к врачу.

Для интернет-аддикции характерно развитие тревожных и депрессивных состояний, сопровождающихся снижением настроения, нарушением сна, снижением аппетита, ажитацией, агрессией и аутоагрессией. Родители должны немедленно обратиться к врачу при самоповреждающем поведении, суицидальных угрозах, посещении ребенком ресурсов, рекламирующих самоповреждения и суицид.