

# 10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАИТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СТОИТ ПРОВОДИТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Для развлечения и общения с настоящими друзьями Интернет не нужен, нужна реальная жизнь. Сокращай время пользования Интернетом! Отводи для общения в виртуальном мире не более 1 часа в день. Не позволяй социальным сетям отбирать у тебя здоровье и перспективы!
2. Анонимность в сети - миф. Всё, что мы выкладываем в Интернете, остаётся там навсегда.



- 3. Проводи больше времени в реальной жизни:** общайся с друзьями, родителями, найди себе действительно интересное увлечение, читай, занимайся спортом, придумывай и реализуй полезные социальные проекты, помогай людям, включайся в общественную деятельность, смелее используй свои таланты.
- 4. Будь бдителен! В Интернете много мошенников, которые охотятся за твоими деньгами и данными.** Есть и такие преступники, целью которых является испортить как можно больше детей или загубить их жизнь. Некоторые делают это за большие деньги, продавая снимаемые детьми видео и фотографии, а некоторые потому, что психически больны. Однако понять это, общаясь в Интернете, невозможно. Просто не подпускай к себе незнакомых людей и не позволяй им сделать из тебя свою жертву.
- 5. Не выкладывай свои персональные данные в Интернет!** Помни, что отправлять их не стоит даже друзьям.
- 6. Закрой свои страницы в соцсетях от посторонних!** Будь осторожен с незнакомцами в Интернете, а если кто-то из них задает тебе странные вопросы, навязывает общение или ведет себя агрессивно – блокируй такого человека и не продолжай общение.
- 7. Не бойся рассказать родителям о своих проблемах!** Если кто-то решит тебя обижать, травить, угрожать тебе, даже если ты попадешься на удочку мошенников, родители смогут помочь тебе и подскажут, как надо поступить.
- 8. Помни, что из Интернета ничего не удаляется!** Если ты не хочешь, чтобы какие-то твои фото или посты увидели все друзья и знакомые – лучше вообще их не выкладывай.
- 9. Не верь всему, что написано в Интернете!** В сети много вранья, многие заголовки пишутся просто для того, чтобы привлечь внимание. Если есть сомнения по поводу новости – лучше проверь, скорее всего это фейк.
- 10. Соблюдай в Интернете все те же правила, которые ты соблюдаешь в реальной жизни.** Общайся с людьми так же, как хотел бы, чтобы они общались с тобой.

## **НЕ СЛЕДУЙ МОДЕ!**

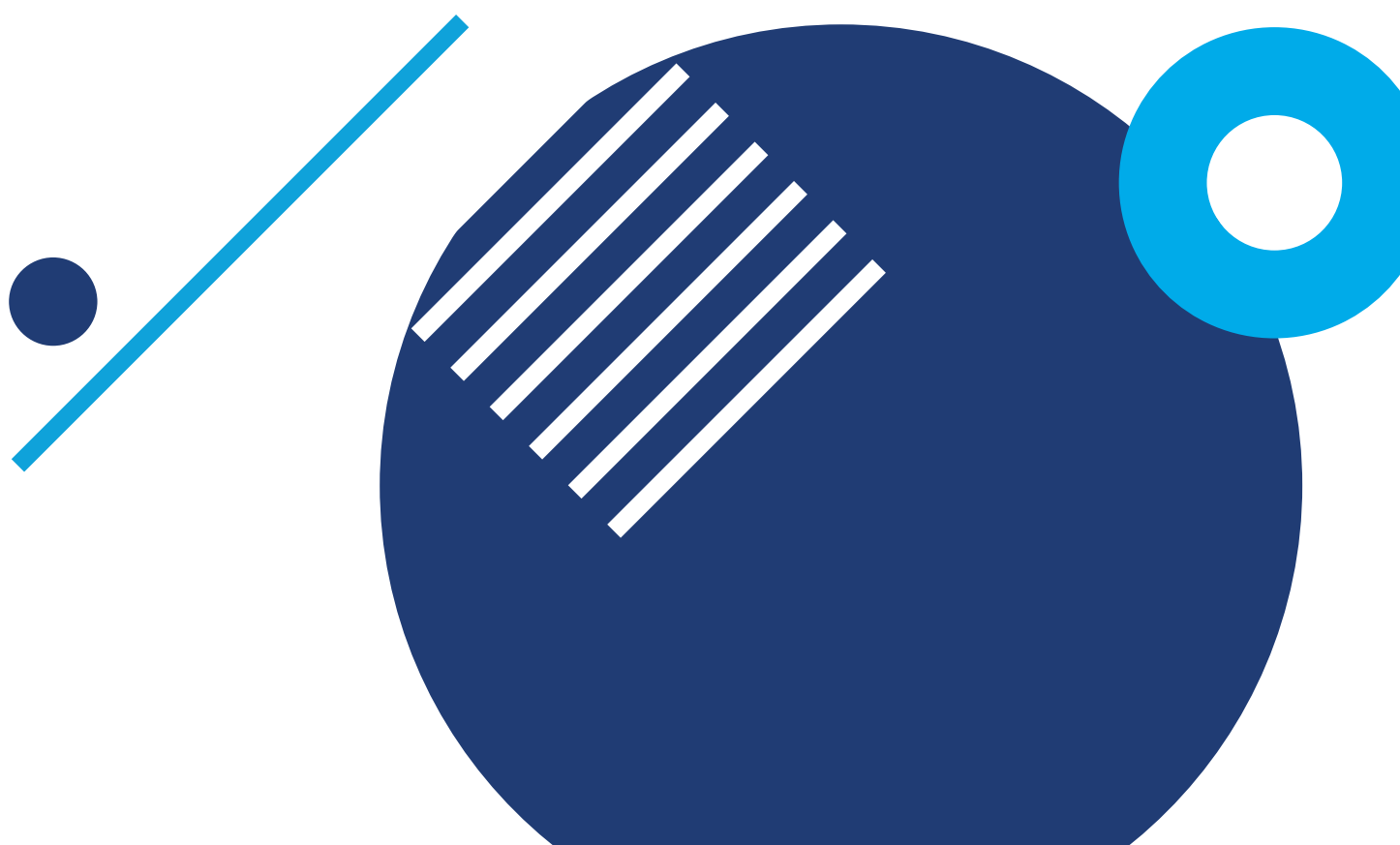
**Социальные сети – самый верный способ «убить время». Сетевые развлечения поглощают его без остатка. Но с головой погружаясь в виртуальный мир, мы забываем про друзей, близких, учебу, работу, активный отдых и развитие.**

Тебе может показаться, что не иметь профиля в социальной сети – это странно, но на самом деле все вовсе не так. Если у тебя нет профиля в соцсети – поздравляем! Ты уже победил! Ведь теперь у тебя будет гораздо больше времени на полезные вещи: учебу, спорт, настоящую, не сетевую дружбу!

Все больше россиян признаются, что соцсети приносят им больше негативных эмоций: печаль, обиду, зависть. Отказ от соцсетей поможет стать по-настоящему счастливым.

Современные соцсети созданы не для общения. Они созданы для рекламы, для продажи товаров и услуг, навязывания чужого мнения. А если у тебя нет соцсетей – ты мыслишь и думаешь самостоятельно!

**НЕ ПОГРУЖАЙСЯ  
В ИНТЕРНЕТ С ГОЛОВОЙ!  
ЖИВИ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ!**



# ВЕРБОВКА И ОТБОР ДЕТЕЙ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

## Реальность опасности для детей в сети

Социальные сети являются самым эффективным и широким по охвату инструментом, с помощью которого злоумышленники могут вербовать пользователей в разные преступные организации.



## К опасным сообществам в социальных сетях относятся:

- Группы, пропагандирующие экстремистскую и нацистскую идеологию: террористические группировки, (в том числе движение «Колумбайн», признанное террористическим движением на основании решения Верховного суда РФ), шутеры, нацистские, неонацистские движения и др.
- Группы и каналы, пропагандирующие опасные увлечения: зацепинг, опасные квесты, группы с пропагандой наркотиков, трэш-стримеры, шок-контент и др.
- Группы, пропагандирующие причинение вреда себе или окружающим: селфхарм (буквально переводится как «вред себе»), пиплхейт (движение, пропагандирующее ненависть к людям), депрессивно-суицидальные группы («синий кит» и аналогичные), анорексию и др.
- Группы, пропагандирующие нетрадиционные духовно-нравственные ценности: оккультизм, сатанизм, чайлдфри, феминизм, нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, зоофилию и пр.
- Аниме-сообщества. В отличие от традиционной японской культуры аниме, современные аниме могут быть очень опасны, поскольку нередко пропагандируют насилие, сексуальные извращения, каннибализм, убийства и самоубийства. По данным исследователей через «кровавое аниме» популяризуется даже скулшутинг. Аниме-продукция также является лидером по депрессивно-суицидальному контенту. По данным опроса экспертов из числа сотрудников подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, многие несовершеннолетние, имевшие опыт суицидального поведения, увлекались данной субкультурой.

## Ключевой вопрос

Как гарантировать безопасность ребёнка в опасной среде?

### Внимание!

Ребенок должен знать об опасностях общения с незнакомцами в Интернете, а также доверять своим родителям.

Важно, чтобы в случае опасности, появления странных друзей или попытки втянуть ребенка в сомнительную деятельность, он, в первую очередь, обращался за помощью к родителям.

82% детей получают заявки в друзья от незнакомых людей, 29% детей получают заявки от незнакомых взрослых (по данным Лаборатории Касперского)

### Деструктивные сообщества могут:

1. Нанести непоправимый вред психическому и физическому здоровью ребенка. Могут быть опасны для жизни ребенка.
2. Сформировать нетрадиционные духовно-нравственные ценности, опасные взгляды и убеждения, основанные на насилии и мизантропии.
3. Заставить ребенка причинить вред себе или окружающим.

**В Интернете действует большое количество преступников, чьей целью является вовлечение все новых и новых пользователей в деятельность таких опасных сообществ. Такие лица называются «вербовщиками».**

Чаще всего вербовка начинается с личного и очень навязчивого общения. Вербовщики пытаются завладеть всем вниманием и временем пользователя. Один из основных способов вербовки – маркетинговая «воронка вовлечения». Суть «воронки» заключается в том, что пользователь сначала привлекается в какую-либо группу по интересам, затем по активности в этих группах или комментариях, он отбирается и через личные сообщения приглашается в тематическое сообщество с более узкими интересами. После этого происходит отбор пользователя в закрытые группы и чаты, где уже происходит вовлечение в опасную и даже преступную деятельность сообществ. Особенностями таких групп может быть персональный доступ к ним только членам сообщества (особенно если общение происходит через мессенджеры). То есть родители или иное лицо не сможет попасть в группу, используя свой телефон или компьютер. После этого пользователи приступают к выполнению заданий в реальном мире.

### Полезные советы

1. Спрашивайте или аккуратно проверяйте, с кем ведёт переписку ребёнок в личных сообщениях.
2. Обращайте внимание на поведение и новые интересы ребёнка: аниме, депрессивная литература, специализированные книги об оружии и стрельбе.
3. Замечайте изменения круга общения ребёнка, спрашивайте о его новых друзьях.
4. Обращайте внимание, если ребенок в реальной жизни выполняет задания, полученные в Интернете, так называемые, челленджи. Они могут содержать опасные для здоровья действия, например: сделать фото в экстремальных условиях или пробраться на закрытую территорию. Такие челленджи начинаются с простых и безобидных действий, а заканчиваются потенциальной угрозой для здоровья и жизни ребенка.
5. В случае обнаружения нежелательных контактов в соцсетях ребенка и потенциальной угрозе, необходимо сообщать в полицию, прикладывая все имеющиеся доказательства: ссылки на группы и сообщества, скриншоты переписки, ссылки на аккаунты преступников и т.д.

6. По возможности обеспечьте регистрацию ребенка в социальных сетях со своего компьютера или номера телефона, что позволит отслеживать его действия в Интернете. Следует помнить, что ребенок, вовлеченный в деструктивные сообщества, заводит второй (третий) аккаунт в социальных сетях, который держит в тайне от родителей.
7. Не стесняйтесь читать сообщения и переписку своего ребенка. Это не является нарушением его прав, но есть неперемutable условие обеспечения его безопасности. Не забывайте регулярно проверять в компьютере несовершеннолетнего историю его запросов и поиска в Интернете. В настройках браузера находится вкладка «История» («Закладки», «Загрузки», «Журнал»), где можно найти страницы недавних посещений ребенка. Если вы обнаружили, что ребенок регулярно стирает историю поиска, то это может быть тревожным знаком, требующим особого внимания.
8. Необходимо помнить, что первым этапом вовлечения ребенка в деструктивные сообщества является его отдаление от родителей и близких людей, провоцирование конфликтов между ними, культивирование претензий, ненависти и агрессии к родным и друзьям. Поэтому не всегда вызывающее и агрессивное поведение ребенка по отношению к родителям является искренним желанием и осознанным поведением несовершеннолетнего, а лишь результатом манипуляции его сознанием со стороны преступников. Поэтому очень важно не ссориться с ребенком и не конфликтовать, а пытаться всегда оставлять возможность для диалога, искать подлинную причину его поведения и устранить ее. Старайтесь постоянно поддерживать своего ребенка.
9. Постарайтесь сдерживать внешние проявления бурных реакций на агрессивное и неконструктивное поведение ребенка или содержимое его переписки. Пытайтесь говорить с ребенком спокойно, без негативных эмоций объяснить ему недопустимость его поведения или почему тот или иной контент может представлять угрозу. Ребенок должен знать об опасностях общения с незнакомцами в Интернете, а также доверять своим родителям. Важно, чтобы в случае опасности, появления странных друзей или попытки втянуть ребенка в сомнительную деятельность, он, в первую очередь, обращался за помощью к родителям.
10. Поддерживайте контакты с друзьями и одноклассниками ребенка, а также их родителями, информация от которых может быть весьма полезной для общего понимания интересов, сложностей и проблем ребенка, а также для принятия своевременных мер.

## Личный пример

**Интересуйтесь (с определенной регулярностью!), на какие группы и сообщества в соцсетях подписан ребёнок.**



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ**  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



**лига  
безопасного  
интернета**



**Сайт**  
**ligainternet.ru**

# КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ: ЦЕНА ДЛЯ ЛИЧНОСТИ

## Небезопасные клипы

Клиповое мышление – тип мышления, заключающийся во фрагментарном восприятии информации. Люди с преобладающим клиповым мышлением склонны к восприятию информации отрывочно и порционно, небольшими кусками, при этом значительно страдает глубина понимания материала, а также критический подход к информации.

У современных подростков такой тип мышления преобладает. Его формированию активно способствует формат подачи информации в соцсетях, особенно короткие видео (в TikTok, YouTube).

## Особенности клипового мышления:

- Фрагментарность;
- Яркость;
- Кратковременность;
- Нелогичность;
- Отрывочность;
- Разрозненность;
- Поддержание общения одновременно с несколькими собеседниками.



**Ключевой вопрос:** Как бороться с клиповым мышлением?

## Внимание!

Основной причиной развития клипового мышления у детей и подростков является особенность преподнесения информации в Интернете. Информация в сети подается отрывочно, в виде коротких статей или видео. Ярким примером является чтение новостей «по заголовкам». В таком случае человек менее склонен сомневаться в информации и перепроверять ее.

Считается, что клиповое мышление преобладает у тех, кто большую часть свободного времени проводит в Интернете ввиду специфики подачи информации. В среднем, современные подростки в возрасте от 12 до 17 лет тратят на Интернет почти 6 часов в день (по данным Mediascope).

У современной молодежи по данным экспертов зафиксированы проблемы, связанные с чтением. При попытке прочитать и усвоить сложный текст, (например, инструкцию), многие подростки начинают испытывать резь в глазах и головную боль.



## Что способствует формированию клипового мышления:

- Музыкальные клипы;
- Реклама на ТВ;
- Электронные СМИ;
- Мобильные средства связи;
- Социальные сети и мессенджеры, такие как TikTok, YouTube.

## Развитие клипового мышления приводит к следующим проблемам:

- Внушаемость;
- Плохая обучаемость;
- Гиперактивность;
- Дефицит внимания;
- Предпочтение визуальных символов логике и углублению в текст;
- Неспособность к восприятию однородной информации (в т.ч. книжного текста);
- Снижение уровня грамотности у подростков и студентов;
- Вместо логических связей выстраиваются эмоциональные;
- Ослабляется или нивелируется чувство сопереживания, а также ответственности.

## Полезные советы

- Контролируйте экранное время ребенка.
- Воспользуйтесь приложениями для тренировки памяти и внимания.

## Личный пример

Организуйте «время без гаджетов» - по вечерам или по выходным дням, когда не только ребенок, но и вся семья сможет максимально отвлекаться от телефонов, компьютера и Интернета.



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ**  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



**лига  
безопасного  
интернета**



**Сайт**  
**ligainternet.ru**

# МОШЕННИЧЕСТВО В ИНТЕРНЕТЕ: необходимые средства защиты

## Процветающий бизнес на каждом из нас

Современные технические средства очень сильно изменили виды мошенничества, которые используются злоумышленниками. Они могут, например, подделывать сайты, создать страницу абсолютно идентичную странице Интернет-магазина с нужным вам товаром, но при оплате деньги отправятся напрямую к мошенникам.

Самым распространенным способом мошенничества в Интернете является «фишинг». С его помощью мошенники выуживают у пользователя данные и потом используют их в своих целях. В Интернете существует огромное множество фишинговых сайтов. Они могут копировать страницу, например, известной соцсети. При попытке войти в свой профиль на таком сайте мошенники получают полный доступ к вашему аккаунту.

Они с лёгкостью подделывают любой номер телефона и не только его цифры, но даже могут сделать так, что при звонке ребёнок увидит надпись, например, «полиция», «мама», «брат» и т.п. Более половины россиян регулярно получают звонки от мошенников (по данным ВЦИОМ). Страшно? Есть способы остановить злоумышленников!



### Ключевой вопрос

Как противостоять преступным действиям мошенников?

## Внимание!

Современные мошенники активно используют социальную инженерию – психологические приемы, вынуждающие жертву сделать именно то, что нужно мошеннику, например перейти по ссылке, скачать вредоносный файл или сообщить код из СМС. По данным ВЦИОМ, 9% россиян теряли деньги в результате действий Интернет-мошенников, а 6% заявляли о краже крупных сумм.

## За чем же охотятся цифровые мошенники?

- **Деньги;**
- **Персональные данные;**
- **Логин и пароли.**

## Надо запомнить!

1. Для современных мошенников персональные данные являются не менее ценными, чем денежные средства, а иногда они даже полезнее. Именно с помощью персональных данных преступники отнимают у жертвы денежные средства, входя к ней в доверие. Кроме того, персональные данные сами по себе имеют ценность, ведь мошенники могут продавать их другим преступникам.
2. Кроме онлайн-мошенников существует другая, не менее опасная группа – телефонные мошенники. Они могут представиться кем угодно: сотрудником банка, полиции, прислать СМС от имени родственника. Они также используют социальную инженерию, пытаются украсть данные. Иногда мошенники специально охотятся за голосом человека, например, задавая навязчивые вопросы. Их интересует то, как абонент назовет свои ФИО, а также скажет: «Да». В дальнейшем мошенники могут использовать записи голоса для входа в банковский аккаунт жертвы, голосом подтверждая банковские операции.
3. Еще одна опасность в Интернете – скрытые платные подписки. Многие мошенники или недобросовестные организации провоцируют пользователей на оформление подписок таким образом, что пользователь узнает об этом только тогда, когда обнаружит регулярное списание денег со своего счета. Такую скрытую подписку можно случайно оформить при переходе на сайт с пиратским контентом, при скачивании файла или приложения или при оплате какой-либо услуги в Интернете. Так, например, однократно купив что-либо или пожертвовав деньги, можно не заметить галочку, которая подтверждает ваше согласие на подписку. Иногда создатели сайта специально делают эту галочку едва различимой или даже вовсе скрытой с экрана. Будьте бдительны!

## Полезные советы

### Как защитить ребенка от мошенничества в Интернете?

1. В первую очередь следует научить ребенка перепроверять информацию. В случае с сайтами следует обращать внимание на адресную строку – нет ли в адресе сайта каких-либо изменений или неточностей. Если адрес отличается от настоящего даже на один символ – это явный признак подделки. Если входящий звонок поступает от представителя банка или другой структуры, следует самостоятельно перезвонить в эту организацию и задать им вопрос, есть ли у них такой сотрудник и мог ли он вам сейчас звонить. Чаще всего банки не осуществляют операции по звонкам. Однако следует учитывать, что мошенники могут целиком скопировать даже настоящий номер и представиться настоящим именем сотрудника.
2. Объясните ребенку, что не следует принимать поспешных решений. Мошенники могут требовать от жертвы принять решение в текущий момент. Они рассчитывают на то, что в спешке, панике или страхе человек утратит бдительность и охотнее согласится на перевод денег. В таком случае можно ответить: «Сейчас я все проверю и перезвоню вам», или «перезвоните мне через 5-10 минут, мне нужно время, чтобы подумать». Обычно этого времени хватает человеку, чтобы распознать мошенников, проверить информацию и не допустить ошибки.

3. Ребенка следует приучить беречь свои персональные данные с раннего возраста. Ребенок должен знать, что именно относится к персональным данным и что их нельзя размещать в Интернете без необходимости. Опасность представляют как сами данные, так и фотографии документов. Даже простое размещение номера телефона в социальной сети может привести к нежелательным звонкам, спаму, угрозам или шантажу.
4. Если у ребенка уже есть банковская карта, не следует хранить на ней много денег. Лучше всего класть деньги на карту тогда, когда он собирается что-то потратить или хранить на ней небольшое количество денег, которое не страшно будет потерять.
5. Не привязывайте телефон ребенка к банковским картам, счетам, платежным системам. Все платежи за ребенка лучше проводить самостоятельно.
6. Ограничивайте установку приложений на телефон ребенка. Наличие на телефоне антивируса и родительского контроля позволит защитить телефон от спама и вредоносных программ.
7. Установите ограничения и контроль на мобильном счете ребенка. Лимит расходов, можно установить в личном кабинете мобильного оператора. Там же можно отключить возможность оформления платных подписок и изменения тарифа.
8. Научите ребенка опасаться звонков с незнакомых номеров и не перезванивать на них. К любому звонку с неизвестного номера следует относиться с осторожностью. Если перезвонить на такой номер, вас могут перевести на линию, где за каждую минуту разговора с вашего счета будут списываться огромные деньги.
9. Объясните ребенку, что нельзя переходить по ссылкам из СМС и загружать файлы, которые пришли с неизвестного номера. Такой файл или ссылка могут установить на устройство вирус или отправить все данные владельца телефона прямо в руки к мошенникам.
10. Подключите ребенку защиту от нежелательных звонков. Такая функция есть у смартфонов на системах Android и iOS. Она позволит отфильтровать спам, звонки с опасных и нежелательных номеров.
11. Если ребенок уже стал жертвой мошенников, следует немедленно обратиться в полицию. Не забудьте сохранить все доказательства мошеннической деятельности – скриншоты сайтов, переписок, квитанции онлайн-платежей.

## Личный пример

**Установите на смартфоне ребенка надежный пароль, который он должен знать наизусть и ни с кем не делиться. Это обезопасит устройство при попадании в руки чужих людей, в том числе других детей.**



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ**  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



**лига  
безопасного  
интернета**



**Сайт**  
**ligainternet.ru**

# ЧТО ТАКОЕ «НЕЛЬЗЯ»: ОБМЕН ИНТИМНЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ С НЕЗНАКОМЦАМИ В ИНТЕРНЕТЕ

Незнакомцы в сети – всегда источник опасности

Наибольшую опасность для ребенка в Интернете представляют незнакомцы, которые могут начать общение с целью обмена интимными фотографиями или сексуального насилия.

Часто в сети несовершеннолетних обманом или уговорами заставляют совершать действия сексуального характера на веб-камеру или посылать интимные изображения. Они просят ребенка сохранять их отношения в тайне и стремятся физически и эмоционально разлучить его с близкими и друзьями.

Ранее Лигой безопасного Интернета был проведен эксперимент. В социальной сети был зарегистрирован аккаунт ребенка. В течение суток после регистрации аккаунта начали приходить сообщения и запросы на дружбу от незнакомых взрослых.



**Ключевой вопрос**

Как предостеречь ребёнка от общения с незнакомцами в цифровой среде?

## Внимание!

**Излишне доверительное общение с незнакомцами в Интернете и рассылка своих фотографий или видео может привести к очень неприятным последствиям:**

- **Травля** – фотографии и видео могут использовать тролли или агрессоры с целью травли жертвы, ее унижения и высмеивания;
- **Шантаж** – фото и видео интимного характера могут использовать для шантажа жертвы, вымогая деньги или склоняя к каким-либо действиям, в том числе интимного характера.
- **Вовлечение детей в изготовление детской порнографии и занятие проституцией** - фотографии и видео могут использовать преступники, с помощью шантажа или за плату вымогая фотографии ребёнка, либо принуждая его к занятию проституцией.

## Каким образом незнакомцы входят в доверие к ребенку?

- Регулярно посещают популярные среди детей сайты, соцсети и сообщества, некоторые выдают себя за детей, чтобы обманом втянуть в разговоры и общение;
- Используют собранные о ребенке сведения, чтобы завязать с ним доверительные отношения, в ходе которых ребенок станет легче делиться с ними новой информацией о себе;
- Распространяют сексуально откровенные материалы и могут уговаривать ребенка делиться с ними его интимными фотографиями. Впоследствии преступники могут использовать фотографии ребенка для шантажа и угроз, чтобы встретиться лично или заставить ребенка присылать еще больше своих фотографий и видео;
- Фото и видео интимного характера у ребенка могут попросить и знакомые ему и его родителям люди.

## Полезные советы

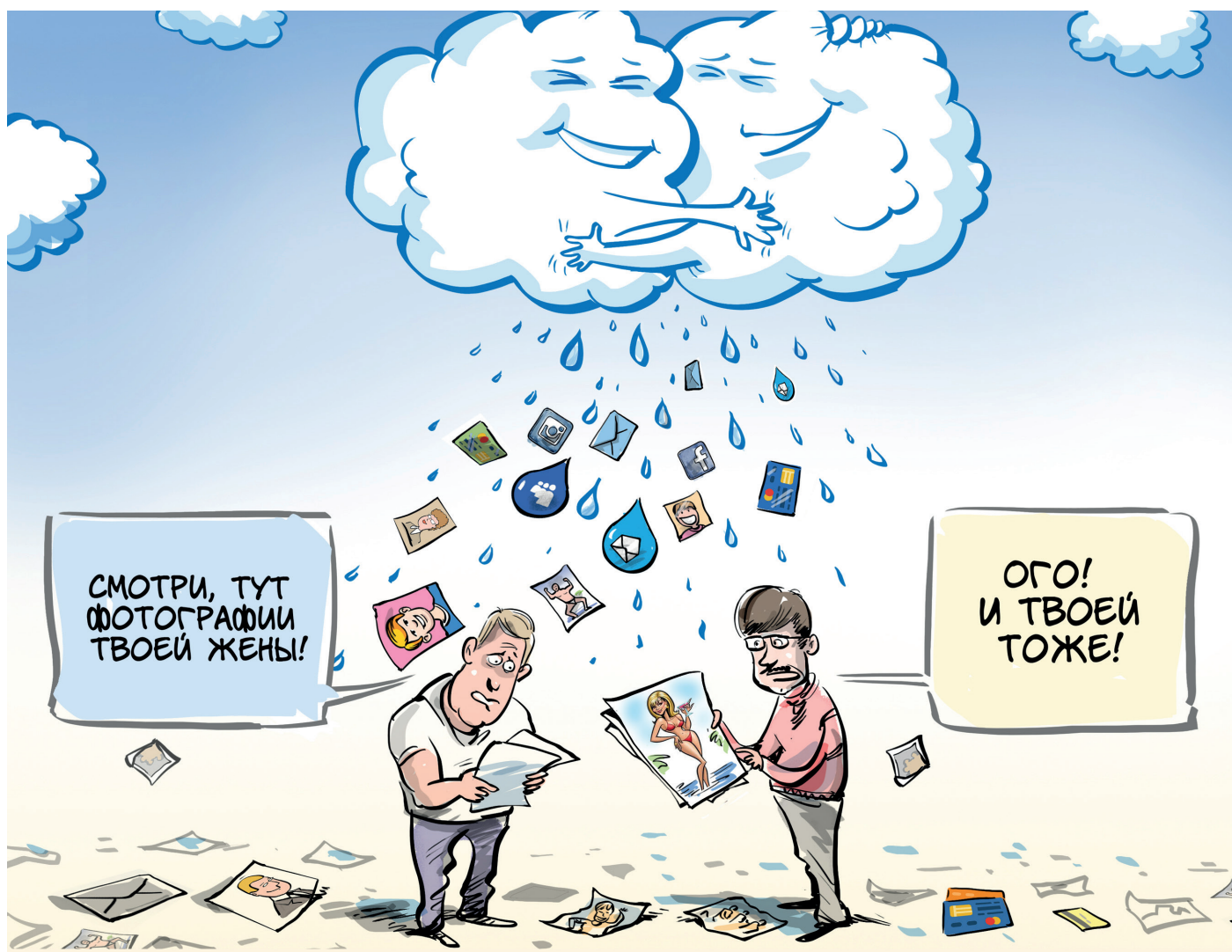
**Если вы обнаружили, что кто-то начинает с вашим ребенком опасное общение, то вы можете предпринять следующие шаги:**

1. Помогите ребенку сделать страницы в соцсетях закрытыми и изменить настройки конфиденциальности. В случае с детьми помладше сделайте это самостоятельно.
2. Договоритесь с ребенком о том, какие публикации разрешено делать на своей странице.
3. Посоветуйте ребенку удалить из друзей и подписчиков тех, с кем он лично не знаком. Если ребенок не уверен в том, стоит ли добавлять того или иного пользователя в друзья, то лучше этого не делать.
4. Разговаривайте с ребенком о том, что в случае неприятной или неловкой ситуации он всегда может к вам обратиться, и вы вместе разрешите ситуацию. Особенно важно, чтобы ребенку было комфортно говорить о неудобных вещах, которые вызывают у него сожаление или стыд.
5. Объясните ребенку, что непристойные сообщения или просьбы от незнакомцев необходимо блокировать и направлять жалобы на них в администрацию сайта или сервиса, а также сообщать родителям.
6. В случае обнаружения нежелательных контактов в соцсетях ребенка и склонения к действиям сексуального характера необходимо сообщить в полицию, прикладывая все имеющиеся доказательства: ссылки на аккаунты незнакомцев, скриншоты переписки и т.д.

**ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДЕТСКОЙ ПОРНОГРАФИИ, А ТАКЖЕ ЗА ДЕЙСТВИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА В ОТНОШЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ПРЕДУСМОТРЕНА УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

## Личный пример

Объясните ребенку, что личными данными, а также некоторыми фото и видео изображениями не стоит делиться и со знакомыми людьми, и даже с друзьями. Расскажите о возможных последствиях таких действий. Любые подобные фото и видео изображения могут быть размещены в публичном доступе и нанести психический и эмоциональный вред ребенку. Поясните, что все, что попадает в Интернет, остается там навсегда.



# ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЦАМИ ОНЛАЙН: ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО

## Агрессоры в цифровом мире

Одна из самых больших опасностей в сети – люди, которые по разным причинам могут представлять угрозу для здоровья или психики ребенка. Такие люди зачастую угрожают не только детям, но и взрослым.



## Кто представляет в Интернете наибольшую угрозу

- **Тролли и агрессоры.** Интернет-травля иногда носит организованный характер, когда группа обидчиков координирует свои действия и может даже иметь единый «центр управления».
- **Шантажисты.** Если информация или материалы личного характера попадают в руки к злоумышленникам, они могут использовать их для шантажа своей жертвы.
- **Вербовщики.** Эти люди ищут среди пользователей сети тех, кого смогут приобщить к каким-то определенным идеям, группам или движениям, зачастую носящим криминальный или экстремистский характер.
- **Манипуляторы.** Воздействуют на эмоции и психику широкой группы пользователей с целью вызвать у них агрессивное поведение или спровоцировать на какие-то действия.
- **Мошенники.** Стремятся похитить у пользователя его персональные данные или финансовые средства. С этой целью используют методы социальной инженерии, манипулируют эмоциями жертвы, а также прибегают к техническим средствам, подделывая сайты, профили и даже номера телефонов.
- **Педофилы.** Входят в доверие к ребенку, иногда маскируясь в Интернете под другого ребенка. Обманом навязывают ему встречу или заставляют его присылать материалы интимного характера.



## Ключевой вопрос

Что такое «Нежелательный контакт»?

## Внимание!

Нежелательным контактом называется любое общение в Интернете, беспокоящее вашего ребенка, создающее конфликтную ситуацию или обстоятельства, при которых ему может быть причинен вред. Также в сети ребенок может столкнуться с опасными или неуместными материалами, способными расстроить, напугать или обидеть его. 82% детей получают запросы на дружбу в социальных сетях от незнакомых людей, а 29% - от незнакомых взрослых (по данным Лаборатории Касперского)

## Ребенку следует остерегаться незнакомцев в Интернете, которые:

- Задают много вопросов о его личной жизни.
- Просят об одолжениях в обмен на что-либо.
- Просят никому о них не рассказывать.
- Пытаются контактировать с ребенком множеством различных способов – смс, соцсети, онлайн-чаты и т.п.
- Задают ребенку вопросы о том, кто еще имеет доступ к его телефону, компьютеру или аккаунту.
- Лестно отзываются о внешнем виде ребенка.
- Задают вопросы или делают комментарии личного или интимного характера. 10% детей отмечали, что им приходили странные сообщения от взрослых пользователей.
- Настаивают на личной встрече. 37% детей встречаются с теми, с кем познакомились онлайн.
- Заставляют ребенка чувствовать себя виноватым или угрожают ему.

## Полезные советы

- Расскажите детям, что делать, если им пишет кто-то, с кем они не хотят общаться.
- Уберите учетные записи детей из публичного доступа.
- Настоятельно посоветуйте ребенку удалить контакты людей, с которыми он не знаком лично.
- Договоритесь с детьми, какие данные они могут публиковать в Интернете, а какие нет. Например, фотографии, место жительства, учебы и т.д.
- Ребенку постарше предложите сделать страницы в соцсетях закрытыми для посторонних и подробно изучить настройки конфиденциальности, чтобы он мог контролировать, кто именно будет видеть его фотографии и записи.
- Лучший способ избежать опасного общения в сети – заблокировать человека, который пытается контактировать с ребенком и пожаловаться на его аккаунт администрации соцсети.
- Если вы поймете, что преследование ребенка со стороны незнакомых лиц, его травля или вовлечение в депрессивно-суицидальный контент не прекращаются, а все возможные меры помощи исчерпаны, следует сменить аккаунт ребенка, мобильное устройство и номер его телефона. Желательно на какое-то время полностью исключить ребенка из Интернета, например, пойти в поход с ребенком на несколько дней куда-нибудь, где не будет зоны покрытия сети.

## Это надо знать!

Очень важно объяснить ребенку, что «виртуальные друзья» должны оставаться виртуальными, но если ребенок хочет встретиться с кем-либо из них, то вы хотели бы, чтобы он делал это с вашего разрешения. Безопаснее всего встречаться днем, в общественном месте и в сопровождении родителей или кого-либо из взрослых, кому ребенок доверяет.

Объясните ребенку, что он должен как минимум ставить кого-нибудь из родителей в известность о том, куда он направляется и с кем собирается встретиться.

## Что делать, если ребенок попал в опасную ситуацию?

- Сохраняйте спокойствие и заверьте ребенка, что его никто не собирается ругать.
- Объясните ему, что даже взрослых иногда обманом заставляют делать то, о чем они потом жалеют.
- Дайте ребенку понять, что он всегда сможет обсудить с вами любой вопрос, не боясь наказания или критики.
- Не лишайте ребенка доступа в Интернет. Это может быть воспринято как наказание, и в дальнейшем ребенок не захочет рассказывать вам о своих проблемах.
- **Если вы считаете, что жизни или здоровью ребенка угрожают, сообщите об этом в полицию по номеру 102.**
- Прежде чем заблокировать кого-либо или удалять записи, обязательно заснимите и сохраните доказательства – фото или скриншоты переписок, даты и время записей, ссылки на публикации или аккаунты.
- **Если эти материалы включают в себя интимные изображения детей младше 18 лет, имейте в виду, что хранение и распространение таких изображений является преступлением. Обязательно обратитесь в полицию.**

## Личный пример

Обсудите с детьми, как они могут реагировать на различные раздражающие ситуации. Они должны понять, что в любой момент могут поговорить с вами, довериться, получить помощь!



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

# ОПАСНЫЕ СООБЩЕСТВА ЦИФРОВОГО МИРА: КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕТЕВОЙ МАНИПУЛЯЦИИ

## Деструктивные сообщества в сети – проблема реального мира

В Интернете существует большое количество опасных групп, сообществ, которые распространяют опасные для жизни, здоровья, нравственности человека идеологию, увлечения, движения, в том числе, вовлекают в экстремистскую деятельность и совершение иных преступлений. К таким группам относятся:

**Суицидальные сообщества** – группы, в которых публикуется контент, связанный с тематикой самоубийств. Сообщества суицидальной направленности часто маскируются, тем не менее, их можно выявить по таким признакам: романтизация смерти и идей самоубийства; героизация людей, совершивших самоубийство и подражание им; практика «селфхарма» (причинения вреда самому себе); распространение деструктивно-суицидальной информации разного вида разнообразными способами. Например, часто пропагандируется такой контент через аниме, идеи анорексии идеологию ЛГБТ сообществ и др. 46% россиян убеждены, что Интернет значительно увеличил число самоубийств (по данным ВЦИОМ).

**Аутодеструктивные сообщества** – группы, распространяющие идею и практики причинения самому себе физического или психологического вреда. Например, группы «селфхарм». Часто бывают подготовительным этапом для вовлечения детей в суицидальные группы.

**Сообщества школьных расстрелов (скулшутинг)** – движение, ставшее популярным в США. Эти сообщества романтизируют и продвигают идею массовых убийств и, в особенности, массовых убийств среди детей и подростков в школах. К таким относится, например, движение «Колумбайн», признанное террористическим на основании решения Верховного суда Российской Федерации. По данным исследователей, скулшутинг пропагандируется даже через «кровавое аниме».



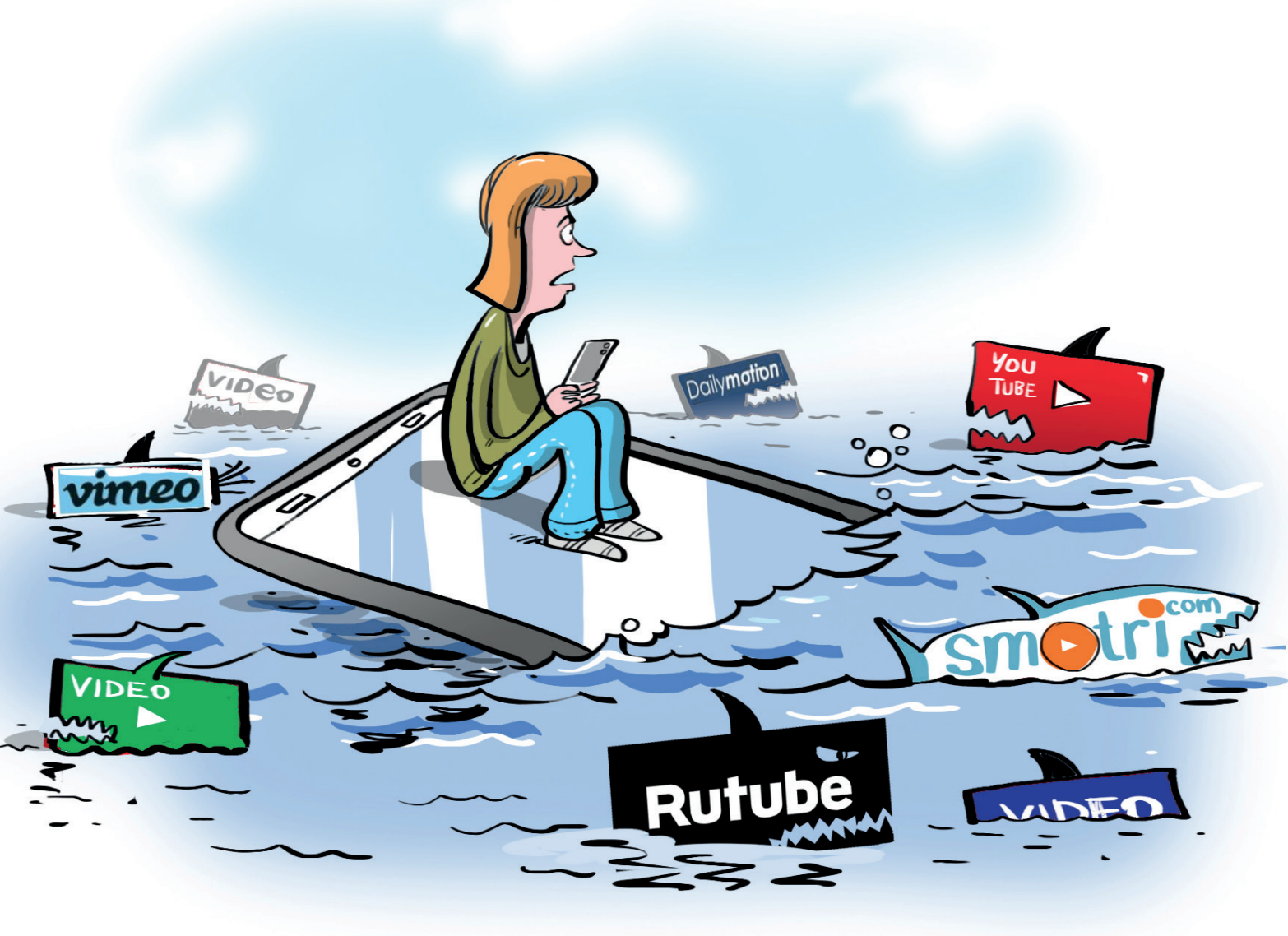
**Сообщества по криминальной идеологии** – продвигают идеалы из криминальной среды среди подростков. Наиболее известным примером является движение АУЕ (признано экстремистским и запрещено на территории Российской Федерации). В таких сообществах романтизируется не только криминальный, но и тюремный образ жизни и быт, а также криминальные герои книг, фильмов и сериалов.

**Сообщества по пропаганде наркотиков** – данные сообщества пропагандируют не только употребление наркотиков, романтизируя наркопотребление и образ жизни наркоманов, но и вовлекают своих членов в распространение наркотиков. Для этого пользователям массово рассылаются предложения о «подработке», где обещают высокую заработную плату. Бывают случаи и втягивания в эту деятельность детей и подростков. При этом несовершеннолетние, решившие подработать курьером, как правило, устанавливаются правоохранительными органами (в отличие от их работодателей-преступников) и получают реальные сроки лишения свободы.

**Экстремистские сообщества** – сообщества, занимающиеся публикацией и распространением экстремистского контента, пропагандирующие экстремистские идеи, а также привлекающие своих подписчиков к совершению преступлений на почве политики, расовой, национальной или религиозной ненависти.

## Ключевой вопрос

Как помочь ребёнку не попасть в деструктивное сообщество?



## Внимание!

### На что обратить внимание...

- Наличие в сообществах, которые посещает ребенок, или в ленте новостей его аккаунта, фотографий увечий: порезы, ссадины, кровь, травмы и т.п.
- Наличие фотографий в мрачных тонах, с депрессивным содержанием.
- Наличие в ленте цитат, обесценивающих жизнь или традиционные духовно-нравственные, в том числе, семейные ценности; содержащих пренебрежительные/неуважительные высказывания по отношению к родителям, деторождению, служению Отечеству, исторической памяти народа России, ценности жизни человека, руководству страны и принимаемым решениям.
- Наличие в подписках у подростка или в ленте новостей его аккаунта сообществ, посвященных скулшутингу, а также лицам, которые совершали эти преступления.
- Интерес к «аниме» у ребенка или его друзей.
- Ребенок стал часто проводить время вне дома, скрывать информацию о том, где и с кем проводит время, при этом вы не знаете телефонов его друзей и их родителей, его успеваемость в школе упала.
- У ребенка появились денежные средства или дорогие вещи, происхождение которых вы не знаете или он пользуется вещами, которые ему, якобы, дал временно поносить товарищ.

## Последствия вовлечения в деструктивные движения

- Снижение способности самостоятельно думать и принимать решения.
- Отказ от личной ответственности.
- Отрицание авторитетов, в том числе родителей, учителей и знакомых.
- Обесценивание норм морали и общечеловеческих ценностей.
- Выраженная симпатия к антигероям, антидвижениям.
- Выраженное стремление к разрушению и деструктиву.
- Снижение успеваемости в школе.
- Неуважение и травля учителей.
- Нарушение коммуникации и конфликты со сверстниками.
- Формирование школьных банд или радикальных группировок.
- Политизация детей и подростков.
- Рост преступлений среди детей и подростков.
- Рост наркомании среди подростков.
- Попытки самоубийства и причинения себе вреда.

## Как вовлекают в опасные сообщества?

Для вербовки и привлечения новых людей в движение вербовщики используют своеобразную «Воронку вовлечения».

## Как это работает?

Чаще всего вербовка начинается с личного и очень навязчивого общения. Вербовщики пытаются завладеть всем вниманием и временем пользователя. Один из основных способов вербовки – маркетинговая «воронка вовлечения». Суть «воронки» заключается в том, что пользователь сначала привлекается в какую-либо группу по интересам, затем по активности в этих группах или комментариях, он отбирается и через личные сообщения приглашается в тематическое сообщество с более узкими интересами. После этого происходит отбор пользователя в закрытые группы и чаты, где уже происходит вовлечение в опасную и даже преступную деятельность сообществ. Особенности таких групп может быть персональный доступ к ним только членам сообщества (особенно если общение происходит через мессенджеры). То есть родители или иное лицо не сможет попасть в группу, используя свой телефон или компьютер. После этого пользователи приступают к выполнению заданий в реальном мире.

## Это надо знать!

1. **Постоянные флешмобы могут быть опасны** – это регулярные задачи, например: облейся холодной водой, напиши пост и поставь правильный хештег, опубликуй свои фото в конкретных условиях и т.п. Такие активности «дрессируют» пользователей на бездумные массовые действия.
2. **Массовые тесты, квесты, задания** – псевдотесты на IQ, творческие способности, тип личности и т.п. Они не несут никакой пользы и не могут определить ничего из вышеперечисленного, но подталкивают пользователей к ненужной им активности.
3. **Общественные и явно политические задания** могут выражаться в требовании у ребенка поставить на аватар радужный (ЛГБТ) флаг, опубликовать пост с поддержкой или осуждением какого-либо внутривнутриполитического или мирового инцидента, распространить фейковую новость, сдать деньги на поддержку какой-либо организации.
4. **Максимальный репост** служит формированию среди пользователей привычки делать репосты каких-либо публикаций к себе в ленту. Таким образом публикации, в том числе и фейки, могут распространяться лавинообразно, каждый раз захватывая все больше и больше пользователей, которые занимаются их репостом и распространением.
5. **Метод наводнения** – формирование постоянного и плотного информационного поля вокруг какого-либо вопроса. В результате у пользователей складывается ложная уверенность, что какая-либо позиция поддерживается разными независимыми источниками и обсуждается на разных уровнях, а значит эта позиция важна и правдива.
6. **Метод «от вас скрывают, а я расскажу правду»** – придает максимальную правдоподобность сообщению и создает у пользователей чувство избранности, ведь с ними поделились какой-то правдой, которую от всех остальных скрывают.
7. **Виртуальные рейтинги и награды** – в соцсетях, сетевых сообществах и массовых играх используются награды и рейтинги, призванные подстегнуть интерес пользователей, заставить их участвовать в активности не «просто так», а за какую-либо награду, даже если эта награда – символическая позиция в виртуальном рейтинге.

## Личный пример

Обращаем внимание на молодёжный сленг и изучаем его! Для этого бывает достаточно посмотреть значение разных слов в Интернете. Так, например, слова «самовыпил» и «выход» могут означать самоубийство. Пора бить тревогу по всем фронтам!

## Цифры:

**58%** убеждены, что современные дети живут в более опасное время, чем они сами (по данным ВЦОМ).

**46%** опрошенных считают, что Интернет значительно увеличивает количество самоубийств (по данным ВЦОМ).

**60%** опрошенных взрослых уверены, что социальные сети и их контент оказывают вредное воздействие на детей (по данным ВЦОМ).



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

# ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ: ЦЕНИМ И УМЕЕМ СОХРАНЯТЬ!

## Что надо знать о персональных данных

Персональные данные – все данные о человеке, своего рода «паспорт его личности». Их следует тщательно беречь и не раскрывать в Интернете без необходимости. В противном случае это может привести к очень неприятным последствиям: нежелательным звонкам, спаму, краже денег и документов, аккаунтов, различным мошенническим действиям. Безопасность – это наша непререкаемая ценность для детей и взрослых!

## Что относится к персональным данным?

1. Фамилия, имя, отчество;
2. Номера и реквизиты всех документов (паспорт, СНИЛС, ИНН, свидетельство о рождении, аттестат об образовании, медицинский полис и т.п.);
3. Банковские данные (номер счета, карты, пин-код, CVV-код и т.п.);
4. Ваша контактная информация (номера телефонов, адреса электронной почты, адреса жительства, работы или учебы);
5. Фотографии и видеозаписи с вашим изображением;
6. Данные о ваших родственниках;
7. Ваши логины и пароли.



## Ключевой вопрос:

Насколько реально и как сохранить персональные данные вашей семьи?

## Внимание!

**Более трети россиян (37%) не знают, для чего и как могут быть использованы персональные данные (по данным ВЦИОМ)!**

Соцсети, мессенджеры и видеохостинги ежедневно собирают о нас огромное количество данных. Делается это, в первую очередь, для заработка денег. Большинство крупных платформ – бесплатны, ведь их владельцы зарабатывают на своих пользователях. Точнее – на их персональных данных, при перепродаже или использовании в рекламе. Соцсети и мессенджеры берут эти данные не только из профиля пользователя, но и из его переписки. Обратите внимание: вся переписка постоянно хранится на серверах социальной сети или мессенджера, поэтому в результате утечки, кражи или хакерской атаки ваша частная жизнь может стать достоянием общественности.

## Источники беды

Не стоит надеяться на «приватные» публикации, просматривать которые может только ограниченный круг лиц, которых настраивает сам пользователь. Ведь утечка может произойти через любого из этих людей. Иногда происходят крупные утечки, в результате чего данные тысяч пользователей попадают в открытый доступ. Но чаще всего пользователи сами выкладывают информацию о себе в Интернет. Защитите себя и свою семью! 80% информации о жертвах преступники находят в социальных сетях (по данным Роскомнадзора).

Кроме персональных данных о каждом человеке собираются также его фото- и видеоизображения. Современного человека ежедневно снимают сотни видеокамер, расположенных в публичных местах. Эта информация собирается, в первую очередь, государственными органами с целью обеспечения безопасности, раскрытия преступлений и т.п. Однако следует помнить, что такие видеозаписи могут попасть и в руки к шантажистам или иным злоумышленникам. Будьте осторожны! Не помогайте мошенникам, добровольно передавая им персональные данные.

В текущей ситуации большинство порталов органов власти и коммерческих компаний становятся объектами хакерских атак в ежедневном режиме.

Так, за последнее время в публичный доступ утекли базы данных пользователей компании «Яндекс.Еда» и клиентов медицинской лаборатории «Гемотест». Все это происходит из-за того, что в России до сих пор нет существенной административной и уголовной ответственности для операторов подобных баз. Так, «Яндекс.Еда» «отделалась» штрафом всего лишь в 60 тысяч рублей.

**Важно помнить, что из-за халатности или экономии компании на хранении данных, которые мы оставляем, оформляя карточку в магазине, на заправке или любом другом месте могут стать достоянием общественности.**

## Надо помнить!

Активный пользователь Интернета оставляет цифровой след – иногда свой полный портрет: состояние здоровья, внешность и физические данные, привычки, места пребывания, уровень дохода, данные о личной и интимной жизни и многое другое. Приложения на телефоне могут получить доступ микрофону, камере, акселерометру (используется для измерения движений устройства) и следить за своим пользователем круглосуточно. Всё это может представлять интерес для преступников! Мошенничество, шантаж, травля – вот неполный список того, для чего злоумышленники могут использовать информацию о пользователях. Следите за культурой поведения в сети, сохраняйте свою частную жизнь и конфиденциальность!

В соответствии с действующим законодательством любой гражданин вправе отказаться от предоставления своих персональных данных. Согласие на обработку персональных данных может быть отозвано гражданином у организации в любой момент.

**Если вас принуждают к подписанию согласия на обработку персональных данных и отказывают в предоставлении услуги, смело обращайтесь в прокуратуру.**



## Полезные советы

1. Посоветуйте своему ребенку при регистрации в социальных сетях использовать только имя или псевдоним (никнейм).
2. Следите за тем, чтобы ребенок не размещал в интернете лишнюю информацию: где он живет, где учится, какой дорогой ходит на уроки и т.п.
3. В настройках камеры на телефоне следует отключить геотеги (геолокацию, место съемки). Эта функция показывает, где именно делалась фотография. В таком случае любой желающий по фото может отследить пользователя.
4. Полезно будет настроить приватность в аккаунте своего ребенка. Таким образом его профиль смогут смотреть только его друзья.
5. Объясните ребенку, что нельзя выкладывать в Интернет фото или скан-копии его документов или банковских карт.
6. Расскажите ребёнку, что персональными данными стоит делиться только с ограниченным кругом лиц – самыми близкими. Не стоит передавать такие данные друзьям, а особенно незнакомым людям из соцсетей.
7. Ребёнку надо знать, что злоумышленники могут пытаться выведать информацию и персональные данные через личные сообщения в социальных сетях. Особенно внимательно стоит реагировать на ссылки, которые незнакомцы присылают ребёнку в личных сообщениях. Лучше по ним не переходить, а неизвестные файлы – не открывать.
8. Расскажите ребенку, что нельзя подключаться к первому попавшемуся бесплатному Wi-Fi в публичном месте. Через такую бесплатную сеть злоумышленники могут получать доступ к персональным данным пользователей.

## Личный пример

**Тщательно отбирайте фото и видео, которые вы сами выкладываете в Интернет!**



**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 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/>.



# ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ

## Дети – цифровые аборигены

Наши дети в современном мире много времени проводят в Интернет. Все, что они смотрят, пишут и размещают в сети сохраняется навсегда, поисковики найдут сказанное или выложенное ими через годы. По прошествии лет ребенок станет совсем другим человеком, у него будут новые друзья, знакомые, новая работа и, возможно другие взгляды. И ему может стать неудобно, стыдно или невыгодно иметь такие цитаты, такие фотографии и такие связи. Сетевое поведение может аукнуться ребенку при поступлении в ВУЗ или на работу, при получении в визы или при интересных знакомствах.

Поисковики помнят всё. Кнопки «Удалить» из Интернета не существует. Но помнит он только то, что мы сами ему о себе сообщили.



### Ключевой вопрос:

Сколько времени, для чего и с кем наши дети в сети?

## Внимание!

Не только дети, но и взрослые могут проводить в Интернете целый день. Видео, соцсети, игры - на это можно тратить очень много времени. Как показали независимые исследования в 76% случаев дети используют Интернет для игр, в 70% для просмотра видео, в 67% для общения с друзьями и в 53% для подготовки к урокам. 80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона\*. Среднее время, которое подростки проводят в Интернете, составило почти 6 часов в день\*. Эта пугающая тенденция приводит к подмене реальных ценностей виртуальными.

Ключевые фигуры IT-отрасли, которые сами занимались разработкой устройств и программ, такие как Билл Гейтс или Стив Джобс, строго ограничивали время использования Интернета и гаджетов в своей семье. До определенного возраста они вообще не разрешали детям пользоваться смартфонами.

## Признаки «беды»

1. Ребенок теряет интерес к нахождению на улице, встречам с друзьями или спортивным играм.
2. Ребенок плохо учится в школе, постоянно даже там «сидит» в смартфоне.
3. Ребенок утомляется, плохо спит, жалуется на головные боли и зрительное утомление.
4. У ребенка меняются привычки в еде.
5. Ребенок начинает плохо следить за личной гигиеной.
6. Ребенок заикливается на конкретном сайте или игре.
7. Ребенок крайне агрессивно реагирует на просьбы отвлечься от его виртуальных занятий.
8. Находясь не за компьютером, ребенок ведет себя нервно или раздражительно.
9. Ребенок отдаляется от родителей, перестает разговаривать с ними на личные, волнующие его темы.
10. Ребенок отдаляется от одноклассников и друзей в реальном мире, отдавая предпочтение «виртуальному общению, находит себе лучшего друга «родную душу» в социальных сетях.
11. Ребенок проводит ночное время или часть времени, предназначенного для сна, в социальных сетях или за компьютерными играми.
12. Ребенок резко меняет свое отношение к вопросам, касающимся традиционных духовно-нравственных основ жизни, в частности: патриотизма, милосердия, сострадания, начинает защищать права на нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, идеологию феминизма, чайлдфри и пр.
13. Ребенок проявляет беспричинную агрессию, замкнутость, депрессию, частую смену настроения.
14. На теле ребенка регулярно появляются ссадины, порезы или иные повреждения.

## Полезные советы

1. Установите ограничения на то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время.
2. Введите запрет на использование ребенком телефонов, компьютеров и планшетов в ночное время. Общение ребенка через социальные сети и личную переписку в ночное время часто используется преступниками как методика доведения их до самоубийства, вовлечения в опасные квесты, нанесения вреда собственному телу, склонения к разговорам на сексуальные темы и иные виды деструктивного поведения.

---

\* Всероссийский центр изучения общественного мнения

- Используйте доступные вам технологии – функции родительского контроля! Инструменты для отслеживания времени, проведенного в сети, помогут вам установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или Интернетом. Будьте честны с ребёнком и объясните, ради чего вы собираетесь использовать эти технологии. Родитель должен знать, чем ребенок занимается в сети! Более подробную пошаговую инструкцию о том, как настроить родительский контроль на разных устройствах можно найти на портале Лиги безопасного Интернета <https://ligainternet.ru/>
- Отключите уведомления в приложениях социальных сетей, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы.
- В зависимости от возраста вашего ребенка вы можете составить ежедневный распорядок использования гаджетов для всей семьи, в котором определено время на реальный мир (общение с друзьями и в семье без гаджетов), и время на виртуальный мир. Не противопоставляйте эти два мира, чтобы живое общение не было наказанием! Пусть расписание будет естественно чередовать различные полезные виды деятельности.
- Не используйте смартфон как средство для освобождения ребенка от вас. Если ребенок слишком рано выйдет в Интернет, это может привести к «цифровой наркомании» и проблемам со здоровьем.
- Разнообразьте список ваших домашних дел «офлайн» занятиями – например совместными физическими упражнениями, чтением книг или настольными играми.
- Обсудите возможность запрета использования электронных устройств во время занятий с классным руководителем вашего ребенка, вынесите данный вопрос на рассмотрение родительского собрания для распространения ограничения на всех учеников класса.

## Личный пример

**Вы можете подать хороший пример независимого поведения ребёнку и сами, сократив свой досуг перед экраном ноутбука или смартфона.**

