Первые

АЗБУКА КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ПЕРВЫХ И АЛЬЯНСА

Сайт · Telegram · Одноклассники · ВКонтакте

АЛЬЯНС ПО ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

А

альянс
альянс по защите детей в цифровой среде

Заходи и узнай, как обезопасить себя в цифровой среде

Б

буллинг
травля, агрессивное преследование одного человека другим (или другими)

Чтобы узнать, что делать, если столкнулся с травлей в сети, переходи на сайт проекта VK «День борьбы с кибербуллингом»

В

видеоконтент
любая информация в формате видео — от рекламных роликов до интервью и видеообзоров

Сейчас видеоконтент активно используется в социальных сетях, блогах, видеохостингах, и на других площадках. Для создания вокруг себя безопасной интернет-среды важно выбирать платформы с качественной модерацией и проверенным контентом. Например, для детей идеально подойдет приложение RUTUBE Детям, где все видео оцениваются и отбираются экспертами специально для детской аудитории

Г

гиперссылка
связующее звено, между двумя различными документами, позволяющее человеку переходить с одной страницы на другую

Но по неизвестным гиперссылкам не переходи и не отправляй их никому!

Если хочешь поделиться с друзьями полезным сайтом или обучающим видео – пришли им гиперссылку на него!

Д

Движение Первых
российское движение детей и молодёжи, направленное на раскрытие личностного потенциала, реализации творческих идей и создающее равные возможности для всех на благо общества и страны

Заходи на сайт Движения и регистрируйся будвдвижении.рф

Е

E-mail
виртуальная почта, на которую приходят не только полезные письма и рассылки, но и вредоносные ссылки, спам и другие неприятности

Проверяй, знаешь ли ты отправителя и не открывай письма от незнакомцев

Ё

надЁжные пароли
цифровой эквивалент того, что ты оставляешь входную дверь широко открытой

А проверить качество своего пароля можно на специальном сервисе по проверке пароля на надёжностьот Лаборатории Касперского

Ж

жесткий диск
электронное устройство, где хранятся записанные файлы: фильмы, книги, музыка, фотографии, тексты и многое другое

З

зависимость например, видеоиграми или соцсетями
зависимость часто означает уязвимость,старайся контролировать себя в своих увлечениях и оставайся неуязвимым в сети! В этом могут помочь такие инструменты, как, например, ограничение экранного времени

И

интерфейс
способ взаимодействия пользователя с программой: интерфейс приложений и программ должен быть удобным и понятным для каждого человека вне зависимости от его особенностей

Например, специально для незрячих детей был разработан онлайн-курс по цифровой грамотности, помогающий им научиться управлять различными устройствами

Й

бесплатнЫй Wi-Fi
публичные точки доступа Wi-Fi не защищены, а значит не могут обеспечить тебе безопасность от перехвата данных

Подключайся к сети только если уверен в Wi-Fi

К

киберспортивная лига
всероссийская киберспортивная лига Движения Первых, соревнования для геймеров, мечтающих связать свою жизнь с современными технологиями и работать в IT

Присоединиться к этому сообществу может каждый! Читай про Киберлигу на сайте Движения Первых

Л

логин
идентификатор пользователя (учётной записи) в компьютерных системах

Никому не сообщай свои логины и пароли на интернет-сайтах!

М

мошенничество
обман с целью кражи персональных данных, доступа в банковским картам или хищения чужой собственности

Никому не сообщай платежные данные своих банковских карт, кроме работников банка. Эти люди могут оказаться мошенниками!

Н

нейросеть
искусственный интеллект, который старается вести себя как человек (и иногда у него получается очень похоже)

Ты можешь использовать нейросети даже для учебы: некоторые из них могут помочь придумать тему для доклада или собрать идеи для творческой работы

О

операционная система
система, которая управляет компьютером и всем, что в нем происходит. Для того, чтобы все работало как положено, необходимо своевременно загружать официальные обновления

В России уже разработаны собственные ОС, узнать больше об отечественных разработках можно здесь

П

персональные данные
очень уязвимая информация, доверяй только надежным ресурсам! Относись к персональным данным с ответственностью и не выкладывай в общий доступ то, чем не хотел бы делиться со всеми пользователями интернета

Р

RuStore
российский магазин приложений, в котором можно скачивать любимые приложения и не беспокоиться о безопасности твоих данных

С

спам
рекламное письмо, отправленное без твоего на то согласия. Особый вид агрессивной массовой рекламы

Важно уметь отличать обычные письма от спама, чтобы не открыть вредоносную ссылку на своем устройстве

Т

троллинг
форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении. Встретить тролля в сети – неприятно, но с этим может столкнуться каждый Тролли буквально «питаются» эмоциями своей жертвы, поэтому важно не реагировать на таких персонажей совсем, чтобы они прекратили издевательства

У

утечка данных
незаконное получение либо передача защищенных сведений

Заходи и узнай, как обезопасить себя в цифровой среде

Ф

фишинг
мошенническая техника, которая используется для кражи личных и платежных данных. Мошенники заставляют проходить по ссылке, внешне очень похожей на известный сайт, и вводить там свои персональные данные

Х

хакер
кибератакующий, который использует программное обеспечение и методы социальной инженерии для кражи данных и информации

Ц

цифровой след
данные, которые человек оставляет при использовании интернета: в интернете невозможно быть невидимым или скрыть следы своего присутствия на том или ином ресурсе

Ч

челлендж
действие, вызов, которые нужно повторить. Часто встречаются в соцсетях и направлены на полезные действия: поделиться интересной историей или обменяться книгой с другом. Но зачастую челлендж представляет собой экстремальную и опасные игру, квест

Участвуй в тех челленджах, которые принесут пользу тебе и окружающим!

Ш

шейминг
целенаправленная критика и негативная оценка человека по какой бы то ни было причине, продиктованной стереотипами или личными убеждениями

Пройди курс на платформе «Цифровое доверие» чтобы знать, как защититься от шейминга

Щ

заЩита данных
конфиденциальность данных и информации, процесс защиты информации, чтобы она не попала в чужие руки

Ъ

фотосЪёмка
эксперты по кибербезопасности предупреждают, что фотографии, сделанные со знаком «V» (жест рукой), могут передавать твою персональную информацию. Снимки, сделанные в пределах 1,5 метров, могут дать практически 100% информации об отпечатках пальцев, фотографии, сделанные с расстояния от 1,5 до 3 метров, могут дать 50% информации

Для обеспечения безопасности используй одновременно и отпечатки пальцев, и пароли. Делай безопасные фото!

Ы

ссЫлка из мессенджеров
не переходи по ссылкам из SMS-сообщений, которые пришли без запроса. Например, SMS-сообщение со ссылкой для восстановления доступа к аккаунту на сайте или соцсети. Будь внимателен!

Ь

социалЬная инженерия
использование человеческого доверия для получения доступа к частной информации. Это можно сделать так же легко, как позвонить по номеру и попросить об этом

Э

этический взлом
практика обнаружения слабых мест в информационных системах и компьютерах путем дублирования действий и намерений хакеров, которые стремятся обойти систему безопасности

Ю

юзерпик
фотография или аватар, которые вместе с ником используются в соцсетях для идентификации пользователя

Я

я — каждый из нас
часть интернета
безопасность в сети и комфортное онлайн пространство начинается с тебя!

Регистрируйся в Движении Первых и получай качественный безопасный контент! будвдвижении.рф

Присоединяйся к Альянсу в создании позитивного контента и участвуй в Премии «За безопасное цифровое детство»

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, у которого появился гаджет

Никому не сообщай личные данные (где живешь, где часто бываешь, номер телефона или школы и т.п.).

Личные и другие ценные данные злоумышленники могут использовать для самых разных целей, от финансового мошенничества до буллинга.

27% детей публикуют в профилях номер школы

10% - номер мобильного телефона

7% детей публикуют геолокацию

2% детей публикуют домашний адрес

22% сожалели об информации, запощенной в соцсетях

Больше полезных материалов о детской безопасности

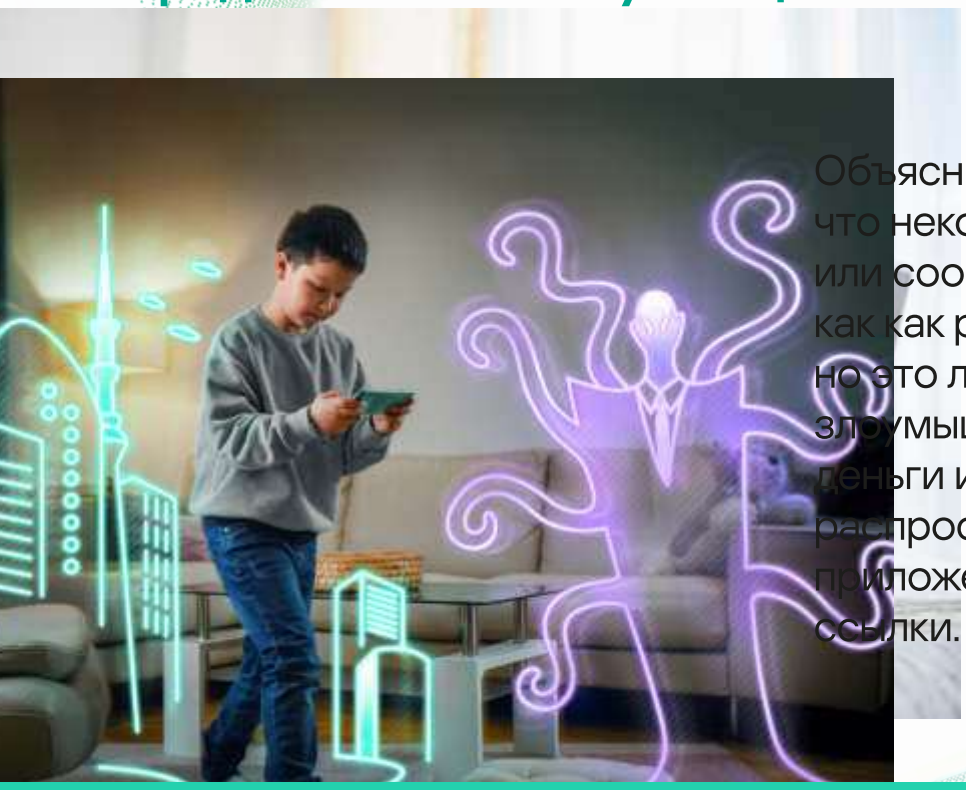
Установить родительский контроль

*Опрос проведен компанией Online Interviewer по заказу «Лаборатории Касперского» в мае-июне 2022 года в России среди родителей и их детей школьного и дошкольного возраста. Всего опрошено 2008 человек — взрослых и детей.

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, у которого появился гаджет

Не поддавайся и не отвечай на крайне щедрые предложения или пугающие сообщения в интернете.



Объясните ребенку, что некоторые объявления или сообщения могут выглядеть как как реальные предложения, но это ловушка. С их помощью злоумышленники выманивают деньги и данные людей, распространяют вредоносные приложения и фишинговые ссылки.

15% детей, по их словам, сталкивались с онлайн-мошенничеством

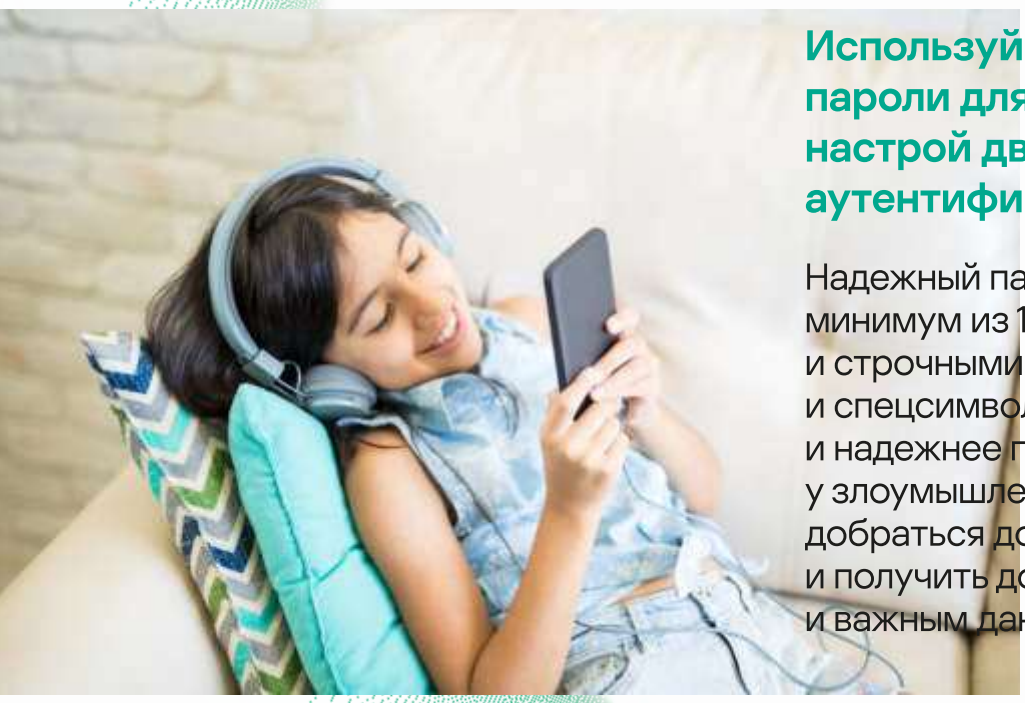
11% детей - с вредоносными программами

Больше полезных материалов о детской безопасности

Установить родительский контроль

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, у которого появился гаджет



Используй сложные и разные пароли для всех аккаунтов, настрой двухфакторную аутентификацию.

Надежный пароль должен состоять минимум из 12 знаков с заглавными и строчными буквами, цифрами и спецсимволами. Чем сложнее и надежнее пароль, тем меньше у злоумышленников возможностей добраться до учетной записи и получить доступ к личным и важным данным.

А еще лучше дополнительно настроить двухфакторную аутентификацию в тех сервисах, которые это позволяют. Создайте вместе с ребенком надежный пароль с помощью менеджера паролей.

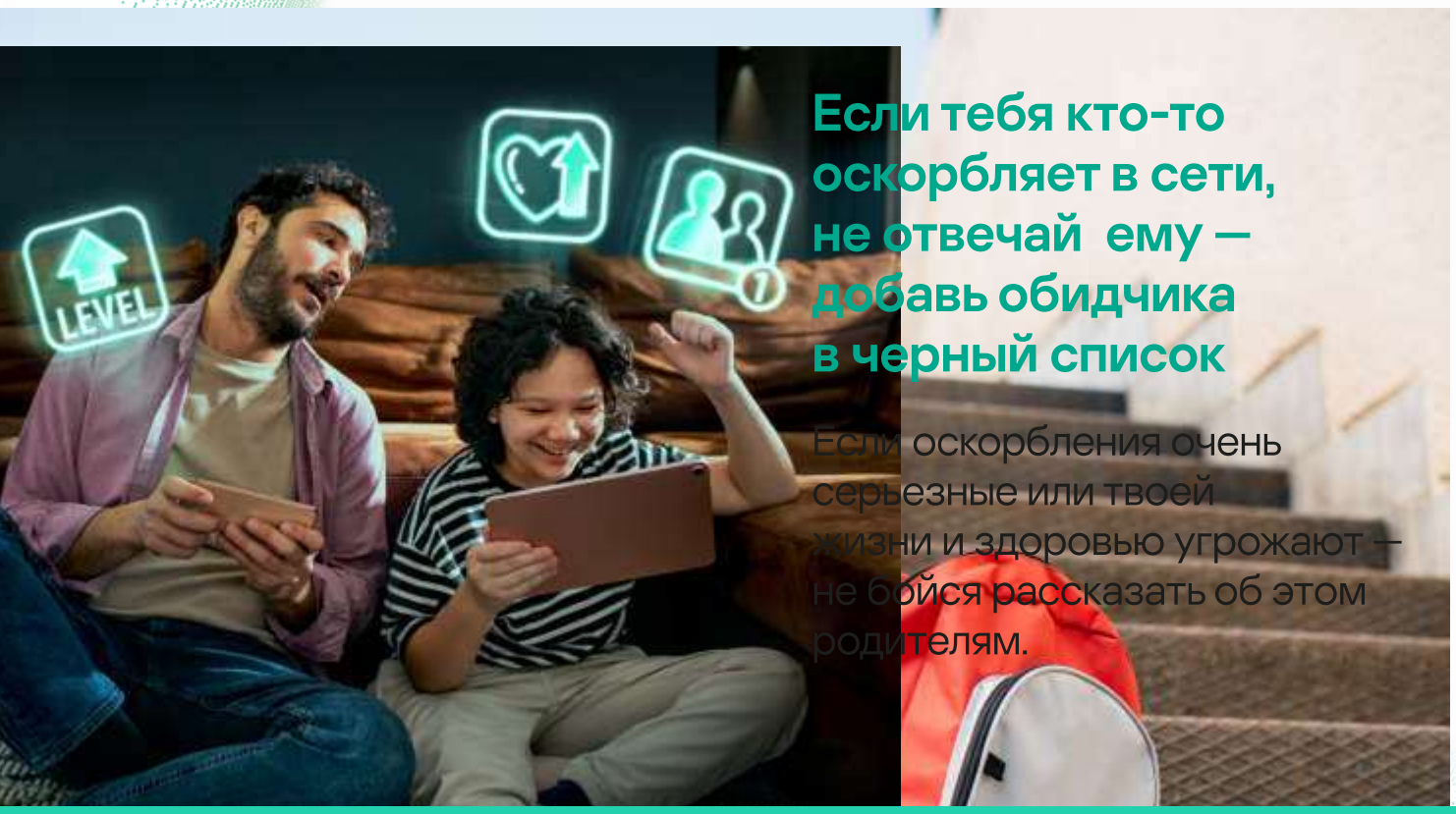
13% детей, по их словам, сталкивались со взломом аккаунтов

Больше полезных материалов о детской безопасности

Установить родительский контроль

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, у которого появился гаджет



Если тебя кто-то оскорбляет в сети, не отвечай ему — добавь обидчика в черный список

Если оскорбления очень серьезные или твоей жизни и здоровью угрожают — не бойся рассказать об этом родителям.

Только **8%** родителей знают, что их ребенок сталкивался со случаями кибербуллинга (в качестве свидетеля, жертвы или участника), в то время как среди детей эта цифра почти в 3,5 раза выше (**27%**)

Больше полезных материалов о детской безопасности

Установить родительский контроль

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, [illegible]жет

Не разговаривай с незнакомцами

Так как общение происходит в виртуальном пространстве — мессенджерах или онлайн-играх, — очень сложно понять, кто является собеседником на самом деле. Эту анонимность и используют злоумышленники: втираясь в доверие, они могут попытаться получить доступ к личной информации, обогатиться за счёт пользователя или склонить ребенка к более близкому общению.

79% детей получают предложения дружить в социальных сетях от незнакомых людей

Среди этих случаев **23%** заявок в друзья приходят от незнакомых взрослых

Больше полезных материалов о детской безопасности

Установить родительский контроль

kaspersky

Чек-лист: о чем рассказать ребенку, у которого появился гаджет

Будь внимателен даже в игре!

Злоумышленники могут предлагать приобрести игровую валюту по крайне низкой цене или особые предметы, причем последние могут быть вовсе не предусмотрены разработчиками. А еще могут предлагать скачать неофициальные дополнения к игре или саму игру - задолго до ее выхода.

енариев, но все они, ройству: отправить СМС, перейти на зараженный сайт, скачать вредоносную программу, оставить платёжные данные и так далее.

72% детей играют в мобильные и видео-игры

Больше полезных материалов о детской безопасности

Установить родительский контроль

Памятка от экспертов

Гули Базарова — кандидат психологических наук, директор Московской школы практической психологии при Московском институте психоанализа.

Ольга Терещенко — кандидат юридических наук, декан юридического факультета РГАИС.

Какие признаки говорят о том, что ребёнок стал жертвой кибербуллинга?

- Реже пользуется гаджетами — не проверяет соцсети, не читает сообщения, удалил аккаунт.
- Подавленное/тревожное состояние, сонливость, резкие смены настроения.
- Отказ от общения с друзьями — не отвечает на звонки/сообщения, не хочет идти гулять и общаться с ними.
- Появление страхов.
- Психосоматические реакции: беспричинная температура, симптомы ОРВИ, тошнота

Советует психолог

Выявлять изменения нужно как в школе, так и дома: будьте в контакте с классным руководителем и с ребёнком.
Необходимо обращать внимание на то, с каким настроением он уходит в школу и возвращается обратно, приводит ли в гости одноклассников, рассказывает о школьной жизни, участвует ли в ней.
На успеваемость в школе также следует обращать внимание. Ребёнок редко становится подавленным, замкнутым, раздражительным без причины.
Поговорите с ребёнком, расскажите о ваших страхах и переживаниях за него, покажите, что у вас он всегда найдёт поддержку.
Постарайтесь понять, что именно произошло, чтобы решить ситуацию вместе.

Моего ребёнка оскорбляют в сети. Что делать?

Советует психолог

Проблемы в сети очень часто переходят в реальную жизнь. Необходимо ежедневно выстраивать доверительные отношения с ребёнком, чтобы в сложной ситуации он сразу обратился за помощью и советом к вам. Ведь чем раньше это произойдёт, тем проще будет найти решение. Гораздо сложнее найти выход из затянувшейся ситуации.
Не обесценивайте чувства вашего ребёнка. Если он столкнулся с буллингом или кибербуллингом, покажите, что вы на его стороне.

Советует юрист

Те, кто занимается травлей в сети, не всегда понимают, что подобное деяние может быть наказуемо.
Например, вымогательство или шантаж — это преступление вне зависимости от того, реализовал человек свою угрозу или нет. Для обращения в правоохранительные органы

достаточно представления скриншотов переписки, и наказание за такое деяние будет столь же серьёзным, как и в реальной жизни.

Мой ребёнок подвергается групповому буллингу.

Советует психолог

Групповую травлю нельзя оправдать переходным возрастом или желанием научить ребёнка отстаивать свои границы. Он может постоять за себя тогда, когда силы равны, — в другом случае важна роль взрослого, и вам необходимо вмешаться.
Кибербуллинг из саркастического комментария может превратиться в шантаж и угрозы, грубые оскорбления и унизительные дипфейки*. Учить ребёнка бороться с этим — не всегда разумно. Его умение преодолевать страх ещё развито. Часто ребёнок просто впадает в стресс и испытывает тревожность, которая может перейти в депрессию.

*технология создания и замены элементов на существующих видео при помощи искусственного интеллекта и нейронных сетей.

Советует юрист

Родителям жертвы буллинга непременно следует вмешаться в ситуацию, но начинать лучше с неправовых механизмов. Так, в первую очередь целесообразно обратиться к классному руководителю, ведь именно он чаще всего контактирует с детьми, и именно профессионализм учителя может помочь найти выход из сложившейся ситуации. Если это не принесёт результата, следует обратиться к администрации школы, после этого — написать заявление в полицию или в прокуратуру.

Кибербуллинг попадает сразу под несколько статей административного и уголовного законодательства. Административная ответственность наступает за оскорбление, уголовная — за вымогательство, доведение до самоубийства, клевету и угрозу жизни.

Моего ребёнка шантажируют.

Советует психолог

Ребёнок может скрывать от вас темы, которые кажутся ему щепетильными, но шантаж, к сожалению, одно из проявлений кибербуллинга. Это очень серьёзно: у ребёнка могут вымогать деньги, просить прислать неприличные снимки и даже требовать физических контактов. Объясните ребёнку, что такие ситуации происходят и это ненормально и что вы всегда поможете ему. Проговорите с ребёнком, что его тело — только его и никто не имеет права ни к чему его принуждать и что он всегда может обратиться к вам — в этом нет ничего постыдного.

Советует юрист

Вымогательство или шантаж — это преступление вне зависимости от того, реализовал человек свою угрозу или нет. Для обращения в правоохранительные органы достаточно представления скриншотов переписки. Наказание за такое деяние будет столь же серьёзным, как и в реальной жизни.

Кажется, мой ребёнок — участник буллинга.

Советует психолог

В ситуации буллинга не два, а как минимум три участника: агрессор, жертва и свидетель или свидетели. И именно от позиции свидетеля зависит, как будет развиваться ситуация. Поэтому важно научить ребёнка, что нельзя становиться буллером или оставаться в стороне. Модели поведения ребёнок в первую очередь приобретает в семье — взрослым важно контролировать свои эмоции в повседневной жизни.

Советует юрист

Даже если подросток не достиг возраста, с которого наступает ответственность, 14 или 16 лет, он может быть взят на особый контроль в школе или поставлен на учёт в комиссии по делам несовершеннолетних. Такие ситуации решаются только с участием родителей: и с ними, и с ребёнком будут вестись профилактические беседы, в том числе с психологом.

Деструктивные сообщества

Защитить ребенка от опасного контента — задача родителей и педагогов. Для этого нужно разобраться, какие деструктивные сообщества есть в сети. Давайте очень внимательно ознакомимся с видами информационных угроз, признаками вовлечения ребенка в деструктивные сообщества и мерами по защите детей.

Виды информационных угроз

Деструктивные сообщества в интернете

Деструктивные сообщества в интернете — это группы в соцсетях и мессенджерах, которые навязывают подросткам противоправные, экстремистские и другие опасные ценности. Такие группы призывают к насилию, разжигают ненависть по расовому, национальному или религиозному признаку, побуждают к практикам суицидальной направленности.

Примеры деструктивных сообществ

- Колумбайн-сообщества (признано террористическим в соответствии с законодательством РФ)
- Ультраправые сообщества
- Уличные и криминальные субкультуры
- Группы смерти

Колумбайн-сообщества (признано террористическим в соответствии с законодательством РФ).

Субкультура скулшутинга, или «Колумбайн», началась с трагедии 1999 года. Двое учеников из штата Колорадо — Дилан Клиболд и Эрик Харрис — принесли оружие в школу и открыли огонь по одноклассникам и учителям. Позже их примеру последовал Влад Росляков из Керчи. Деятельность колумбайн-групп в соцсетях и участие в них запрещены по закону, приравниваются к терроризму.

Внешние признаки:
Черный длинный плащ, черные круглые очки, черная бейсболка, белая майка с надписью «KMFDM», «Natural selection» или «Wrath».

Изменение в поведении ребенка:
Ребенок начинает оправдывать действия скулшутеров, упоминает их имена. Начинает говорить о собственном «колумбайне» (признано террористическим в соответствии с законодательством РФ).

Ультраправые сообщества

Участники сообществ поддерживают ультраправую идеологию, оскорбляют людей по расовому, национальному и религиозному признаку. Используют символику и лозунги нацистов. Деятельность групп преследуется по закону.

Внешние признаки:
Бритая голова, националистическая символика на одежде, тяжелая обувь.

Изменение в поведении ребенка:
Ребенок выражает недовольство другими национальностями, оскорбляет их представителей и становится лояльным к насилию. Ожесточается его характер, пропадает эмпатия. Появляются новые старшие товарищи.

Уличные и криминальные субкультуры

Участники сообществ используют криминальный жаргон: «жизнь — ворам», «брат за брата», «забив», «сходка». Яркий пример — группы с символикой АУЕ (арестантский уклад един). Деятельность групп преследуется по закону.

Внешние признаки:
Футболки с изображением холодного оружия, названием спортивной команды или националистическими лозунгами, а также камуфляжные штаны.

Изменение в поведении ребенка:
Ребенок становится агрессивным, оскорбляет людей других национальностей или другого социального статуса. Использует криминальный сленг, оправдывает преступные действия. Появляются подозрительные друзья, с которыми ребенок часто видится на «сходках».

Группы смерти

Сообщества, которые поощряют причинение себе вреда. Общение с подписчиками проходит в форме игры, конечная цель которой — самоубийство несовершеннолетнего. Деятельность групп преследуется по закону.

Внешние признаки:
Отличий по стилю одежды нет, но иногда можно заметить порезы на руках или ногах.

Влияние на ребенка:
Ребенок становится мрачным, отчужденным. Не общается с прежними друзьями, реже выходит на улицу. Упоминает Рину Паленкову, оправдывает суицид, говорит о том, что жизнь не имеет смысла и слишком тяжела.

Дети подвержены влиянию деструктивных сообществ больше, чем взрослые. Это связано с особенностями детской психики:

- внушаемость;
- желание принадлежать к группе «сильных»;
- неразвитое критическое мышление;
- нехватка опыта общения;
- конфликты в школе или дома.

Понять, что ребенок мог оказаться в деструктивном сообществе и что следует начать уделять ему больше внимания, поможет чек-лист.

Чек-лист.
Как понять, что ребенок мог оказаться в деструктивном сообществе

- Ребенок меняет внешний вид: новая прическа, одежда, атрибуты с элементами субкультуры.
- Ребенок становится закрытым — не рассказывает о жизни в школе, друзьях, своих интересах.
- В его жизни появляются новые люди.
- Настроение ребенка часто меняется, он становится агрессивным.
- В речи ребенка появляются новые выражения и сленг, связанные с субкультурой.
- У ребенка появляются новые деструктивные идеи: неравенство, возмездие, обреченность.
- Он может не говорить о них напрямую, но это может проскальзывать в диалогах.
- Дети, которые легко увлекаются даже невинными сообществами, более подвержены влиянию деструктивных групп.
- Тревожные сигналы могут прийти из школы: ухудшение оценок, прогулы, конфликты со сверстниками.
- У ребенка нет никаких интересов/кружков/секций, то ребенок может начать искать новый круг общения.

Психоразрушающие, деструктивные, девиантные идеологии и контент

Среди деструктивных сообществ есть группы, которые не транслируют призыв к экстремистской или террористической деятельности, но навязывают девиантную идеологию — ценности и поведение, неприемлемые для общества.

Сообщества, которые демонстрируют жестокость

В сети нередко появляются фото и видео со сценами насилия или жестокого обращения с животными. Смотреть такие материалы небезопасно для психики, а за распространение предусмотрена уголовная ответственность.

Порнография и эротический контент

Группы, которые публикуют провокационные видео и фотографии. Важно объяснить ребенку, что такой контент небезопасен — он формирует ошибочные представления о сексе. Проговорите, что ни при каких обстоятельствах нельзя отправлять незнакомым людям личные фото эротического характера. Распространение подобных материалов также преследуется по закону.

Сообщества, поощряющие чрезмерное похудение

Такие группы публикуют жесткие диеты, различные способы похудеть и навязывают нездоровые стандарты красоты. Объясните ребенку, что красота субъективна и сравнивать себя с другими неправильно. Разберите примеры «красивых» и успешных людей разных форм. И помните, что диету, особенно растущему организму, может назначить только врач или профессиональный спортивный тренер.

Контент о способах употребления наркотиков

Сообщества могут не напрямую призывать к употреблению наркотиков, а через юмор. Объясните ребенку опасность просмотра подобных материалов: сначала он подписывается на группу и смотрит контент о наркотиках раз в день, а потом знакомится с темой ближе. Так принятые в семье нормы поведения меняются, и этому нужно противостоять.

Чек-лист.
Как обсудить с ребенком тему деструктивных сообществ и их влияния на нашу жизнь?

Кажется, что избежать опасного контента проще, если ввести запрет на использование интернета. Но ребенок рано или поздно все равно выйдет в онлайн-пространство, и важно уже сейчас научить его приемам критического мышления. Меры по профилактике угрозы деструктивных сообществ мы собрали в чек-листе.

- Если вы заметили малейшие признаки того, что ребенок увлекается деструктивным сообществом, — уделите ему больше внимания и отслеживайте его поведение. Как только подозрения подтвердились, деликатно обсудите вопрос. Не высказывайтесь резко, иначе ребенок проявит большее упорство. Расскажите, что организаторы делают общение в группе комфортным и сначала предлагают ребенку дружбу и мнимую поддержку, а потом меняют его сознание.

- Будьте в курсе увлечений ребенка: деликатно спрашивайте, какие сообщества и субкультуры его интересуют и почему.

- Договоритесь с ребенком о том, как вы будете контролировать его активность в сети. Объясните, что это необходимо для его безопасности, но не забывайте про возрастные особенности. Усиленный контроль подходит для детей младшего возраста. Подросткам необходимо личное пространство и определённый уровень свободы – найдите комфортную для всех точку контроля.

- Контролируйте время пребывания ребенка в сети. Предложите дополнительные активности: прогулки на свежем воздухе, спорт, кружки или секции по интересам, новое хобби.

- Оказывайте поддержку ребенку в сложных ситуациях: конфликты с друзьями, одиночество, ощущение враждебности окружающего мира. Вовлечение детей в деструктивные сообщества начинается с психологических проблем, и профилактика психологического состояния является наиболее эффективной.

- Если ребенку попался опасный контент, необходимо объяснить, как действовать. В первую очередь — пожаловаться модераторам. Деятельность сообщества необходимо прекратить, чтобы подобный контент не распространялся.

- Сочетайте средства технического контроля с воспитательной работой: специальные приложения защитят ребенка от потенциально опасного контента, но в случае, если такой все же появится в детском поле зрения, — ребенок будет знать, как реагировать.

- Помните, самое важное – доверительные отношения между родителем и ребёнком. Только в атмосфере доверия и понимания ребёнок воспримет вашу тревогу как проявление заботы, и вы вместе сможете преодолеть любые трудности.

Нехимические виды зависимостей

Среди детских интернет-угроз есть настоящие зависимости: они никак не связаны с запрещенными веществами, и может показаться, что они не представляют реальной опасности. Давайте разберемся, какие нехимические зависимости опасны для ребенка и что с этим делать.

Азартные игры

Онлайн-казино привлекают детей яркой анимацией и легкими деньгами. Зависимость от азартных игр развивается стремительно, а последствия могут быть печальными. Расскажите ребенку, что в онлайн-казино невозможно заработать, а организаторы используют хитроумные схемы по привлечению неопытных людей.

Зависимость от компьютерных игр

Компьютерные игры приносят детям радость, но грань между хобби и зависимостью очень тонкая. Если ребенок профессионально занимается киберспортом, то тренировки проходят в команде под наблюдением тренера и психолога. Такие занятия развивают детей, как и другие спортивные состязания — например, шахматы. Но если у ребенка из-за игры падает успеваемость, нарушен режим сна, а вся жизнь и общение с друзьями протекают только онлайн — это повод для беспокойства.

Чрезмерное использование смартфона

Если ребенок постоянно крутит телефон в руках и не может оставить его даже на пару часов для подзарядки, стоит задуматься. Случается, что у ребенка без телефона наступает психологическая ломка: он становится раздражительным, агрессивным, не может контролировать эмоции. Тогда уже нет времени предлагать ему самому выбрать альтернативу: возьмите его за руку и отведите прогуляться на улицу, в кино или на концерт. Запишите в кружок или спортивную секцию. В этом случае ориентируйтесь на возрастные особенности: ребёнка младшего возраста можно отвести погулять на улицу, сходить с ним в кино или на концерт. Подростку мягко, но настойчиво покажите альтернативу: попросите помочь по дому, предложите настольную игру или общение с друзьями офлайн на свежем воздухе.

Механизмы воздействия информации на жизнь ребенка

Дети и подростки получают знания о мире из разных источников: общение в семье и со сверстникам, школа, интернет, СМИ. Психика ребенка еще не до конца сформировалась, поэтому так важно обсуждать новые сведения. Давайте разберемся, как воздействуют на детей различные источники информации.

СМИ

Дети воспринимают СМИ без осознания границ реальности. Критическое мышление еще не сформировано до конца, поэтому яркие заголовки на страницах онлайн- и офлайн-изданий, а также пабликов напрямую влияют на формирование знаний об окружающем мире. Детей в основном интересует развлекательный контент: остросюжетные фильмы по телевидению, мультфильмы с «крутыми» героями, передачи с опасными трюками. Обратите внимание, не формируют ли такие программы ложных ценностей и чему они учат в целом. Объясните ребенку, что супергерои не могут быть примером, насилие неприемлемо, а опасные трюки никогда не стоит повторять.

Интернет

Следите за тем, какой контент выбирает ребенок в интернете: на какие каналы и аккаунты они подписаны. Часто дети подражают любимым блогерам: выбирают такую же одежду, гаджеты, игрушки. Кажется, здесь нет ничего плохого. Но, подражая, ребенок не формирует собственную позицию даже в мелочах. Обсудите, почему он выбрал именно эту игрушку. А что ему нравится на самом деле? Так вы поможете ребенку стать увереннее и принимать решения без оглядки на чужое мнение.

Общественное мнение

Общественное мнение обладает сразу тремя механизмами влияния на детей: внушение, заражение и подражание. Рассмотрим на примере близких друзей: как только у большинства появляются модные кроссовки, ребенок непременно хочет такие же. Дети быстро подхватывают идею о том, что круто, а что нет, но не рассуждают рационально, зачастую просто доверяют мнению большинства, не пытаясь отстоять собственное. Объясните ребенку, что рассуждения большинства и мимолетные тренды не всегда являются истиной — необходимо развивать свою систему ценностей и не бояться отстаивать свою позицию.

Межличностные отношения (в том числе со сверстниками)

Дети берут пример с родителей, учителей и сверстников, но редко делают это осознанно. Взрослые, как правило, стараются привить позитивную модель поведения: доводить дело до конца, быть честным, помогать другим. Сверстники могут заразить негативными установками:

прогуливать уроки — интересно, сидеть 12 часов в онлайн-игре — классно, высмеивать недостатки других — круто. Конечно, не все друзья ребенка такие: есть те, за кем полезно тянуться. Изучите круг общения ребенка и научите его осознанно выбирать примеры для подражания.

Идеология

Ребенок может столкнуться с опасными идеологиями как онлайн, так и офлайн. Старшие товарищи, друзья или случайные люди из интернета преподносят свою субкультуру, как клуб избранных. Как только ребенок вошел в деструктивное сообщество, начинает действовать механизм внушения: через особую литературу, музыку, разговоры «о важном». Меняется сознание ребенка. Но если в семье вы транслируете ценность критического мышления, риск увлечься колумбайн-сообществом (признано террористическим в соответствии с законодательством РФ) или ультраправой идеологией значительно снижается. В любой ситуации разговаривайте с ребенком, чтобы понимать, чем он живет сейчас.

Стереотипы

Общество внушает детям разные стереотипы: полезные и не очень. Например, есть стереотип, что дети должны слушаться взрослых, но на самом деле не всех и не всегда. Некоторые стереотипы помогают детям выстроить приемлемую в обществе линию поведения. Но когда ребенку говорят: «Не выделяйся, будь как все!» — он уже не захочет выступить публично или творчески подойти к заданию в школе. Ориентируйтесь на чувства и желания ребенка и научите его принимать решения самостоятельно, не пытаясь загнать его в определенные рамки.

Семья

Семья — это первый и самый важный источник информации для ребенка. Навыки и ценности, которые вы привьете детям, станут для них ориентиром в реальной жизни и онлайн-пространстве. Именно модель поведения родителей ребенок чаще всего копирует, поэтому важно создать атмосферу открытости и принятия друг друга. Дайте ребенку почувствовать, что он легко может делиться с вами планами, мечтами и страхами, а из любой сложной ситуации вы вместе найдете выход.

Воспитательные и учебные учреждения

Как и семья, школа сильно влияет на детскую картину мира. Ребенок может подражать любимому учителю или, наоборот, не найти общего языка с педагогом и навсегда невзлюбить какой-то предмет. С большой вероятностью ребенок будет прислушиваться к мнению одноклассников и разделять их увлечения. Обращайте внимание на отношения ребенка с учителями и другими детьми. Спрашивайте, что нового сегодня произошло. Научите ребенка грамотно отстаивать свою точку зрения, чтобы процесс его социализации прошел эффективно.