

7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

1

ИЗУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СВОЕГО СМАРТФОРНА

Смартфон может стать не только отвлекающим элементом в жизни вашего ребёнка, но и помощником в учёбе, планировании дня и прочим. Необходимо изучить различные дополнительные функции, к которым каждый из нас прибегает не часто: отключение микрофона, увеличение ресурса батареи, копирование настроек для фотографий и др.



7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

2

ЦИФРОВОЙ ЭТИКЕТ

Расскажите подростку, что в сети тоже есть свои правила и нормы этикета. Соблюдая их, ребёнок сможет сделать общение с друзьями комфортнее и укрепит отношения с ними.

*Например, советуем уточнить у своего собеседника, удобно ли ему прослушать голосовое сообщение или посмотреть видео, прежде чем его отправлять.
Записывайте голосовые с чистым звуком!*

7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

3

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА

Это не только про физические упражнения по утрам, которые помогут сохранить бодрость и хорошее настроение, но и про возможность всегда оставаться на связи. Для этого, конечно, необходимо своевременно заряжать цифровое устройство. Дополнительной помощью может стать внешний аккумулятор, который поможет восполнить уровень зарядки в любой момент.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

4

РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ

Чтобы не терять важные данные (доклад, который уже сделан или важные заметки), научитесь сами и приучите ребёнка к систематизации информации на устройствах. Привычка создавать резервные копии важной информации с помощью флешек, жестких дисков и облачных хранилищ, однажды может точно вам пригодиться.



7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

5

НАДЁЖНЫЕ ПАРОЛИ

При регистрации аккаунтов **не создавайте** одинаковые пароли во всех соцсетях и мессенджерах.

Пароли с высокой надёжностью обычно состоят из большого количества знаков, содержат цифры, специальные символы, маленькие и большие буквы латинского алфавита.

А ещё, **не включайте в пароль личную информацию** о себе, своих друзьях и членах семьи — даты рождения, города проживания, номера телефонов и т. д.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

6

СОХРАНЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ В СЕТИ

Объясните ребёнку, что в интернете, так же как и на улице, не стоит отвечать на вопросы людей, которых он не знает, рассказывать им о себе и своих близких.

Если предлагают совершить действия, которые кажутся странными и подозрительными, важно, чтобы ребёнок не боялся сообщать об этом взрослым, чтобы не попасть на уловки интернет-мошенников.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

7

ВСЁ, ЧТО ПОПАЛО В ИНТЕРНЕТ, — НАВСЕГДА ОСТАЁТСЯ В НЁМ

Помните это! Поэтому научите ребёнка внимательно относиться к тому, какой контент он выкладывает. Приучите его заботиться о своей цифровой репутации. В случае возникновения сомнений всегда можно воспользоваться отложенной публикацией, чтобы через время спросить себя ещё раз:

Я уверен, что хочу поделиться этой информацией?

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ДЕТЯМ



×



ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

*общие правила обучения
ребёнка*





Закладывайте ребёнку основы кибербезопасности

Расскажите, как устроены социальные сети и сеть Интернет.



Научите ребёнка сообщать родителям, если его что-то пугает или настораживает

Необходимо помнить, что негативные эмоции и тревогу ребёнок может испытать как после коммуникации со злоумышленником, так и после столкновения с деструктивным контентом.

Ребёнок должен чувствовать, что именно в семье ему окажут необходимую поддержку и смогут решить его трудности.



Расскажите ребёнку, что нужно быть аккуратным с незнакомцами в соцсетях

Не следует добавлять в друзья незнакомых людей, отвечать им на сообщения или звонки.



Если сообщения или звонки содержат **угрозы, шантаж, опасные для жизни и здоровья предложения**, необходимо зафиксировать их и только после этого заблокировать аккаунт злоумышленника, **обязательно рассказав о случившемся взрослым.**

Если сообщения продолжатся с других аккаунтов, следует поступить также.



Объясните значимость настроек приватности и научите ребёнка ими пользоваться



Создайте закрытый аккаунт или ограничьте возможность писать и звонить в профиль незнакомым пользователям, комментировать записи на странице.

Важно донести до ребёнка, что не всё, что он видит и читает в Интернете, — правда, и за благовидным образом, представленным в профиле, может скрываться злоумышленник.



Формируйте у ребёнка привычку сохранять конфиденциальность

Объясните, что не стоит выкладывать большое количество информации и детали о себе:

- адрес проживания,
- номер телефона,
- фотографии, видео и пр.



Таким же правилам необходимо следовать и при поступившем телефонном звонке от незнакомцев. Не следует говорить с ними, раскрывать информацию о себе.

Напротив, следует сбросить вызов и как можно скорее рассказать родителям о произошедшем.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ПОДРОСТКАМ



×



ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

*опасные ситуации во время
общения по телефону
и в соцсетях*





«НО ЗВОНИЛИ ЖЕ ИЗ СЛУЖБЫ!»:

что делать в случае, если ребёнок взял трубку и услышал, что это какая-то важная организация?



Объясните ребёнку, что не всё, что он может услышать по телефону, — правда.

Поэтому его главная задача в такой ситуации — как можно скорее положить трубку и сообщить о звонке взрослым.

Никакого наказания или негативных последствий за то, что он не стал общаться с людьми из «важной организации», не последует.

Такие ситуации рекомендуется отдельно проиграть с ребёнком.



ШАНТАЖ:

как вести себя ребёнку?

- ✓ Ни в коем случае не следует выполнять требования шантажиста и вступать с ним в коммуникацию, поскольку данные действия провоцируют возникновение серии угроз по отношению к ребёнку и его окружению.

Игнорирование — главный инструмент, который сохраняет дистанцию и безопасность, а также даёт время для фиксирования факта шантажа.



ЕСЛИ ШАНТАЖ ПРОИЗОШЁЛ В ИНТЕРНЕТЕ

- ✓ Следует сделать скриншоты всех сообщений, а также имени и фамилии пользователя, его идентификатора страницы (id), всех угроз и требований.



ЕСЛИ ШАНТАЖ ПРОИЗОШЁЛ ПО ТЕЛЕФОНУ

- ✓ Необходимо записать номер телефона и время звонка. Важно сохранить информацию любым доступным способом.

ШАНТАЖ:

как вести себя ребёнку?

- ✓ После сохранения информации следует ограничить возможность для пользователя вступить в коммуникацию, например, заблокировать.

Покажите ребёнку, как происходит блокировка аккаунта в социальных сетях, как добавить номер телефона в чёрный список и т. д.

- ✓ Далее необходимо сообщить о случившемся родителям и/или другим взрослым, которым ребёнок доверяет, в том числе передать все сохранённые материалы.

Ребёнку важно показать, что вы доверяете его словам, слышите его беспокойство и переживания, готовы оказать помощь и защитить его.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ

в случае столкновения со злоумышленниками?

Подать обращение онлайн



на сайте мвд.рф

Позвонить на горячую линию «Ребёнок в опасности» (бесплатно, круглосуточно)



+7 (800) 200-19-10

Обратиться по номеру Всероссийского Детского телефона доверия (бесплатно, круглосуточно)



+7 (800) 200-01-22



Обо всех случаях угроз безопасности ребёнка необходимо сообщать в правоохранительные органы с сохранёнными материалами, свидетельствующими о попытке совершить преступление.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ЛЕТОМ

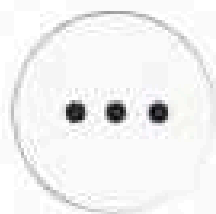


x



ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ:

*рекомендации родителям
на летние каникулы*



Почему летом родителям стоит быть начеку?



Временное отсутствие учебной деятельности

В период каникул ведет к меньшей включенности в сообщества, чаты и информационные ресурсы, связанные с учебой, но при этом усиливается поиск новых интересов в сетевом пространстве.



Прерывается систематическое общение с одноклассниками

Отсутствие устойчивых межличностных контактов среди сверстников может порождать ощущение социальной изоляции и, как следствие, поиск новых знакомств в соцсетях.



Может нарушаться режим сна

Усиливается активность в Интернете и игры в ночное время суток, что при регулярном повторении может повышать риск возникновения депрессивного состояния.



Что делать родителям?

- 1** | Стоит действовать на опережение и заранее отыскать безопасные видеоуроки, фильмы, каналы, игры и сайты, которые помогут заинтересовать ребёнка.
- 2** | Установите на гаджет специальные сервисы, которые, обеспечат защитный контур от ненужной информации. Например, программа «Родительский контроль» фильтрует информацию, не только запрещенную Роскомнадзором, но и потенциально представляющую угрозу.





Что делать родителям?

- 3** | Увеличьте живое общение со сверстниками. Можно записаться на дополнительные кружки и секции или отправиться в летний лагерь.

Не стоит запрещать ребёнку общаться со сверстниками из разных компаний, одиночество и гиперопека родителей могут спровоцировать поиск сообществ и персон, которые «понимают» и «принимают».



- 4** | Важно поговорить с ребёнком об опасностях, которые могут подстерегать в интернете.

Что делать родителям?

5 | Необходимо ограничить время, проводимое в Сети

Лучше всего договориться с ребёнком о допустимом количестве сетевой активности в сутки, а также помочь увеличить активности офлайн.

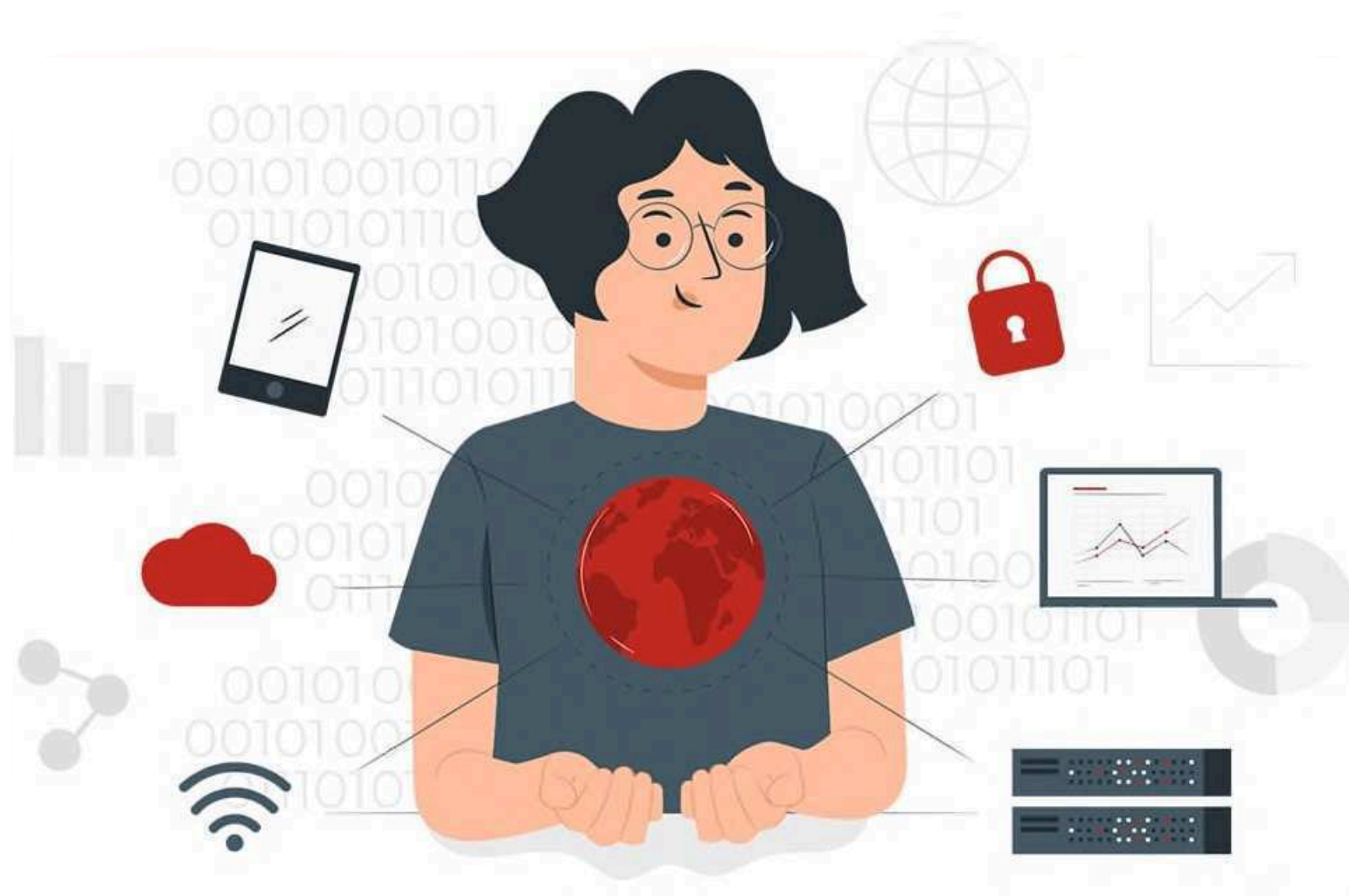


При этом важно не перегружать ребёнка многочисленными занятиями и увлечениями, оставляя время на отдых и игры.



«ПРАВИЛА ИГРЫ» В ИНТЕРНЕТЕ

памятка для родителей



1/9**Добавьтесь к ребёнку в друзья**

Так вам будет доступно больше информации на его страницах в соцсетях. Объясните ему, что вы не будете следить за его постами.

2/9**Обсудите с ним возможность сделать его личный профиль закрытым**

Чтобы только друзья могли отправлять ему сообщения.

Если это невозможно по каким-то причинам, не настаивайте.



3/9

Посмотрите, есть ли у ребёнка в профиле персональная информация

- ✓ телефон,
- ✓ почта,
- ✓ адрес,
- ✓ учебное заведение и другое.

Если да, объясните, что это небезопасно.

4/9

Аккуратно проговорите со школьником о том, какой контент он выкладывает

Расскажите, почему важно не сообщать лишние данные в интернете.



5/9

Объясните ребёнку, что если он размещает совместные фото с друзьями, то будет не лишним спросить их разрешения

6/9

Объясните, что не стоит отправлять свои личные данные или взрослых незнакомому человеку

Даже если он представляется родственником или другом семьи, не следует делиться с ним своими фото и другим личным контентом.

7/9

Подскажите, что стоит использовать сложные пароли и периодически менять их



8/9

Предупредите ребёнка, что если ему пишет незнакомый человек и предлагает встретиться вживую, то об этом необходимо рассказать родителям

Объясните, что вы не против встреч в реальном мире, но на первую встречу будете рады пойти с ним и поддержать, если что-то вдруг пойдёт не так.

9/9

Если общение в соцсетях с конкретным пользователем доставляет ребёнку дискомфорт

или появились признаки давления, шантажа или кибербуллинга (травли в интернете), то он может заблокировать этого человека и подать жалобу в администрацию соцсетей.

