



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ



Национальный
исследовательский
Томский
государственный
университет



памятка для родителей ОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ



ОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Подростки часто обращаются к интернету в поисках «родственной души».

Однако интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя. Также опасным может стать излишнее увлечение мультфильмами в стиле аниме, в которых зачастую фигурирует тема суицида.



Какие интернет-риски являются угрозой для детей и подростков?

- Чрезмерная увлеченность интернетом, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино и т.д.
- Ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы.
- Ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты.
- Он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях.
- Возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

Куда могут обратиться родители (законные представители), если их детям угрожает интернет?

- С сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в сети интернет, размещение порнографических материалов, случаи сексуальных домогательств в сети и т.п.) необходимо обратиться в полицию.
- Для получения психологической помощи можно обратиться к школьному психологу, а также на круглосуточный общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122**.



1. Посещайте интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения интернета.
2. Объясните детям, что если в интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (whatsapp, telegram, viber и др.), использовании online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
6. Научите ваших детей уважать собеседников в интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в интернете и в реальной жизни.
7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве, правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
9. Не забывайте контролировать детей в интернете с помощью специального программного обеспечения (Родительский контроль). Это поможет вам отфильтровать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Научите ребенка проверять все то, что он видит в интернете.

- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.
- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в интернете информацию по другим источникам. Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.
- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.
- Научите ребенка пользоваться поиском в интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в интернете

Вам следует выработать соглашение по использованию интернета. В нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи.

- Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать?
- Сколько времени дети могут проводить в интернете?
- Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении интернета?
- Как защитить личные данные?
- Как следить за безопасностью?
- Как вести себя вежливо?
- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений?

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.



5–6 лет

- В таком возрасте желательно работать в интернете только в присутствии родителей.
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
- Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
- Используйте специальные детские поисковые системы.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному родительскому контролю.
- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в интернете информацию о себе и своей семье.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с интернетом.

7 - 8 лет

Для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. Находясь в интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит родительский контроль, или то, что вы сможете увидеть во временных файлах интернет-папки: `\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files` (в операционной системе Windows).

В результате у вашего ребенка не будет ощущения, что вы глядите ему через плечо на экран, однако вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

- Создайте список домашних правил посещения интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому, что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список интернета с помощью средств родительского контроля.
- Компьютер с подключением к интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.
- Приучите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.
- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.
- Не делайте табу из вопросов половой жизни, так как в интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».
- Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

9–12 лет

В этом возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в интернете. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному родительскому контролю.
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в интернете.
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по интернету.
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в интернете.
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с интернетом.
- Расскажите детям о порнографии в интернете.
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
- Объясните, что кибербуллинг уголовно наказуем.



13–17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее особенно важно строго соблюдать правила интернет-



безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на сложность этих паролей.

В 13–17 лет подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых».

Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в интернете.

- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.
- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из интернета.
- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в интернет своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.
- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.



Как проводить родительский контроль над поведением детей в интернете?

Обеспечивать родительский контроль в интернете можно с помощью различного программного обеспечения, в том числе встроенного родительского контроля в антивирусные программы – для компьютера, специальные мобильные приложения - для телефона.



ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- **Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами** netaddiction.ru/1
- **Линия помощи «Дети Онлайн»**
Горячая линия:
8 800 25 000 15
helpline@detionline.com detionline.com/helpline

Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет. Звонки по России бесплатные.

Режим работы: с 9.00 до 18.00 (по московскому времени) в рабочие дни.

1. Психологическая помощь детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью во время пользования Интернетом и/или мобильной связью.
 2. Информационная и консультационная поддержка детей, подростков, родителей и работников образовательных и воспитательных учреждений по проблемам безопасного использования сети Интернет и мобильной связи детьми.
- **Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России**
psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
Задайте вопрос психологу онлайн.

Изготовлено
ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации»
Тираж: 100 000 экз.
Томск, 2022 г.

