



Практические советы:

- используйте функцию «Семейный поиск» в браузере;
- изучите и скорректируйте для себя настройки безопасности и контента браузера, соцсетей, мессенджеров;
- чаще пользуйтесь электронной почтой вместо социальных сетей;
- включайте кнопки «Передача данных» и «Wi-Fi» на смартфоне только тогда, когда собираетесь пользоваться интернетом. После снова выключайте;
- не участвуйте в публичных сетевых спорах;
- избегайте какой-либо публикации своих личных данных;
- установите временные и контентные ограничения своего пребывания в сети;
- периодически полностью воздерживайтесь от социальных сетей (например, в дни поста).

Полезные контакты:

- горячая линия помощи «Дети онлайн»:
8 (800) 25-000-15;
- сайт <http://detionline.com/>;
- сайт <http://62ru.ru/> (Интернациональный центр спасения детей от киберпреступлений);
- экстренная психологическая помощь МЧС РФ:
8 (499) 216-50-50;
- Следственный комитет РФ:
8 (800) 200-19-10;
- МВД РФ:
8 (800) 222 74 47;
- «Профилактика нехимических видов зависимости»:
https://vk.com/nxz_35

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

В составлении материала приняли участие:

Рыбинская епархия (Отдел религиозного образования и катехизации,
Информационный отдел)
АНО "Центр информационной безопасности в сети Интернет «Защита»"
Специалисты-эксперты проекта "КиберМосква"
Кандидат психологических наук А. Б. Невеев





Полезьа интернета в повседневной жизни человека, безусловно, велика, но каждому из нас следует помнить, что:

- чрезмерное увлечение соцсетями и интернет-сёрфингом может привести к зависимости;
- отдавая своё внимание интернету, мы отнимаем его у своей семьи;
- в сети мы оставляем массу личных данных. Эта информация не исчезает бесследно и может быть использована против нас;
- в сети есть злоумышленники (мошенники, хакеры, тролли, киберпреступники);
- информация в интернете может быть недостоверной;
- в интернете нет анонимности и безнаказанности: за действия, совершенные в виртуальном мире, можно получить ответственность в реальной жизни;
- коммуникация в социальных сетях не может заменить живое общение.

В социальных сетях ваш ребёнок может столкнуться с:

- противоправной деятельностью (распространение наркотиков, экстремизм, терроризм, суицидальные группы, шантаж и пр.);
- аморальным, растлевающим контентом;
- травлей, агрессией;
- деструктивными сообществами.

Признаки того, что ребёнок подвергся интернет-опасности:

- вся деятельность ребёнка сосредоточена в интернете, он не выполняет свои обязанности;
- перепады настроения: ребёнок нервничает и раздражается, особенно при попытке ограничить использование интернета;
- ребёнок нарушает режим сна и питания.



Что нужно делать:

- уделять ребёнку больше внимания, организовывать семейный досуг (совместные поездки и кинопросмотры, настольные игры, гости, домашние концерты и др.);
- насытить жизнь ребёнка развивающей деятельностью (спорт, искусство, изучение языков и пр.);
- поддерживать с ребёнком доверительные отношения, при возникновении проблем – аккуратно поговорить, не задавая прямых вопросов;
- объяснять ребёнку правила интернет-безопасности и поведения в сети;
- открывать ребёнку доступ в сеть в более позднем возрасте и изначально договариваться о лимите и контроле использования интернета;
- самим проводить в сети как можно меньше времени;
- ограничить доступ других пользователей к странице вашего ребёнка в соцсетях (включить функцию «Закрытый профиль»);
- договориться с ребёнком о том, что в школе он будет пользоваться кнопочным телефоном, обязательно объяснив ему свою позицию;
- в крайнем случае – обратиться за помощью к специалистам.

Чего не следует делать:

- кричать, «давить» на подростка, радикально лишать доступа ко всем гаджетам. Это может окончательно разорвать уже надорванные web-злоупотреблением семейные связи;
- объясняя правила пользования интернетом, открыто называть запрещённые ресурсы и типы контента: ребёнок может заинтересоваться ими;
- давать маленьким детям смартфон, чтобы занять на время: минуты добытого таким образом спокойствия, могут обернуться тяжёлыми проблемами в недалёком будущем.



Программное обеспечение, которое может вам помочь:

- программы родительского контроля: напр., Kaspersky Safe Kids, Qustodio и др.;
- антивирусы для компьютеров, планшетов и мобильных телефонов;
- детский аккаунт Google (для ограничения доступа к негативной информации в YouTube);
- системы фильтров: Яндекс DNS <https://dns.yandex.ru/> и SkyDNS <https://www.skydns.ru/>.