

Первые

# АЗБУКА КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ПЕРВЫХ И АЛЬЯНСА



**А**  
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)

Нужно уметь, что делать, если столкнулся с травлей в сети, переключи на сайт проекта UK «Дети.Безопасность.Выборы»

**В**  
**видео контент**  
любая информация в формате видео от рекламных роликов до интервью и видеоблогов

Сейчас видеоконтент активно используется в социальных сетях, блогах, видеостудиях, и на других площадках. Для создания вокруг себя безопасной интернет-среды важно выбирать платформы с качественной модерацией и прозрачным контентом. ВДЦ «Первые» для детей разработало онлайн-сервисы и отбирает экспертов 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 другим полезным сайтом или обзором видео – пришли им гиперссылку на него!

**Д**  
**Движение Первых**  
российское движение детей и молодежи, направленное на раскрытие личного потенциала, реализации творческих идей и создающее равные возможности для всех на благо общества и страны

Заходи на сайт Движения и регистрируйся в Бюро активных ребят

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

Проверь, знаешь ли ты отправителя и не отправляй письма от неизвестных

**Ё**  
**надёжные пароли**  
цифровой эквивалент того, что ты оставляешь входную дверь широко открытой

А проверить качество своего пароля можно на специальном сервисе по проверке паролей на надёжность Лабортестом Касперского

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

**З**  
**зависимость** например, видеоиграми  
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 экраннереader 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

Приходи к нам к этому событию зимой-весной! Найди 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 платёжные данные, логины, пароли, номера банковских карт. 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 учёбы: написать эссе, сделать проект, придумать тему для доклада или собрать идею 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, узнай больше об отечественных разработках можно здесь

**П**  
**персональные данные**  
очень уязвимая информация, доверяй только надёжным 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 спамные письма от спама, чтобы не открыть вредоносную ссылку на своём устройстве

**Т**  
**троллинг**  
форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении. Встретить тролля в сети – неприятно, но с этим может столкнуться каждый. Тролли буквально «плитаются» 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 платёжных 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 истории: поделиться интересной историей или обменяться книгой с другом. Но зачастую челлендж представляет собой экстремальную и опасные игры, квест

Участие в тех челленджах, которые приносят 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 «Цифровая грамотность» и узнай, 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 маску. 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**  
**этичный 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, которая вместе с ником используется 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 получи бесплатный базовый контент! Бюро активных ребят

Приходи к нам к этому событию зимой-весной! Найди про Киберлигу на сайте Движения Первых

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

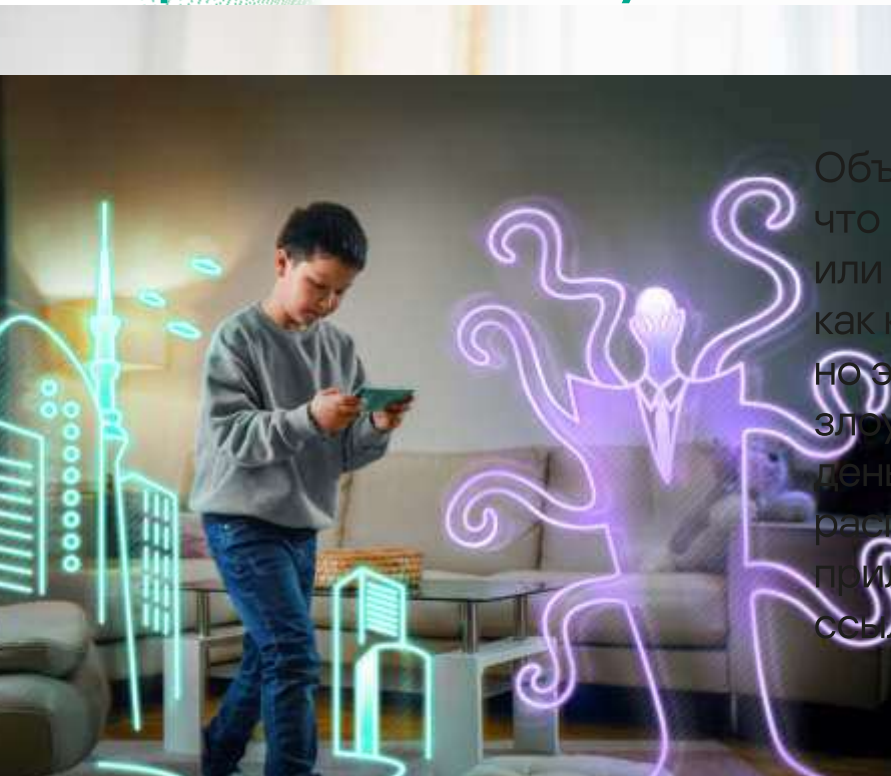


Установить родительский контроль

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

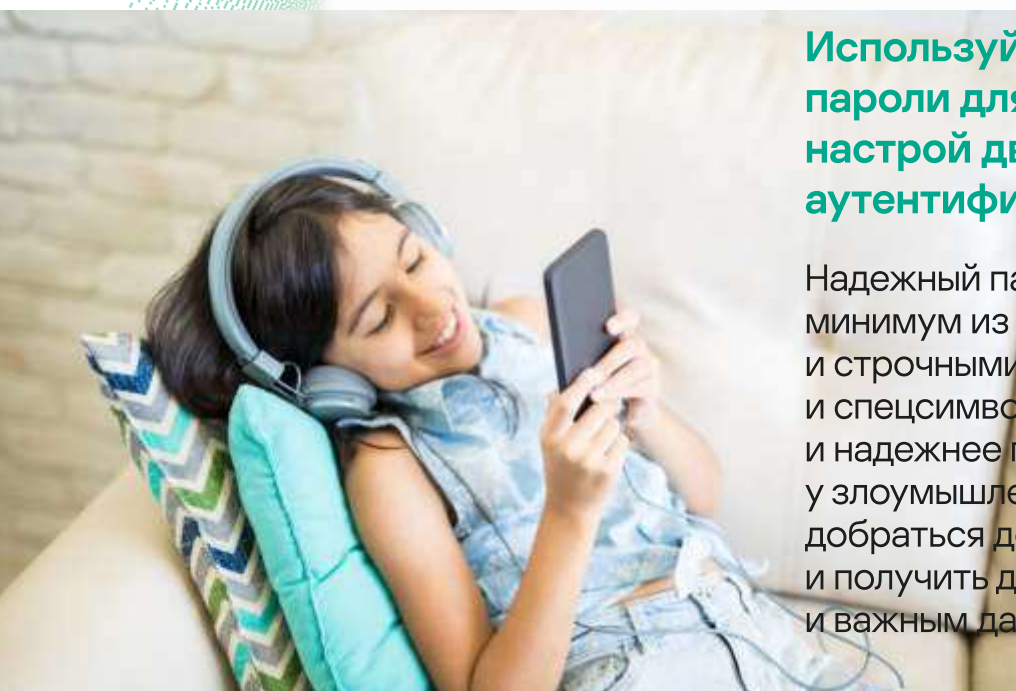


Больше полезных материалов о детской безопасности



Установить родительский контроль

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



**Используйте сложные и разные пароли для всех аккаунтов, настройте 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



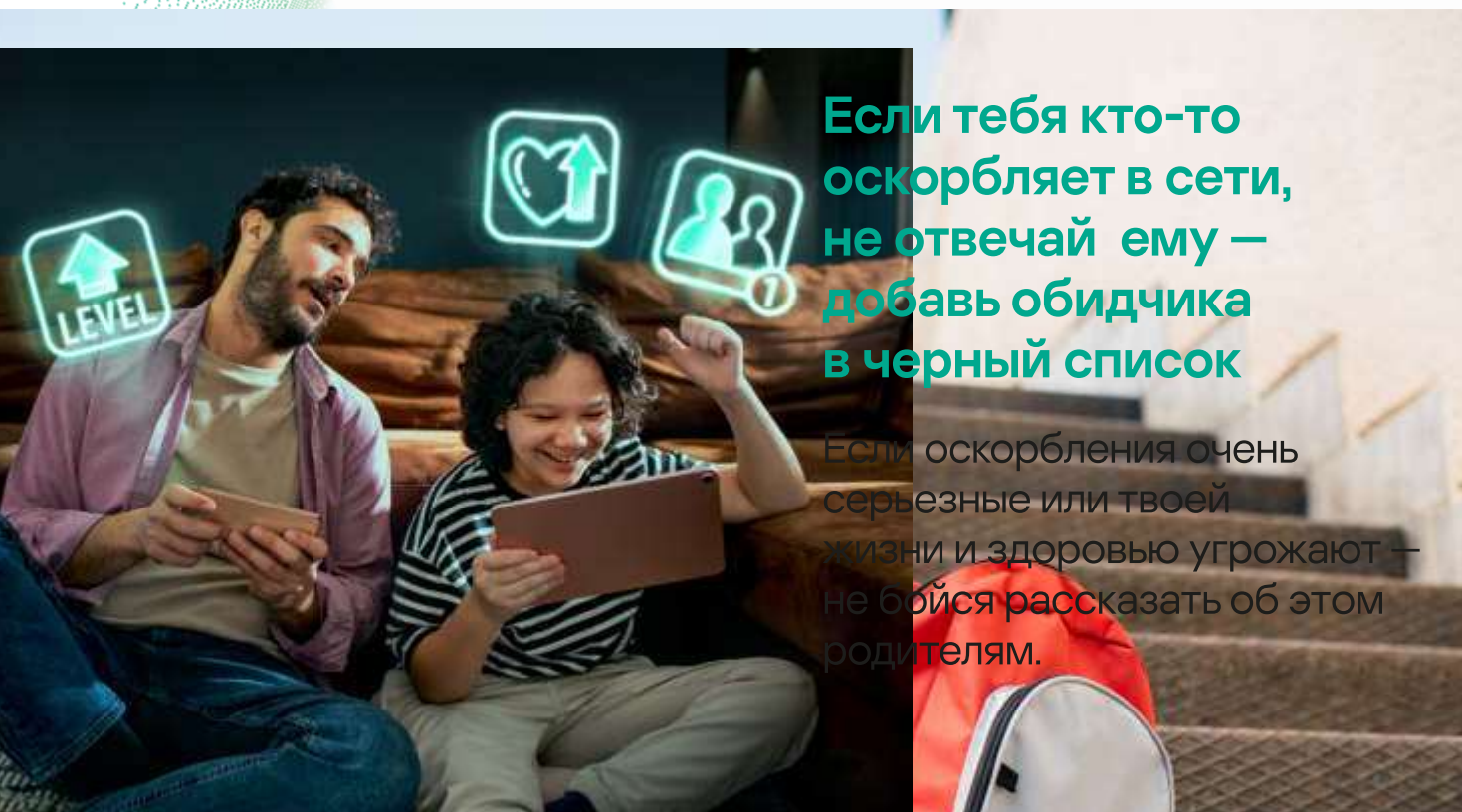
Больше полезных материалов  
о детской безопасности



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,

## жеТ

### Не разговаривай с незнакомцами

Так как общение происходит виртуально в 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.

...сценариев, но все они, ...рольству: 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 унижительные 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 сверстниками, 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.