

Как родители могут обезопасить своих детей от получения негативного опыта в интернете?



Дети и подростки — активные пользователи интернета. С каждым годом сообщество российских интернет-пользователей молодеет. Дети поколения Рунета растут в мире, сильно отличающемся от того, в котором росли их родители. Одной из важнейших координат их развития становятся информационно-коммуникационные технологии и, в первую очередь, интернет. Между тем, помимо огромного количества возможностей, интернет несет и множество рисков. Зачастую дети и подростки в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети. Сделать их пребывание в интернете более безопасным, научить их ориентироваться в киберпространстве — важная задача для их родителей. Используя исследования рисков онлайн-среды и статистику работы Линии помощи «Дети онлайн», мы предлагаем Вам полезную информацию и серию рекомендаций. С их помощью Вы сможете помочь своему ребенку использовать интернет более грамотно и безопасно.

В основе рекомендаций лежит разработанная Фондом Развития Интернет классификация интернет-рисков, результаты исследования «Дети России онлайн», которое было проведено Фондом Развития Интернет по методологии международного исследовательского проекта Еврокомиссии «EU Kids Online II» (2010—2011 годы), а также обращения пользователей, поступившие на Линию помощи «Дети Онлайн».

Основные правила безопасности для родителей

1. Прежде, чем позволить ребенку пользоваться Интернетом, расскажите ему о возможных опасностях Сети (вредоносные программы, небезопасные сайты, интернет-мошенники и др.) и их последствиях.
2. Четко определите время, которое Ваш ребенок может проводить в Интернете, и сайты, которые он может посещать.
3. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены антивирусные программы, средства фильтрации контента и нежелательных сообщений.
4. Контролируйте деятельность ребенка в Интернете с помощью специального программного обеспечения.
5. Спрашивайте ребенка о том, что он видел и делал в Интернете.
6. Объясните ребенку, что при общении в Интернете (чаты, форумы, сервисы мгновенного обмена сообщениями, онлайн-игры) и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
7. Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также "показывать" свои фотографии.
8. Помогите ребенку понять, что далеко не все, что он может прочесть или увидеть в Интернете — правда. Приучите его спрашивать то, в чем он не уверен.
9. Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей, так как они могут содержать вирусы или фото/видео с негативным содержанием.
10. Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации.
11. Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека.

12. Постараться регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;

13. Объясните детям, что при общении в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов — читать грубости также неприятно, как и слышать;

14. Проверяйте актуальность уже установленных правил. Следите за тем, чтобы Ваши правила соответствовали возрасту и развитию Вашего ребенка.

Как помочь

Что делать, если ребенок уже столкнулся с какой-либо интернет-угрозой

1. Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору о том, что произошло. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказать.

2. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (потратил деньги в результате интернет-мошенничества и пр.), постарайтесь его успокоить и вместе разберитесь в ситуации. Выясните, что привело к данному результату – непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения в интернете.

3. Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, то необходимо узнать информацию об обидчике, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные встречи раньше, узнать о том, что известно обидчику о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т. п.). Объясните и обсудите, какой опасности может подвергнуться ребенок при встрече с незнакомцами, особенно без свидетелей.

4. Соберите наиболее полную информацию о происшествии – как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы сайта, где был ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию – в дальнейшем это может вам пригодиться для обращения в правоохранительные органы.

5. В случае, если вы не уверены в своей оценке того, насколько серьезно произошедшее с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.

Контентные риски

К контентным рискам относятся материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию. В первую очередь, с таким контентом можно столкнуться на сайтах социальных сетей, в блогах, на торрентах. Но сегодня практически весь интернет - это виртуальное пространство риска.

Противозаконный контент - распространение наркотических веществ через интернет, порнографические материалы с участием несовершеннолетних, призывы к разжиганию национальной розни и экстремистским действиям.

Вредоносный (опасный) контент - контент, способный нанести прямой вред психическому и физическому здоровью детей и подростков. Неэтичный контент - контент, который не запрещен к распространению, но может содержать информацию, способную оскорбить пользователей. Подобное содержимое может распространяться ограниченно (например, "только для взрослых").

Особо опасны сайты, на которых обсуждаются способы причинения боли и вреда, способы чрезмерного похудения, способы самоубийства, сайты, посвященные наркотикам, сайты, на которых размещены полные ненависти сообщения, направленные против отдельных групп

или лиц. Столкновения с контентными рисками могут иметь негативные последствия для эмоциональной сферы, психологического развития, социализации, а также физического здоровья детей и подростков.

Рекомендации по предупреждению контентных рисков

1. Используйте специальные технические средства, чтобы ограничивать доступ ребенка к негативной информации – программы родительского контроля и контентной фильтрации, настройки безопасного поиска. Часто пакет функций родительского контроля уже есть в вашей антивирусной программе. Программы родительского контроля позволяют: установить запрет на посещения сайтов различного негативного содержания, сайтов онлайн-знакомств, сайтов с вредоносным содержанием; ограничить время доступа ребенка к интернету; производить мониторинг переписки в социальных сетях и онлайн мессенджерах (чатах); блокировать сомнительные поисковые запросы в поисковых системах; блокировать баннеры; а также отслеживать все действия ребенка в сети.

2. Если ребенок пользуется общим компьютером, для каждого члена семьи создайте свою учетную запись на компьютере. Ваша учетная запись должна иметь надежный пароль и обладать правами администратора, чтобы ребенок не мог менять установленные вами настройки и программы.

3. Регулярно следите за активностью вашего ребенка в сети. Просматривайте историю посещения сайтов, чтобы быть уверенным, что среди них нет опасных. При необходимости обновляйте настройки технических средств безопасности.

4. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернете – правда. Необходимо проверять информацию, увиденную в интернете. Для этого существуют определенные правила проверки достоверности информации. Признаки надежного сайта, информации которого можно доверять, включают: авторство сайта, контактные данные авторов, источники информации, аккуратность представления информации, цель создания сайта, актуальность данных. Расскажите об этих правилах вашим детям.

5. Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы всегда быть в курсе с какой информацией он сталкивается в сети. Попав случайно на какой-либо опасный, но интересный сайт, ребенок может продолжить поиск подобных ресурсов. Важно заметить это как можно раньше и объяснить, ребенку, чем именно ему грозит просмотр подобных сайтов.

6. Важно помнить, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую могут выступать более эффективными средствами для обеспечения безопасности вашего ребенка, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.

Интернет-зависимость — навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн. (Гриффит В., 1996). По своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков), но относится к типу нехимических зависимостей, то есть не приводящих непосредственно к разрушению организма. По своим симптомам интернет-зависимость ближе к зависимости от азартных игр; для этого состояния характерны следующие признаки: потеря ощущения времени, невозможность остановиться, отрыв от реальности, эйфория при нахождении за компьютером, досада и раздражение при невозможности выйти в интернет. Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91 %) пользуется сервисами Интернета, связанными с общением. Другую часть зависимых (9%) привлекают информационные сервисы сети.

Предупреждение интернет-зависимости

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости — чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей,

тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

3. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

4. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Как справляться с интернет-зависимостью

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате — это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.

4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями — при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял — ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту. Информацию, куда обращаться вы можете найти в разделе Полезная информация.



Линия помощи

Дети Онлайн

Горячая линия:

8 800 25 000 15

helpline@detionline.com

[Главная](#) / [Линия помощи](#) /

Полезная информация

Куда обратиться, если нужна помощь?

За психологической помощью:

- Центр экстренной психологической помощи МЧС России. Телефоны «горячей линии» г. Москва (8 495) 626-37-07, г. Санкт-Петербург: (8 812) 718-25-16.

- Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122. Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного — бесплатный.
- Детский телефон Доверия (круглосуточно) (8 495) 624-60-01.
- Центр экстренной психологической помощи Московского психолого-педагогического университета (8 495) 624-60-01, 624-60-83, 624-60-85 (пн.—пт. 9.00—20.00, сб. 10.00—19.00.)
- Московская служба психологической помощи — 051 (бесплатно, круглосуточно).
- Телефон доверия для переживших сексуальное насилие "Сестры" (8 499) 901-02-01 (10.00-20.00).

По вопросам интернет и игровой зависимости:

- Получить бесплатную консультацию специалиста и записаться на прием возможно на портале: <http://www.otrok.ru/>
- Получить информацию о диагностике и лечении игровой компьютерной зависимости можно по телефону фонда НАН: (8 499) 129-04-51; (8 499) 126-34-75 <http://www.nan.ru>
- Детско-подростковый реабилитационный комплекс «Квартал» НД №12: тел. (8 499) 783-27-67 (консультации врачей). http://www.detiulitc.ru/psi_help_i_reab.html.

В органы охраны правопорядка:

Если вы столкнулись с ситуацией, когда необходимо обратиться в органы охраны правопорядка, в том числе в Управление «К», то сделать это можно через Правоохранительный портал Российской Федерации www.112.ru — Общественную приёмную МВД России в Интернете.

Зайдите в раздел «Срочная связь/Сообщить в правоохранительные органы». В строке «Укажите ведомство» выберите «МВД России», поставьте галочку в поле: «Я ознакомлен и согласен с правилами и порядком обращения в МВД России». Далее, в поле «Куда» выберите «Департамент Уголовного розыска МВД России». Максимально точно заполните форму обращения, указывая правдивые данные о себе. В поле «Суть обращения» нужно написать «Заявление». В случае если Вы уже обращались с заявлением в милицию, нужно заполнить поле «Когда и в какое подразделение органов внутренних дел Российской Федерации Вы обращались по данному вопросу». Обязательно укажите, если заявление не приняли, и напишите причину отказа. В поле «Текст сообщения» нужно описать произошедшую ситуацию. Описывать нужно кратко, максимально точно, по возможности дать статическую ссылку на интернет-ресурс или аккаунт, перечислить все сохраненные материалы: скриншоты, расшифровки переписки, разговоров в чатах, логи, распечатка телефонных звонков и др.

При обнаружении в интернете детской порнографии:

Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет <http://www.friendlyrunet.ru/>.

Безопасность в интернете

- Обзор средств родительского контроля <http://zoom.cnews.ru/publication/item/25940/1>
- Правила безопасной работы в интернете от компании Microsoft <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.msp>
- Ролики по безопасному использованию интернета от компании Google <http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>
<http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=channel>
<http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=channel>

Правила поведения в интернете

1. Я никогда не буду постить информацию более личную, чем мое имя.
2. Я не буду постить фотографии других людей (членов моей семьи, других учеников, учителей).
3. Я буду использовать язык, подобающий в школе.
4. Я не буду заниматься плагиатом, напротив, я буду развивать и дополнять идеи других и помогать там, где это необходимо.
5. Я не буду обижать моих одноклассников и коллег.
6. Я не боюсь высказывать публично мои идеи, но при этом я не позволю себе обидных и оскорбительных высказываний.
7. Отстаивая свои идеи, я использую только конструктивную критику.
8. Я несу ответственность за все, что высказывается в интернете от моего имени.
9. Я буду стараться высказывать все грамотно, используя справочный аппарат и проверяя написанное.
10. Я не буду преследовать других в своих блогах или комментариях.
11. Я не буду провоцировать других учеников в своих блогах или комментариях.
12. Я не буду использовать аккаунты других учеников для того, чтобы выдавать себя за них.
13. Я буду пересылать только подобающие в школе изображения с корректными ссылками.
14. Я не буду рассылать спам.
15. Если мне попадется неподобающий сайт или изображение, я уйду с него и проинформирую взрослых.
16. Я не буду поддерживать контакты в том пространстве, которое не создано специально для этого проекта и не контролируется моим учителем.