КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Онлайн-безопасность: советы для родителей

Фото: Freepik

Технические меры защиты

- Установите **антивирус** для защиты устройств от вредоносных программ и фишинговых ссылок.
- Помогите ребёнку создать **сложные пароли** для разных сервисов. Расскажите, что необходимо менять их каждые 2–3 месяца.
- Включите **двухэтапную аутентификацию** для защиты аккаунтов.
- Объясните ребёнку **риски публикации геолокации,** отключите автоматическое определение местоположения в приложениях.
- Установите **программы родительского контроля.** Они помогут:
  - ограничить доступ к нежелательному контенту;
  - задать лимиты времени в интернете;
  - отслеживать активность.

Правила конфиденциальности

Объясните, что в интернете не следует раскрывать личную информацию:

- адрес и телефон;
- номер/название школы и класс;
- фото, по которым можно определить место жительства;
- данные о родителях и родственниках.

Как сохранять анонимность?

- Использовать псевдоним вместо реального имени
- Ограничивать круг зрителей для фото и постов
- Не заполнять открытые профили полностью

Правила безопасного общения

Если ребёнок **столкнулся с травлей**, необходимо:

- заблокировать агрессора;
- сохранить скриншоты как доказательства;
- рассказать родителям или учителю.

Объясните **опасность общения с незнакомцами** и проговорите правила:

- НЕ добавлять в друзья тех, кого ребёнок не знает в реальной жизни;
- НЕ соглашаться на встречи офлайн без родителей;
- НЕ делиться личными данными или фото.

Расскажите, что открывать письма и ссылки от незнакомцев, скачивать файлы из непроверенных источников опасно.

Профилактика зависимости

Установите **правила**:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать лимиты экранного времени;
- убирать гаджеты в столовой, гостиной;
- выключать гаджеты за 1 час до отхода ко сну.

Поощряйте **альтернативное времяпрепровождение**:

- спорт и прогулки;
- творчество и хобби;
- живое общение с друзьями и семьёй.

Учите ребёнка **саморегуляции**:

- замечать признаки усталости или скуки, которые толкают к гаджетам;
- делать перерывы каждые 30 минут.

Открытый диалог

Регулярно **беседуйте** с ребёнком, интересуйтесь:

- чем ребёнок занимается в сети;
- с кем общается;
- что нового узнал.

Обсуждайте реальные случаи (без запугивания), чтобы показать риски и способы защиты.

Соблюдение правил детьми невозможно, если родители не подают пример.

Если ребёнок делится проблемой, поддержите:

«Я рада, что ты со мной поделился»
«Давай вместе подумаем, как это решить».

Признаки проблем

Обратите внимание, если у ребёнка:

- резко изменилось настроение, появились раздражительность, скрытность;
- упала успеваемость;
- появились необъяснимые расходы;
- участились ночные выходы в интернет;
- пропал интерес к хобби, друзьям в реальной жизни;
- появилась агрессия из-за правил использования гаджетов.

Что делать:

- ✓ объясните ваше беспокойство, проговорите проблему;
- ✓ предложите альтернативу (прогулка, игра);
- ✓ **при серьёзных симптомах — обратитесь к психологу.**