

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Интернет – очень полезное изобретение человечества! Для детей он является источником знаний, помощником в учебе, содержит много увлекательных фильмов и игр. Однако интернет является также и источником многочисленных опасностей. Безопасность детей в интернете зависит от взрослых – родителей и педагогов. С каждым ребенком, который пользуется компьютером или мобильным устройством, имеющим подключение к интернету, необходимо обсудить вопросы безопасного пользования сетью. Ребенок должен знать, как защититься от опасностей, исходящих из сети, не стать жертвой или соучастником преступлений.

**Опасность № 1: кибермошенничество.** Так называют преступления, направленные на получение доступа к личной информации (похищение данных: номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли) с целью причинить материальный или иной ущерб. Установите на компьютер или на мобильное устройство антивирусную программу! Воспользуйтесь программами родительского контроля! Объясните ребенку, что сообщать кому-либо в интернете данные своих документов, секретные коды кредитных карт, пароли доступа к сайтам, на которых хранится личная информация – категорически нельзя!

**Опасность № 2: кибербуллинг (кибернасилие, травля в интернет).** Кибербуллинг – обобщающее понятие. Насилие, распространяющееся через сеть, часто может иметь продолжение и в реальной жизни. Ребенок должен знать, что за маской сверстника, партнера по играм, может скрываться взрослый, вынашивающий преступные замыслы. Ребенок не должен сообщать свой адрес, номер школы, настоящее имя и фамилию незнакомцам, тем более – назначать с ними встречи, отправлять свои фотографии. В случае, если ребенок подвергся в сети оскорблениям или угрозам, он должен прекратить на время всякую активность в сети, удалить обидчика (обидчиков) из контактов или покинуть сообщество, где его оскорбляют. При переносе насилия в реальную жизнь следует незамедлительно обратиться в администрацию учебного заведения (подавляющее большинство случаев травли происходит в школе) и в правоохранительные органы. Ребенок, подвергающийся насилию в интернете, страдает ничуть не меньше, чем ребенок, подвергающийся реальному насилию. В случае, если у ребенка изменилось поведение, настроение, нарушился сон, аппетит, ребенок начал высказывать идеи своей «малоценности», говорить о бессмысленности жизни – следует немедленно обратиться за помощью к врачу-психиатру!

**Опасность № 3: формирование зависимости от интернет (игр, социальных сетей, просмотра видео, мессенджеров и др.).** Интернет-зависимость – группа патологических состояний, нехимических (поведенческих) аддикций, при которых зависимость формируется от типичных видов поведения, характерных для пользователей интернета. В МКБ-10, действующую в настоящее время в России, интернет-зависимость не включена.

Основные формы интернет-зависимости представлены: броузингом (перелистыванием страниц), шоппингом, использованием социальных сетей,

использованием видеоигр, использованием сетевой порнографии, перепиской в электронной почте и мессенджерах.

Строгих общепринятых критериев диагностики интернет-зависимости нет, но если ребенок постоянно думает об игре (просмотре видео, переписке), даже если занимается другими делами, и планирует, когда сможет поиграть (посмотреть видео, войти в социальную сеть); испытывает беспокойство, раздражительность, злость или грусть при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нельзя воспользоваться сервисами социальных сетей, мессенджеров, почты; постоянно мечтает о все более мощном компьютере или смартфоне; отказывается от других развлечений (хобби, встречи с друзьями) в пользу компьютерных игр, социальных сетей или переписки; лжёт родственникам, друзьям и другим людям о количестве времени, проведённого за экраном; использует интернет для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний – его состояние можно охарактеризовать как зависимость. Это повод обратиться за помощью к врачу.

Для интернет-аддикции характерно развитие тревожных и депрессивных состояний, сопровождающихся снижением настроения, нарушением сна, снижением аппетита, апатией, агрессией и аутоагрессией. Родители должны немедленно обратиться к врачу при самоповреждающем поведении, суицидальных угрозах, посещении ребенком ресурсов, рекламирующих самоповреждения и суицид.

Основные угрозы личной безопасности в Интернете	Основные угрозы безопасности компьютера	Основные угрозы безопасности детей в Интернете
 <p><b>Фишинг</b> Сообщения электронной почты, отправленные преступниками, чтобы обманом вынудить вас посетить поддельные веб-узлы и предоставить личные сведения</p>	 <p><b>Вирусы и программы-черви</b> Программы, проникающие в компьютер для копирования, повреждения или уничтожения данных</p>	 <p><b>Киберхулиганы</b> И дети, и взрослые могут использовать Интернет, чтобы изводить или запугивать других людей</p>
 <p><b>Мистификация</b> Сообщения электронной почты, отправленные, чтобы обманом вынудить пользователя отдать деньги</p>	 <p><b>Программы-трояны</b> Вирусы, имитирующие полезные программы для уничтожения данных, повреждения компьютера и похищения личных сведений</p>	 <p><b>Злоупотребление общим доступом к файлам</b> Несанкционированный обмен музыкой, видео и другими файлами может быть незаконным или повлечь загрузку вредоносных программ</p>
 <p><b>Кража идентификационных сведений</b> Преступление, связанное с похищением личных сведений и получением доступа к наличным деньгам или кредиту</p>	 <p><b>Программы-шпионы</b> Программы, отслеживающие ваши действия в Интернете или отображающие навязчивую рекламу</p>	 <p><b>Неприличный контент</b> Если дети используют Интернет без присмотра, они могут столкнуться с изображениями или информацией, от которой их желательно оградить</p>
 <p><b>Нежелательная почта</b> Нежелательные сообщения электронной почты, мгновенные сообщения и другие виды коммуникации</p>	<p><b>Защита.</b> Необходимо защищать компьютеры при помощи современных технологий подобно тому, как мы защищаем двери в наших домах. <b>Безопасность.</b> Наше поведение должно защищать от опасностей Интернета.</p>	 <p><b>Хищники</b> Эти люди используют Интернет для того, чтобы заманить детей на личную встречу</p>
		 <p><b>Вторжение в частную жизнь</b> Заполняя различные формы в Интернете, дети могут оставить конфиденциальные сведения о себе или своей семье</p>