

# Обеспечение безопасности детей в онлайн-среде во время пандемии коронавируса **COVID-19**





## Обеспечение безопасности детей в онлайн-среде во время пандемии коронавируса COVID-19

Глобальные последствия пандемии коронавируса COVID-19 заключаются в том, что молодые люди будут проводить больше времени дома и, следовательно, больше времени в онлайн-среде. Есть множество замечательных способов использования детьми подключенных к интернету устройств в учебных и игровых целях, однако с этим связаны и определенные риски.

Выполняя роль родителей и опекунов, вы как никто другой имеете возможность поддержать и направить своих детей для предупреждения онлайн-рисков и повышения уровня безопасности. Государственные органы и отраслевые компании также участвуют в обеспечении безопасных условий в онлайн-мире.

В период существующей неопределенности дети могут почувствовать себя изолированными или ощутить тревогу и, вероятно, заметить обеспокоенность членов своей семьи последствиями, которые вызывает коронавирус COVID-19. Когда дети находятся вне школы, степень их доступа к традиционным системам поддержки, включая друзей, учителей и психологов, снижается. Если есть такая возможность, было бы хорошо связаться с людьми, регулярно оказывающими поддержку вашему ребенку, с тем чтобы узнать, не могут ли они предоставлять поддержку через интернет или по телефону.

Предоставляемая ими поддержка касается, в том числе, некоторых ключевых вопросов обеспечения безопасности молодых людей в онлайн-среде и включает в себя ряд практических рекомендаций и советов о том, что делать, если что-то пойдет не так. Сюда входят общие вопросы обеспечения безопасности в онлайн-среде, как, например, управление временем в онлайн-среде, применение родительского контроля и установление соответствующих настроек, а также решение таких проблем, как киберзапугивание, неприемлемый контент, отправка визуальных материалов обнаженного характера и контакт с незнакомыми людьми по их инициативе.

Обратите внимание: данные материалы подготовлены Австралийским комиссаром по вопросам электронной безопасности для использования в самых разных странах, следовательно, имеют общий характер. Их распространение осуществляется с учетом того, что Комиссар по вопросам электронной безопасности не предоставляет профессиональных рекомендаций.



\*[Выделенным текстом обозначены редактируемые разделы файла в формате PDF]

## Как помочь детям соблюдать безопасность в онлайн-среде

Даже если вы пребываете дома вместе, невозможно ежесекундно следить за тем, что ваш ребенок делает в онлайн-среде. Необходимо обсуждать с ними вопросы безопасности в онлайн-среде, с тем чтобы развивать у них критическое мышление и способность делать правильный выбор.

Ниже приведены 10 лучших советов, которые помогут защитить ваших детей в онлайн-среде:

1. **Установите открытый доверительный диалог по вопросам техники** - поддерживайте общение в открытой и доброжелательной форме, чтобы ваш ребенок знал, что он (она) может прийти к вам, если что-то пойдет не так или ему (ей) что-то не понравится в онлайн-среде.
2. **Просматривайте контент и играйте в онлайн-среде вместе со своим ребенком.** Это поможет вам лучше понять, что ваши дети делают и почему им нравится то или иное приложение, игра или веб-сайт, а также предоставит прекрасную возможность начать обсуждение вопросов безопасности в онлайн-среде.
3. **Прививайте хорошие привычки** своему ребенку и помогайте ему (ей) развивать цифровой интеллект и социальные и эмоциональные навыки, такие как уважение, сопереживание, критическое мышление, ответственное поведение и психологическую устойчивость, а также учиться быть сознательными гражданами онлайн-мира.
4. **Расширяйте права и возможности своего ребенка** - по мере возможности не указывайте своим детям, что делать, а помогайте им самостоятельно принимать мудрые решения. Попробуйте рассказать им о различных способах борьбы с негативным опытом в онлайн-среде, что позволит им укрепить уверенность в себе и повысить свою психологическую устойчивость.
5. **Пользуйтесь устройствами на открытых участках дома** - это поможет вам контролировать ситуацию и быть в курсе того, с кем ваш ребенок общается в онлайн-среде по телефону или с использованием планшета, "умного" телевизора, игровой приставки и других подключенных к интернету устройств.
6. **Установите ограничения по времени,** которые позволят сбалансировать время, проведенное перед экраном, и время, потраченное на деятельность вне сети. Помочь умерить ожидания с точки зрения того, где и когда разрешено использовать технику, может составление [плана использования техники в семье](#), [шаблоны](#) и примеры которого можно найти в онлайн-среде.
7. **Установите, какими приложениями, играми и социальными сетевыми сервисами пользуются ваши дети,** убедившись при этом, что они соответствуют их возрасту, а также научитесь ограничивать использование функций [обмена сообщениями или онлайн-переписки](#) и [определения местоположения](#), имеющихся в приложениях и играх, так как из-за них ваш ребенок может подвергаться нежелательным контактам и обнаружению его (ее) физического местонахождения. С дополнительными рекомендациями можно ознакомиться ниже:
  - [Руководство по обеспечению электронной безопасности](#) содержит информацию, благодаря которой родители и опекуны могут выбрать более безопасные приложения, а также пожаловаться на нежелательные контакты и сексуальные домогательства и прекратить их;

- некоммерческая организация [Common Sense Media](#) предоставляет руководство по использованию приложений, благодаря которому родители и опекуны могут выбрать более безопасные приложения. Здесь также приведены [ресурсы, связанные с коронавирусом COVID-19](#), которые посвящены вопросам введения социального дистанцирования и закрытия школ с возможностью использования качественных средств массовой информации и обучения на дому;
  - на веб-сайте [Net Aware](#) приведено руководство по социальным сетям, приложениям и играм для обеспечения безопасности детей в онлайн-среде.
8. **Проверьте настройки конфиденциальности** в используемых вашим ребенком играх и приложениях и убедитесь, что в их профиле установлен самый высокий уровень конфиденциальности. Ограничьте круг лиц, которые могут контактировать с вашим ребенком, или попросите его (ее) сообщать вам о новых запросах на добавление в друзья, прежде чем принять их.
  9. **Воспользуйтесь существующими технологиями** для настройки родительского контроля на устройствах с возможностью установления фильтра в отношении вредного контента, а также контроля, ограничения или блокирования использования вашим ребенком подключенных к интернету устройств или функций (например использования камеры или осуществления покупок из приложений).
  10. **Внимательно следите за тем, не тревожит ли что-либо ребенка**, и ознакомьтесь с информацией о том, куда обращаться за дальнейшими [рекомендациями или помощью](#).

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

## СМИ, недостоверная информация и мошенничество

На сегодняшний день сложно представить ситуацию, при которой удастся избежать информации о коронавирусе COVID-19, зайдя на тот или иной веб-сайт, включив телевизор или радио или открыв газету. Даже в социальных сетях появились ссылки и всплывающие окна для ознакомления с информацией о вирусе. Быть в курсе событий необходимо, однако не менее важно помнить о распространении по всему интернету фальшивых новостей и недостоверной информации.

### Какие меры я могу предпринять, чтобы защитить своего ребенка?

- **Выберите один или два достоверных и авторитетных источника информации** для получения новостей, с тем чтобы избежать фальшивых сообщений и научно необоснованных утверждений. Основные новостные службы на регулярной основе выпускают сводку новостей в интернете, на телевидении и по радио.
- **Рекомендуйте ребенку проверять** степень надежности и достоверности источников.
- **Развивайте у детей такие навыки**, как уважение, ответственность, психологическая устойчивость и критическое мышление - никогда не рано привить хорошие привычки, тем более что указанные навыки помогут им понять, какую информацию они потребляют.
- **Установите настройки безопасности, защиты и конфиденциальности** на устройствах, а также в играх и приложениях в соответствии с возрастными ограничениями.
- **Будьте в курсе мошеннических схем** и научите своего ребенка выявлять и избегать случаев [онлайн-мошенничества](#).
- **Установите ограничения по времени**, которое вы сами проводите перед экраном, и придерживайтесь их. Это может способствовать поддержанию баланса и послужить положительным примером для вашего ребенка.
- **Не будьте** пассивным наблюдателем - укажите, что является ненадлежащим поведением, и убедитесь, что контент, которым вы обмениваетесь в онлайн-среде, является правдивым и выдержанным в уважительном тоне.
- **Убедитесь, что дети знают, куда можно обратиться за помощью** - вы можете активнее обсуждать с ними вопросы безопасности в онлайн-среде дома, рассказать им о телефонах горячих линий или сетях поддержки, а также дать им советы, перечисленные в данной рекомендации.

### Какие меры я могу предпринять, если мой ребенок напуган или встревожен?

- **Отключите уведомления** и, используя приложения или встроенные функции, проследите, сколько времени вы и ваш ребенок проводите в онлайн-среде, а также установите соответствующие ограничения.
- Попробуйте занять себя и ребенка чем-то другим, например чтением того, что вам нравится, или игрой в игры.
- **Найдите положительные истории людей**, которые работают над тем, чтобы максимально снизить заболеваемость COVID-19, ухаживают за больными людьми, проявляют доброту или вносят совместный вклад в общие усилия.
- **Спросите людей из сети поддержки вашего ребенка**, не могут ли они оказать поддержку через интернет или по телефону.
- **Регулярно проверяйте**, все ли в порядке с вашим ребенком. Дайте своим детям понять, что вы рядом и что они могут поговорить с вами в любое время. Затем развлекитесь как-нибудь вместе!

[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]



## Время, проведенное в онлайн-среде

При использовании вашим ребенком онлайн-платформ или программ для выполнения школьных заданий особенно важно обеспечить надлежащий временной баланс между онлайн-деятельностью, не связанной со школой, и деятельностью вне сети.

Вот несколько полезных советов:

- установите временные рамки для внешкольной деятельности, с тем чтобы ребенок знал, когда и как долго он (она) может находиться в онлайн-среде;
- воспользуйтесь существующими технологиями - родительский контроль и инструменты для отслеживания времени, проведенного в онлайн-среде, позволяют оценить проведенное таким образом время и установить ограничения по времени использования того или иного устройства или на доступ в интернет. Объясняя, почему вы хотите использовать соответствующие технологии, говорите честно и открыто;
- отключите уведомления для приложений социальных сетевых сервисов, с тем чтобы минимизировать количество отвлекающих факторов;
- в зависимости от возраста вашего ребенка вы можете заключить [соглашение об использовании техники в семье](#), с тем чтобы сбалансировать время, проводимое перед экраном, и время, посвящаемое деятельности вне сети. Соответствующие шаблоны можно найти в интернете;
- включите деятельность вне сети в свой домашний распорядок дня - это могут быть упражнения для всей семьи, чтение или настольные игры;
- сократите время, которое вы сами проводите в онлайн-среде, с тем чтобы показать пример для подражания с точки зрения надлежащего поведения!

Расширенные возможности подключения к интернету могут иметь негативные последствия для здоровья. В частности, необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- усталость, нарушение сна, головные боли, перенапряжение глаз;
- изменения в режиме питания;
- снижение степени соблюдения требований личной гигиены;
- непрерывное ведение разговоров о тех или иных онлайн-программах, например об игровом веб-сайте;
- чрезмерное проявление гнева при просьбе отдохнуть от онлайн-деятельности;
- проявление беспокойности или раздражительности при нахождении вдали от компьютера/устройства;
- отчуждение от друзей и семьи.

Если вы заметили проявление указанных признаков у своего ребенка, вам, возможно, придется предпринять дополнительные меры, которые будут способствовать достижению баланса. Подумайте о том, чтобы обратиться за советом, связавшись с [психологом через интернет или по телефону](#) или позвонив своему местному врачу.

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

## Родительский контроль и безопасный поиск

Родительский контроль - это программное обеспечение, позволяющее отслеживать и ограничивать то, что ваш ребенок видит и делает в онлайн-среде. Его можно использовать для фильтрации вредного контента, как, например, материалов для взрослых или материалов сексуального характера, а также для отслеживания, блокирования или ограничения времени использования подключенных к интернету устройств и функций, например камер.

Несмотря на то, что родительский контроль может быть эффективным инструментом, помогающим контролировать и ограничивать действия вашего ребенка в онлайн-среде, он не дает стопроцентной гарантии. Ничто не может заменить активное участие родителей и надзор с их стороны за деятельностью ребенка в онлайн-среде. Не менее важно помочь вашему ребенку выработать хорошие привычки с точки зрения обеспечения безопасности в онлайн-среде.

### Как пользоваться родительским контролем?

- Убедитесь, что программное обеспечение вашего Wi-Fi роутера позволяет установить настройки в режиме родительского контроля во всей сети Wi-Fi вашей семьи.
- Найдите в интернете хорошо зарекомендовавшие себя продукты Wi-Fi, учитывающие особенности детей, используя для этого такие термины, как "роутеры, учитывающие особенности ребенка", "Wi-Fi, учитывающий особенности ребенка", "роутеры, учитывающие семейные аспекты", а также "Wi-Fi, безопасный для ребенка".
- Установите режим родительского контроля, доступный на большинстве планшетов, смартфонов, компьютеров, телевизоров и игровых приставок. Для ознакомления см.: [Windows](#), [Mac OS](#), [Apple](#) (начиная с версии iOS12), Android, используя [Google Play](#) или [Google Family Link](#).
- Воспользуйтесь функцией блокировки с помощью PIN-кода на "умных" телевизорах или отключите телевизор от интернета, если вы не используете "умные" функции.
- С помощью родительского контроля ограничьте передачу ребенком данных по сетям сотовой/подвижной связи.
- Используйте функции родительского контроля в услугах потоковой передачи и игровых приставках для осуществления контроля за игрой. Осуществите поиск услуги потоковой передачи или приставки по названию, а также функции родительского контроля, с тем чтобы ознакомиться с доступными опциями.
- Загрузите или купите инструменты для контроля безопасности семьи или соответствующие фильтры. Чтобы найти подходящий для вас фильтр, выполните поиск в интернете, используя такие термины, как "интернет-фильтры" или "семейные фильтры", и ознакомьтесь с отзывами о нем.
- На цифровых устройствах установите поисковые системы, учитывающие особенности детей, или выберите параметры безопасного поиска, с тем чтобы помочь ребенку избежать неприемлемых веб-сайтов и контента.

### Советы по безопасному просмотру

- Предложите детям младшего возраста всегда спрашивать взрослого, перед тем как нажать на кнопку "Принять", "Разрешить" или "ОК" на веб-сайтах, так как на них могут отображаться другие сообщения или правовые оговорки, требующие ответа.
- Установите в браузере вашего ребенка закладки для веб-сайтов, которые вы бы хотели, чтобы он (она) использовал.
- Ознакомьтесь с информацией о том, как настроить инструменты фильтрации в соответствии с возрастом и навыками каждого пользователя, если такое

устройство или программу совместно используют несколько членов вашей семьи.

- Имейте в виду, что во многих поисковых системах также представлена и реклама и что всегда есть риск попадания неприемлемого материала на экран устройства.

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

## Нежелательные контакты и груминг

В течение этого времени дети, скорее всего, будут учиться, играть и общаться в онлайн-среде, что может оказаться прекрасной возможностью завязать дружбу и поддерживать связь. Поскольку все больше людей взаимодействуют между собой в онлайн-среде, возрастает необходимость обеспечить безопасный, приемлемый и желанный характер всех разговоров, которые они ведут. Родители и опекуны должны следить за тем, чтобы не было нежелательных контактов, и знать, что делать, если такие контакты имеют место.

Нежелательные контакты - это любая онлайн-коммуникация, вызывающая у ребенка чувство дискомфорта или опасности, даже если ребенок изначально приветствовал такой контакт. Инициатива такого контакта может исходить от незнакомца, онлайн-друга или даже от кого-то, кого ребенок знает. При наихудшем сценарии такие контакты могут включать в себя проявление "груминга" - выстраивание отношений с ребенком с целью сексуального насилия над ним.

**Какие меры я могу предпринять, чтобы свести к минимуму риск для своего ребенка?**

- **Сделайте учетные записи ребенка конфиденциальными** - предложите своему ребенку сделать свои учетные записи в социальных сетевых сервисах конфиденциальными или регулярно пересматривать свои настройки конфиденциальности.
- **Удалите контакты, с которыми ребенок не поддерживает связь** - попросите детей пройти по списку всех лиц, на которых они подписаны или с которыми они дружат в социальных сетевых сервисах, и убедитесь, что они действительно знают их.
- **Жалуйтесь и блокируйте** - если с вашим ребенком установлен нежелательный контакт по инициативе знакомого или незнакомого человека, предложите своему ребенку пожаловаться на такое лицо и заблокировать его.
- **Удаляйте запросы, полученные от незнакомцев** - предложите своему ребенку удалить запросы на добавление в друзья или подписку, полученные от лиц, которых он (она) не знает.

**Какие еще меры я могу предпринять, чтобы защитить своего ребенка?**

- **Не будьте безучастны к жизни вашего ребенка в цифровом мире** - будьте в курсе того, какие веб-сайты, приложения и услуги онлайн-переписки используют ваши дети, и знакомьтесь с ними вместе.
- **Постройте открытые доверительные отношения** - поддерживайте общение в открытой и спокойной форме, с тем чтобы ваши дети знали, что могут прийти к вам, если кто-то попросит их сделать что-то, по их мнению, неприемлемое.
- **Помогите своему ребенку обеспечить соблюдение конфиденциальности** - предложите своим детям воспользоваться настройками конфиденциальности на веб-сайтах социальных сетевых сервисов, с тем чтобы круг лиц, имеющих доступ к их информации в онлайн-среде, был ограничен лишь теми друзьями, которых они знают.
- **Приучите своего ребенка обращать внимание на контакты, имеющие признаки неприемлемых** - помогите своим детям распознать признаки того, что онлайн-друг может пытаться наладить неприемлемые отношения, например, следующими способами:
  - задавая множество вопросов, касающихся личной информации, вскоре после знакомства в онлайн-среде;
  - спрашивая, нет ли желания встретиться лично;
  - спрашивая, в какой комнате находится компьютер ваших детей;
  - прося о каких-либо одолжениях или поступках в обмен на что-то (насильщики часто раздают обещания и подарки для того, чтобы завоевать доверие).

- **Установите руководящие указания по обеспечению безопасности при организации встреч с онлайнowymi "друзьями"** - объясните, что связь с онлайнowymi "друзьями" безопаснее всего поддерживать в онлайновой среде. Если ваши дети действительно хотят организовать с кем-то очную встречу после того, как будут сняты медицинские ограничения, им следует сначала обсудить это с вами. Проинформируйте их, что вы или другие взрослые, заслуживающие доверия, должны сопровождать их.
- **Что делать, если что-то пойдет не так** - поговорите с детьми, не проявляя осуждения или гнева, и дайте им понять, что они могут прийти к вам в любой ситуации, не боясь, что их накажут или будут критиковать. Узнайте, что случилось, и примите меры для защиты своего ребенка.
- **Позвоните в полицию**, если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность подвергнуться грумингу или его (ее) физическая безопасность находится под угрозой. В полиции обычно работают телефоны горячей линии, по которым вы можете сообщить о насилии или онлайнвом груминге - найдите соответствующие службы в вашем районе через интернет.
- Получите помощь и поддержку для своего ребенка, воспользовавшись услугами [служб оказания психологической помощи и поддержки через интернет или по телефону](#).

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

## Онлайновая порнография

Поскольку, находясь дома, дети проводят больше времени в онлайн-среде, возрастает вероятность того, что ваш ребенок может столкнуться с онлайн-порнографией непреднамеренно или начнет ее искать.

**Какие меры я могу предпринять, чтобы защитить своего ребенка?**

- **Установите определенные "внутренние правила"** - обсудите проблему со своими детьми с учетом их возраста и поговорите с ними о том, где и когда можно использовать компьютеры и устройства.
- **Не будьте безучастны** - говорите со своими детьми о том, что они делают в онлайн-среде, открыто и регулярно - это помогает построить доверие.
- **Воспользуйтесь существующими технологиями** - воспользуйтесь преимуществами родительского контроля, доступного на устройствах, и убедитесь, что в браузерах включен режим "безопасного поиска".
- **Развивайте психологическую устойчивость** - обсуждайте контент сексуального характера, поскольку это может помочь молодым людям проанализировать то, с чем они сталкиваются в онлайн-среде, и закрепить важность получения согласия и выстраивания уважительных отношений.
- **Подумайте о том, чтобы поднять тему порнографии самостоятельно** - специалисты по воспитанию детей рекомендуют начинать разговор с детьми об этом в более раннем возрасте (к 9 годам), с тем чтобы помочь детям предотвратить возможные последствия случайного знакомства с порнографией. Каждый ребенок уникален, поэтому решение о том, когда вы считаете правильным поднять эту тему со своим ребенком, принимайте сами.
- **Действуйте на упреждение** - разъясните своим детям, что если они увидели что-то, что они не понимают, они могут прийти к вам и спросить вас об этом.

**Какие меры я могу предпринять, если мой ребенок столкнулся с онлайн-порнографией?**

- **Сохраняйте спокойствие** - поблагодарите своих детей за то, что им хватило смелости рассказать вам об этом, и заверьте их, что вы разберетесь с этим вместе.
- **Выслушайте, оцените ситуацию и возьмите паузу** - спросите своих детей, как и где они нашли такой контент, кто (если приемлемо) показал его им и каковы были их ощущения, когда они это увидели. Не поддавайтесь искушению прочитать лекцию.
- **Заверьте своего ребенка, что все хорошо** - постарайтесь не забирать устройство у своего ребенка и не ограничивать доступ в интернет полностью, так как такие действия будут рассматриваться как наказание.
- **Проявите внимание к ощущениям своего ребенка** - важно обсудить со своим ребенком то, какие у него (нее) возникли ощущения в связи с соответствующим контентом. Предложите своим детям обсуждать с вами любые возникающие у них вопросы.
- **Расскажите о важности построения отношений на основе согласия и уважения** - обсудите, насколько важно всегда спрашивать разрешение, перед тем как прикоснуться к другому человеку, обнять или поцеловать его.

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

## Отправка визуальных материалов обнаженного характера и СЕКСТИНГ

Социальное дистанцирование и изоляция могут стать тяжелым бременем для любых отношений, в том числе в юном возрасте. Хотя ваш ребенок может думать, что отправка визуальных материалов обнаженного характера и секстинг - это способ флирта или проявления близости во время пребывания дома, особенно если он (она) находится в отношениях с кем-то, важно поговорить с ним (ней) о возможных последствиях отправки изображений обнаженного характера или обмена ими.

С этим связаны, в том числе, следующие риски:

- **потеря контроля над соответствующим изображением** и распространение изображений ваших детей интимного характера за пределами целевой аудитории, даже при наличии доверительных отношений;
- **давление и неуважение со стороны сверстников** путем принуждения или вынуждения отправлять изображения или видео откровенного характера;
- **психологический и эмоциональный ущерб**, включая унижение, запугивание, травлю, домогательство или нанесение ущерба репутации детей;
- **привлечение к уголовной ответственности** в определенных случаях - в частности, за распространение изображений интимного характера без согласия соответствующего лица.

**Какие меры я могу предпринять, чтобы минимизировать риск для своего ребенка?**

- **Поговорите со своим ребенком** о том, как оставаться на связи с друзьями и близкими, соблюдая при этом меры безопасности и требования, обусловленные возрастом.
- **Поговорите о рисках** - о том, что может пойти не так, а также о правовых вопросах. Напомните своему ребенку, что после того как состоится передача изображения, вернуть его обратно или контролировать его дальнейшее распространение будет практически невозможно.
- **Поощряйте уверенность ребенка в себе и показывайте ему (ей), что говорить "нет" - это нормальная практика** - дайте детям понять, что они не должны поддаваться давлению со стороны сверстников, отправляя изображения или сообщения интимного характера только потому, что это делают другие, или потому, что их парень или девушка попросили их об этом.
- **Научите ребенка спрашивать разрешение и проявлять уважение в отношениях с кем-либо** - помогите детям понять, что передача принадлежащих другим людям изображений или сообщений интимного характера ведет к определенным последствиям и что такая передача без согласия такого человека означает потерю доверия с его (ее) стороны.

**Какие меры я могу предпринять, если интимное изображение моего ребенка попало в онлайн-среду?**

- **Сохраняйте спокойствие и оставайтесь открытыми** - заверьте своих детей, что вместе вы справитесь с этим.
- **Слушайте и действуйте быстро** - передача интимных изображений детей может повлечь за собой юридические последствия. Действуйте быстро, чтобы удалить такой контент из онлайн-среды, обратившись с соответствующей жалобой к администрации веб-сайта или службы, где такой контент был размещен. Получить поддержку для удаления таких изображений можно по телефону горячей линии или в соответствующей службе, которые могут работать в вашей стране.
- **Получите помощь и поддержку** - позаботьтесь о благополучии своего ребенка и предложите ему (ей) обратиться в [службу оказания психологической помощи и поддержки через интернет или по телефону](#).

[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]

## Киберзапугивание

Скучая вследствие долгого пребывания дома, дети могут цепляться друг к другу, проявляя такое поведение и в онлайн-среде. Поэтому необходимо следить за тем, не наблюдаются ли случаи **киберзапугивания**.

Проявляющееся в форме киберзапугивания поведение может включать в себя размещение недоброжелательных постов, комментариев и сообщений в отношении ребенка или намеренное исключение его (ее) из онлайн-деятельности той или иной группы. Киберзапугивание может усугубить социальную изоляцию, поэтому чем дольше она продолжается, тем сильнее напряжение, которое может возникнуть у ребенка, что влияет на его эмоциональное и физическое состояние.

Вот несколько полезных советов:

- помните, что когда дети находятся вне школы, степень их доступа к традиционным системам поддержки, включая друзей, учителей и психологов, снижается;
- поговорите со своим ребенком о киберзапугивании до того, как он (она) с ним столкнется. Вместе вы можете выработать стратегии решения потенциальных проблем; при этом заверьте детей, что вы будете готовы оказать поддержку;
- следите за тем, не проявляются ли у ребенка или подростка такие признаки, как появление огорчения или беспокойности после использования мобильного телефона, планшета или компьютера, нехарактерная скрытность в отношении своей онлайн-деятельности или замкнутость.

### Какие меры я могу предпринять, если мой ребенок подвергается киберзапугиванию?

В первую очередь, вы, как родители, можете инстинктивно подумать о необходимости запретить использование ребенком социальных сетевых сервисов, отключить Wi-Fi или заблокировать доступ к данным. Однако такие действия могут усугубить существующую проблему, заставив ребенка чувствовать себя наказанным и усилив ощущение социальной изолированности.

Есть пять простых шагов, которые могут помочь минимизировать негативные последствия:

1. **слушайте, думайте, сохраняйте спокойствие** - поговорите о том, что случилось, постарайтесь говорить открыто и не проявлять осуждения, спросите ребенка, что он (она) чувствует, и убедитесь, что он (она) ощущает себя услышанным;
2. **соберите доказательства** киберзапугивания - целесообразно собрать доказательств запугивания, как, например, скриншоты, на случай, если вам нужно будет заявить об этом позже;
3. **сообщайте о случаях киберзапугивания** в социальных сетевых сервисах, где они имеют место - многие социальные сетевые сервисы, игры, приложения и веб-сайты дают вам возможность пожаловаться на присутствие неприемлемого контента и потребовать его удалить;
4. **заблокируйте пользователя, совершившего такой проступок** - посоветуйте своему ребенку и другим людям не реагировать на сообщения с элементами запугивания, так как это может способствовать разжиганию ситуации. Помогите своему ребенку заблокировать или исключить из списка друзей человека, отправляющего соответствующие сообщения;
5. **получите помощь и поддержку** - регулярно проверяйте, как себя чувствует ваш ребенок. Если вы заметите какие-либо изменения, касающиеся вас, обратитесь за помощью в [службу оказания психологической помощи и поддержки через интернет или по телефону](#).

[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]

## Онлайновые игры

Онлайновые игры могут стать отличным времяпровождением и хорошим способом помочь детям оставаться на связи с друзьями, находясь дома. Кроме того, игры могут повысить координацию, улучшить навыки решения проблем и выполнения нескольких задач одновременно, а также помочь детям развить социальные навыки благодаря участию в онлайн-интерактивных мероприятиях вместе с другими игроками.

Для сохранения здорового баланса поощряйте как обычные, так и онлайн-игры и занятия, как, например, выполнение домашнего задания, игра в настольные игры, рисование и чтение книг.

Если ваш ребенок играет в онлайн-игры, необходимо знать, какие риски это влечет за собой, в том числе:

- проведение чрезмерного количества времени за играми, что может негативно сказаться на здоровье ребенка, его (ее) способности учиться, а также его (ее) социальном и эмоциональном состоянии;
- киберзапугивание и груминг при осуществлении онлайн-переписки или в игровом чате;
- игры с элементами азартных игр, вследствие чего игра в азартные игры может стать нормой для молодых людей;
- расходы, предусмотренные непосредственно игрой.

### Какие меры я могу предпринять?

- **Подготовьтесь** - установите компьютер, устройство или игровую приставку на открытом участке дома и воспользуйтесь функциями родительского контроля и обеспечения безопасности, имеющимися в соответствующих устройствах, браузерах и приложениях.
- **Не будьте безучастны** - регулярно разговаривайте со своим ребенком о его (ее) игровых интересах и о том, с кем он (она) играет в онлайн-среде. Если вы также находитесь дома, возможно, сейчас самое время поиграть с ребенком, чтобы лучше понять, как он (она) обращается со своей личной информацией и с кем он (она) общается. Кроме того, игра со своим ребенком может принести удовольствие!
- **Будьте в курсе того, во что они играют** - игры бывают разные в зависимости от уровня предлагаемого в них насилия и сексуального контента; причем содержащиеся в них темы, язык и изображения могут быть неприемлемыми для вашего ребенка.
- **Прививайте хорошие привычки** - помогите своему ребенку защитить свою личную информацию, выбрав соответствующее имя пользователя, которое не будет раскрывать его настоящее имя. Приучите своих детей не активировать ссылки, предоставленные незнакомыми людьми, и не использовать мошеннические программы для содействия прохождению игр, поскольку они могут содержать вирусы или вредоносные программные средства.
- **Расширяйте права и возможности своего ребенка** - по мере возможности не указывайте своим детям, что делать, а помогайте им самостоятельно принимать мудрые решения. Попробуйте рассказать им о различных способах борьбы с негативным опытом в онлайн-среде, что позволит им укрепить уверенность в себе и повысить свою психологическую устойчивость.
- **Согласуйте с ними механизмы, которые будут способствовать выключению игры** - можно, например, установить таймер, сигнализирующий о том, что игровое время почти закончилось, предусмотрев при этом "последствия" за отказ выключить игру.
- **Ознакомьтесь с информацией о том, как помочь**, если ваш ребенок подвергся запугиванию или нежелательному контакту во время игры.

[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]

## Обращение за помощью и оказание помощи самому себе

Мы все живем в необычное время, став свидетелями того, как меняется способ нашего взаимодействия и образ жизни. Даже если COVID-19 непосредственно не сказался на вашем здоровье, значительные трудности могут представлять физические ограничения, эмоциональный стресс и финансовое давление; при этом для многих людей напряжение еще больше усиливается в связи с необходимостью оставить детей дома.

### Какие меры я могу предпринять, чтобы позаботиться о себе?

- Чтобы помочь себе пережить период изоляции и ограничения, ознакомьтесь с [рекомендациями, разработанными специально для родителей и опекунов](#).
- Умерьте свои ожидания: при работе дома ваша продуктивность может снизиться ввиду отсутствия возможности использовать свое привычное оборудование, соблюдать свой обычный порядок работы или отстраниться от семейных хлопот.
- Стройте все свои планы с запасом времени: поскольку количество людей, занятых в обслуживании клиентов, сокращается, а количество онлайн-покупок продовольственных товаров, лекарств и продуктов питания с доставкой растёт, скорее всего, следует ожидать задержек и отмен. Планируйте заранее и продумывайте альтернативные варианты на случай, если то, что вы хотите, будет недоступно.
- Длительное пребывание дома с членами семьи (или сожителями) может накалить даже самые лучшие отношения и значительно усугубить и без того плохие отношения. Если вам нужна помощь, обратитесь в [службу оказания психологической помощи и поддержки через интернет или по телефону](#).
- Онлайн-общение может оказаться единственным средством спасения. В то же время если вы подвергаетесь домашнему или семейному насилию, помните, что устройства и цифровые технологии могут быть использованы для совершения [злоупотреблений с помощью технологий](#), поэтому при появлении такой возможности и отсутствии каких-либо угроз необходимо предпринять [меры, направленные на повышение своей личной безопасности](#).

Если вы считаете, что в этот сложный период кто-либо из ваших друзей или членов семьи сталкивается с трудностями, находясь дома, постарайтесь помочь им, не забывая, однако, о необходимости обеспечить собственную безопасность, - для начала вы можете поделиться с ними информацией, содержащейся в этом разделе.

**[УКАЖИТЕ ЗДЕСЬ ССЫЛКИ И ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ/УРОВНЕ СТРАНЫ]**

