

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(ГОБУ МО ЦППМС-помощи)

**Сборник групповых консультаций для  
педагогических работников и родителей  
(законных представителей) по повышению  
информационной безопасности**

Мурманск,  
2024 г.

## **АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:**

Начальник Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних  
ГОВУ МО ЦППМС-помощи Колесник С.А.

Педагоги-психологи Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних  
ГОВУ МО ЦППМС-помощи: Елсакова М.И., Малышева И.С., Сандер Ю.А.

## **Сборник групповых консультаций для педагогических работников и родителей (законных представителей) по повышению информационной безопасности – г. Мурманск, 2024 г.**

Методический продукт составлен в соответствии с Региональным планом мероприятий по обеспечению информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота информационной продукции на территории Мурманской области на 2022-2027 гг. (утвержден распоряжением правительства Мурманской области от 16.12.2021 г. №289-РП), Планом дополнительных мер, направленных на координацию деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Мурманской области по предупреждению преступных деяний против половой неприкосновенности несовершеннолетних, на период 2023 – 2025 годов (утвержден на заседании комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Мурманской области «18» октября 2023 г. №9).

В сборнике представлены конспекты просветительских консультаций для двух целевых аудиторий: педагогические работники, родители (законные представители).

Консультации составлены в целях оказания методической помощи педагогам-психологам, социальным педагогам, воспитателям и классным руководителям дошкольных и общеобразовательных образовательных организаций для проведения просветительской работы, направленной на повышение информационной безопасности и цифровой грамотности.

### ***Информационное обеспечение:***

*ГОВУ МО ЦППМС-помощи*

*183010, г. Мурманск, ул. Советская, д.9а*

*Тел./факс: (8152) 25-66-49*

*e-mail: optpk@mail.ru*

## Содержание

Введение.....	4
Рекомендуемая литература.....	5
<b>Конспекты для педагогических работников.....</b>	<b>6</b>
Тема: «Альтернатива гаджетам и гигиена использования телекоммуникационных средств .....	6
Тема: «Личное и публичное: персональные данные педагога и бесконфликтное общение с родителями в сети».....	8
Тема: «Признаки и причины интернет-зависимости: как предупредить и избежать?» .....	10
Тема: «Сетевые угрозы: деструктивная информация в киберпространстве».....	12
<b>Конспекты для родителей (законных представителей).....</b>	<b>15</b>
Тема: «Цифровое пространство детей дошкольного возраста: гигиена использования информационных и телекоммуникационных устройств» .....	15
Тема: «Правила безопасного использования интернета».....	17
Тема: «Виды и формы информационных угроз. Как научить ребенка им противостоять»	19
Тема: «Кто такой провокатор в сети и как ему противостоять?».....	21

## Введение

В XXI веке информационное пространство человека является его неотъемлемой частью. Через электронные средства коммуникации происходит процесс общения, обучения, приобретение и поиск товаров, поиск ответов на многие вопросы. Чтобы эти процессы происходили комфортно и без каких-либо угроз, требуются определенные компетенция и знания в цифровой среде. В современном мире появилось такое понятие как «цифровые компетенции» – навыки эффективного пользования технологиями. Они включают в себя: поиск информации, использование цифровых устройств, использование функционала социальных сетей, финансовые операции, онлайн-покупки, критическое восприятие информации, производства мультимедийного контента, синхронизация устройств. Подобные компетенции появляются в процессе взаимодействия с техническими устройствами, когда человек сталкивается с необходимостью разобраться в неизвестной ему задаче.

К сожалению, с новыми технологиями появляются новые угрозы, которые влияют на жизнь человека: мошенники и киберсталкеры, нежелательный контент, несанкционированный доступ и утечка информации и др.

Дети и подростки являются наиболее уязвимой категорией, так как только учатся анализировать информацию, критично относиться к поступающим сведениям и противостоять манипулятивному и провокационному поведению. Задача взрослых - помочь детям успешно противостоять современным угрозам, но сделать это можно лишь обладая необходимыми цифровыми и информационными компетенциями.

**Цель сборника** - повысить информационную и цифровую компетентность взрослых (родителей (законных представителей) и педагогических работников) по созданию безопасной и комфортной социальной среды в интернет-пространстве для несовершеннолетних.

В сборнике содержатся конспекты консультаций для родителей (законных представителей) детей разных возрастов и педагогических работников ДОУ и ОО. Каждая консультация имеет свою направленность в зависимости от возраста детей. Встречи можно проводить выборочно или в системе.

Ведущими встреч с педагогическими работниками могут быть педагоги-психологи, социальные педагоги, учителя информатики, старшие воспитатели, советники директора по воспитательной работе; с родительским сообществом - любой педагогический работник, владеющий необходимыми знаниями по теме занятия.

Таблица 1

Тематическое планирование групповых консультаций

Целевая аудитория	Ступень обучения	Наименование консультации
Педагогические работники	Дошкольный возраст	Тема: «Альтернатива гаджетам и гигиена использования телекоммуникационных средств Тема: «Личное и публичное: персональные данные педагога и бесконфликтное общение с родителями в сети»
	Младший школьный возраст	Тема: «Признаки и причины интернет-зависимости: как предупредить и избежать?»
	Подростковый возраст	Тема: «Сетевые угрозы: деструктивная информация в киберпространстве»
Родители (законные представители)	Дошкольный возраст	Тема: «Цифровое пространство детей дошкольного возраста: гигиена использования информационных и телекоммуникационных устройств»

	Младший школьный возраст	Тема: «Правила безопасного использования интернета» Тема: «Виды и формы информационных угроз. Как научить ребенка им противостоять?»
	Подростковый возраст	Тема: «Кто такой провокатор в сети и как ему противостоять?»

Разработанные конспекты составлены в целях оказания методической помощи классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам дошкольных и общеобразовательных организаций на этапе организации первичной профилактики, направленной на формирование информационной и цифровой компетентности.

### Рекомендуемая литература

1. Дети России Онлайн: официальный сайт. – 2005. - <http://detionline.com/>
2. Лига безопасного интернета: официальный сайт. – 2011. - <https://ligainternet.ru/>
3. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Чигарькова С.В. Киберагрессия и цифровая культура: представления подростков, молодежи и родителей. - Москва, 2023, 288 с.
4. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Пермякова И.Д. Программа курса «Кибербезопасность». 5–9 классы. – уч. Москва, 2022, 32 с.

**Тема: «Альтернатива гаджетам и гигиена использования телекоммуникационных средств»**

**Цель:** повысить компетентность педагогических работников по консультированию родителей (законных представителей) в вопросах цифрового влияния на детей дошкольного возраста.

**Целевая аудитория:** педагогические работники дошкольных образовательных организаций.

**Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** жизнь в XXI веке без цифрового гаджета сложно представить. Каждый день по множеству раз мы обращаемся к мобильному телефону по разным вопросам от будильника, до поиска маршрута.

Современный родитель активно использует телефон или планшет в процессе общения с детьми, это хороший способ успокоить или занять ребенка. Дети быстро привыкают к такому способу занять себя, однако есть у этого ряд негативных последствий. В связи с этим данная тема стала часто обсуждаться с родительским сообществом, которые обращаются за помощью к педагогу.

Предлагаю разобраться, чем можно заменить гаджет и как гигиенично использовать телекоммуникационные средства.

Ограничения, связанные со временем и возрастом, часто описывается специалистами медицинского профиля, в связи с особенностями влияния на физиологическое и психологическое развитие ребенка. Нейропсихологи рекомендуют следующие ограничения:

0-2 года – запрещено. Причины: вред речевому развитию; влияние на развитие пространственного восприятия; влияние на процессы сенсорной интеграции.

2-5 года – до 20 минут в день (суммарно)

5-7 лет – до 30 минут в день, возможно объединение времени с целью просмотра полнометражного мультфильма/фильма.

7-11 лет – до 90 минут, возможен просмотр полнометражных фильмов  
11 лет и старше – до 120(180) минут в день.

**Мозговой штурм: «Какой контент вредит, а какой приносит пользу?»**  
(*варианты ответов*)

Запрещенный контент (онлайн-видео)	Разрешенный контент
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Несоответствующий возрасту</li> <li>• Распаковка игрушек</li> <li>• Прохождение компьютерных игр</li> <li>• Бессюжетные сюжеты</li> <li>• Множество серий очень коротких роликов</li> <li>• Неживой (компьютерный) звук</li> <li>• Неестественные цвета / формы / вид</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверенные развивающие приложения</li> <li>• Сказки, мультфильмы (качество сюжета, изображения, звука)</li> <li>• National Geographic</li> <li>• Animal Planet</li> <li>• Тетрис</li> <li>• Тренажеры устного счета/таблицы умножения и т.п.</li> <li>• Фото/видео – находилки, фотогербарий, исследовательское видео</li> <li>• Создавать мультики (стикботы)</li> <li>• Создавать презентацию</li> <li>• Машинопись (десятипальцевая печать)</li> <li>• Создавать списки продуктов/вещей и т.д.</li> </ul>

**Ведущий:** Чем заменить гаджеты? (*вопрос для обсуждения участникам встречи*)

**Комментарии ведущего:** привычка занять ребёнка планшетом или телефоном формируется, в первую очередь, у самих родителей. Автоматизм дать нечто, отличное от того или иного гаджета, надо формировать сначала у себя. В этом случае ребёнку будет легче изменить уже устоявшуюся привычку.

Вопрос «Чем заменить телефон?», на первый взгляд, очень простой: игрушкой, книгой, прогулкой или совместной игрой. Смартфоны удобны тем, что они всегда под рукой и в них есть мгновенный доступ ко всему, что может увлечь ребёнка (видеоматериалы, музыка, игры). В связи с чем их легко использовать в общественных местах. Поэтому главная рекомендация родителям: иметь альтернативу телефона вне дома (любимая игрушка или книжка).

Если гаджеты уже в жизни ребёнка и сопровождают его даже дома, необходимо последовательно менять привычки и форму досуга.

#### **Правила для родителей по пользованию телефона детьми:**

- **Установить ограничение использования гаджетов.** Время игрового использования телефона следует снижать постепенно, чтобы не вызвать бурную эмоциональную реакцию.

- **Не изымайте гаджет из жизни ребёнка резко и бескомпромиссно** (особенно, если это его собственный). Это нарушение личного пространства и достаточно агрессивный жест – в результате ребёнок будет настроен не договариваться, а конфликтовать.

- **Необходимо последовательно и спокойно объяснять, почему родители вынуждены идти на такие меры.** Запрет должен быть аргументирован, чтобы это не выглядело, как родительская прихоть.

- **Важно заполнять освободившееся свободное время.** Родителям необходимо помочь ребёнку найти новые формы досуга, а не оставлять его с проблемой один на один.

В качестве альтернативы телефону для домашнего развлечения можно предложить «аналоговые» развлечения: прогулки, творческую деятельность, развивающие игровые пособия (например, игры с шнуровкой).

Так как в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, рекомендовано активно использовать различные настольные игры. Во-первых, любая настольная игра – это, прежде всего, способ коммуникации. Игровая ситуация, в которую вовлечена вся семья, даёт ребёнку чувство эмоциональной близости и защищённости. Во-вторых, это возможность освоить те или иные навыки (в одних играх требуется реакция, в других – навык быстрого счёта или креативности).

Любую особенность поведения ребёнка легче предупредить, чем исправлять, однако, если взрослые отмечают, что ребёнок постоянно находится в цифровом мире, то важно вводить семье следующие правила:

**Хобби.** Детям дошкольного возраста важно пробовать себя в различных видах деятельности. Чем больше будет проб, тем больше вариантов занять себя.

**Общение со сверстниками.** Чем больше времени ребёнок будет проводить со сверстниками, тем меньше он просидит за компьютером или планшетом. Конечно, важную роль играет возраст. Дошкольникам и младшим школьникам для организации досуга будет нужна помощь взрослых.

**Совместные дела с родителями.** Множество дел можно делать с ребёнком: готовить обед, чинить машину или красить стены — дети могут принимать участие в большинстве бытовых дел. Задача взрослых обеспечить безопасность.

**Семейные традиции.** Заведите правило: «Когда мы общаемся, гаджеты лежат в стороне». А дальше нужно просто найти больше моментов для общения. Это могут быть совместные приёмы пищи, вечерние разговоры о том, как у кого прошёл день, чтение сказки перед сном и т.п.

С момента возникновения у ребёнка интереса к цифровым устройствам, ему следует объяснить правила безопасности в Интернете. Одним из таких инструментов может стать

«Семейное соглашение на использование гаджетов». Семейное соглашение – это набор правил о том, как, когда и в каком количестве члены семьи могут использовать разнообразные цифровые устройства: смартфоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки, телевизоры или игровые приставки.

**Мозговой штурм «Какие правила в семейном соглашении вы бы создали?»**  
(ответы участников встречи)

- Я буду спрашивать разрешение у взрослых перед тем, как взять телефон/планшет или поиграть в игру.
- Я буду использовать телефон/планшет только в гостиной и на кухне.
- В Интернете я буду общаться только с теми людьми, с которыми знаком лично.
- Я буду общаться в сети вежливо и использовать только приличные слова.
- Я буду спрашивать разрешение перед тем, как опубликовать в Интернете фото или видео.
- Если что-то в сети меня напугает, разозлит или расстроит, я расскажу об этом взрослым.
- Когда закончится время для использования устройств, я перестану ими пользоваться и открывать социальные сети или игры.
- Я не использую гаджеты во время еды.

**Выводы:** педагог дошкольного образовательного учреждения часто становится первым специалистом в жизни родителя, который транслирует различные знания, которые влияют на дальнейшее развитие детей. Цифровое пространство детей стало их неотъемлемой частью, задача взрослых – передать знания и ответственность за грамотное использование цифрового мира.

### **Тема: «Личное и публичное: персональные данные педагога и бесконфликтное общение с родителями в сети»**

**Цель:** повысить компетентность педагогических работников по работе с личными персональными данными и особенностями общения с родителями в социальных сетях.

**Целевая аудитория:** педагогические работники дошкольных образовательных организаций.

#### **Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** Персональные данные – все данные о человеке, своего рода «паспорт его личности». Раскрытие данных в Интернете может привести к различным последствиям: нежелательным звонкам, спаму, краже денег и документов, аккаунтов, различным мошенническим действиям.

Современного человека ежедневно снимают сотни видеокамер, расположенных в общественных местах. Эта информация собирается, в первую очередь, государственными органами с целью обеспечения безопасности, раскрытия преступлений и т.п. Однако следует помнить, что такие видеозаписи могут попасть и в руки к шантажистам или иным злоумышленникам.

Почему это важно: факты и статистика

- 37% не знают, для чего и как могут использоваться их персональные данные (по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ))
- 38% делились информацией о себе в социальных сетях (по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ))
- 46% опрошенных давали различным приложениям на определение своей геолокации (по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ))



- 80% случаев, преступники берут информацию о жертве из социальных сетей! (по данным Федеральной службы надзора в сфере связи, информационных технологий и массовой коммуникации)

В современном мире к педагогическому работнику предъявляется много требований и в том числе к той информации, которую специалист размещает в сети Интернет. Давайте перечислим, какую информацию мы размещаем в сети (*ответы участников*). Ведущий обобщает и дополняет:

1. Ф. И. О., основные сведения.
2. Данные о ближайших родственниках.
3. Фото и видео как проводим выходные.
4. Научные статьи.
5. Комментарии к различным постам.

**Упражнение:** «Благо или вред»

Инструкция: из перечисленных пунктов приведите пример, как другой человек или ребенок можно использовать данные с пользой и как можно навредить (*Обсуждение участниками вариантов*).

При размещении любой информации, каждому человеку следует обдумывать, как информацию могут использовать другие люди.

**Правила безопасных данных для педагога:**

1. Не следует размещать личную информацию: адрес проживания, период отъезда из города, информацию о родственниках.

2. Информацией стоит делиться только с ограниченным кругом лиц – близкими и доверенными людьми.

3. Особенно внимательно стоит реагировать на ссылки, которые незнакомцы присылают в личных сообщениях. Лучше по ним не переходить, а неизвестные файлы – не открывать.

4. Любые комментарии становятся публичными и их могут использовать против Вас. Следует избегать комментариев, особенно в резонансных случаях, связанных с профессиональной деятельностью.

5. Важен личный пример. Тщательно отбирайте фото и видео, которые вы выкладываете в Интернет. Не стоит надеяться на «приватные» публикации, просматривать которые может только ограниченный круг лиц, которых настраивает сам пользователь.

**Правила и приемы бесконфликтного общения педагога с родителями в мессенджерах и социальных сетях.**

1. **Общайтесь по теме.** Четко и лаконично формулируйте мысль, прежде чем отправить сообщение. Если сообщение носит информационный характер и ожидается обратная связь, будет удобнее набрать его в блокноте и после прочтения и проверки, скопировав, опубликовать в родительской группе. При обсуждении важных вопросов в родительских чатах, следите, чтобы сообщения участников не отклонялись от темы. Мягко, но настойчиво возвращайте участников к поставленным задачам. Это поможет оперативно решить рабочие вопросы и сэкономить время. Минимально используйте голосовые сообщения в родительских чатах.

2. **Соблюдайте деловой стиль общения.** Будьте вежливы и тактичны, не нарушайте этические нормы. Не переходите в родительских группах на личное общение в неформальном стиле с каким-либо из родителей, даже если в повседневной жизни вы друзья. Сохраняйте дистанцию: не допускайте неконструктивной критики и не переходите на «ты».

3. **Предотвращайте конфликты.** общайтесь одинаково уважительно со всеми. Держите нейтралитет: не вступайте в спор и не занимайте чью-либо сторону. Если назревает конфликт, призывайте участников беседы не смешивать личное и деловое общение. Когда отвечаете, обращайтесь лично к автору сообщения, расставьте смысловые и эмоциональные акценты: «Доброе утро, Наталья Николаевна! Не волнуйтесь,

направление можете забрать сегодня после 15-00» и переходите на общение в личные сообщения. Самое главное «негодующего родителя» вовремя переключить на общение через личные сообщения и не допустить конфликта между родителями в групповом чате.

**4. Следуйте правилам оформления текстов и постов в социальных сетях.**

- соблюдайте правила орфографии и пунктуации;
- не пишите предложения заглавными буквами;
- составляйте текст кратко и емко;
- избегайте слишком коротких и слишком длинных предложений;
- не перегружайте текст терминами;
- не используйте выражения, которые родители могут истолковать неоднозначно.

**5. Устанавливайте время общения.** Четко установите, сколько времени вы готовы потратить на общение в мессенджерах и в какой период дня. Не нужно мгновенно реагировать на сообщения. Расставляйте приоритеты и следите за тем, чтобы соблюдать график. Установите правило для собеседников писать сообщения не раньше 08:00 и не позже 20:00.

Вы должны быть администратором в вашем родительском чате. Если родители не соблюдают временные рамки, мягко, но настойчиво напомните им об этом, в любом случае вы всегда можете закрыть чат для обсуждения и, если у родителей возникнут срочные сообщения, они напишут вам личное сообщение.

**6. Не публикуйте персональные данные.** Не запрашивайте документы в общем чате, лучше пишите конкретно адресатам. В договоре родителей с детским садом должен быть прописан пункт о согласии публикаций фото и видео материалов с детьми в родительских чатах и на официальных страницах детского сада в социальных сетях. Иначе вы рискуете нарушить Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

**7. Не принимайте важных решений в момент переписки.** Помните: все важные решения при общении с родителями должны быть обдуманными и взвешенными. Не принимайте их под влиянием эмоций или минутной слабости. Лучше такие решения принимать по результатам личных встреч и устных бесед.

Представленные правила также можно использовать в чатах с подростками. По Вашему примеру общения и соблюдения правил, они будут учиться общению с другими людьми в цифровом мире.

## **Тема: Признаки и причины интернет-зависимости: как предупредить и избежать?**

**Цель:** повысить уровень знаний педагогических работников о мерах безопасного использования ресурсов сети Интернет.

**Целевая аудитория:** педагогические работники обучающихся 1-4 классов.

### **Ход консультации:**

**Вводное слово:** с каждым годом проблема интернет-зависимости у детей становится все более актуальной. Это состояние негативным образом отражается на восприятии чувства реальности ребенка и его взаимодействие с окружающим миром. Если обнаружить это расстройство и признаки своевременно, то можно избавиться от него и избежать многих неприятных последствий.

Виды интернет-зависимости:

- Социальные сети, зависимость от онлайн-общения. Ребенок много времени проводит в смартфоне в переписках с различными людьми, в том числе с теми, кого не знает в реальной жизни.

- Игровая зависимость (игромания) подразумевает постоянное времяпрепровождение в сетевых играх.

- Зависимость от видео выражается в регулярном просмотре большого количества контента. Зачастую ребенок не вникает в суть тематики.

- Серфинг в телефоне предполагает бесцельное листание страниц сайтов и социальных сетей.

#### **Причины интернет-зависимости у детей:**

- Интернет – это место где нет запретов, упреков и нравочений;
- Легкость в достижении побед, в отличие от реальной жизни;
- Проблемы в учебе;
- Низкая самооценка;
- Проблемы в общении со сверстниками;
- Проблемы в семье – частые ссоры, невнимание со стороны родителей, развод или смерть родителя;
- Попытка уйти от реальности;
- Отсутствие организованного семейного досуга;
- Отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби;
- Отсутствие правил и ограничений использования интернета;

**Понятие:** интернет-зависимость - аддиктивное поведение человека, сопровождающееся изменениями психического состояния. Непреодолимая тяга к объекту аддикции, чаще всего это компьютер или телефон, вызывает дискомфорт как у ребенка, так и окружающих людей.

#### **Признаки интернет-зависимости:**

- частые пропуски школьных занятий, игнорирование друзей;
- резкое снижение учебной успеваемости;
- нарушение привычного режима сна и отдыха
- частые перепады настроения;
- агрессия при невозможности выйти в интернет;
- снижение аппетита;
- скрытность от родителей;
- проведение за компьютером более 6 часов в сутки;
- потеря интереса к реальной жизни;
- бесцельный серфинг во всемирной сети;
- прекращение общения со сверстниками или знакомыми людьми.

В поведении ребенка можно также заметить раздражительность и пассивность. Он чаще отказывается выполнять домашние дела и раздражается по любому поводу. Вследствие нарушения режима сна и отдыха, как правило, снижается умственная активность. Это постепенно приводит к снижению общей продуктивности, провоцирует рассеянность и быструю утомляемость ребенка.

У детей зависимость от телефона и интернета формируется постепенно. На начальных стадиях с проблемой можно справиться своими силами, но в запущенных случаях может потребоваться лечение и работа специалистов.

#### **Этапы формирования интернет-зависимости:**

- Первый этап сопровождается появлением у ребенка доступа в интернет с компьютера или телефона. Он начинает проявлять активный интерес по отношению к виртуальному миру. На этом этапе у ребенка формируется новый мир, отличающийся от реальности. Если у него налажены доверительные отношения с родителями, существует возможность того, что они предотвратят проблему. Следует напомнить ребенку о важности реальной жизни.

- Вторая стадия интернет-зависимости сопровождается формированием туннельного типа мышления у ребенка. Человек начинает смотреть на все через призму компьютерного мира. Основная часть его времени уходит на игры и общение с

виртуальными друзьями. Любые замечания родителей ребенок воспринимает в штыки. В этом случае необходимо по максимуму занять досуг своего ребенка.

- На третьем этапе у ребенка стирается грань между виртуальным и реальным мирами. Он перестает взаимодействовать с родителями и сверстниками. При попытках отлучения от компьютера ребенок проявляет агрессию. Любые манипуляции со стороны родителей провоцируют в ребенке раздражение. Единственным способом лечения и избавления от проблемы в этом случае является длительная работа психолога. Интернет дает человеку возможность создать то, чего не хватает в реальном мире. В виртуальном пространстве нет никаких ограничений и осуждения. Он может создавать ложное ощущение комфорта. Чтобы у ребенка не возникло зависимости от интернета, родителям нужно по максимуму заполнить его жизнь положительными событиями.

**Мозговой штурм.** Что делать родителю, если наблюдаются признаки интернет-зависимости? *(ответы участников)*

1. Установите ограничения на то, когда и сколько времени может проводить ребенок в Интернете вне учебного времени.

2. Введите запрет на использование ребенком телефонов, компьютеров и планшетов в ночное время. Общение ребенка через социальные сети и личную переписку в ночное время часто используется преступниками как способ склонения к противоправным действиям, вовлечения в опасные квесты, нанесения вреда собственному телу, склонения к разговорам на сексуальные темы и иные виды деструктивного поведения.

3. Используйте доступные вам технологии – функции родительского контроля. Инструменты для отслеживания времени, проведенного в сети, помогут установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или Интернетом. Важно объяснить ребенку, ради чего используется контроль.

4. Отключите уведомления в приложениях социальных сетей, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы.

5. В зависимости от возраста ребенка можно составить ежедневный распорядок использования гаджетов для всей семьи, в котором определено время на реальный мир (общение с друзьями и в семье без гаджетов), и время на виртуальный мир. Не противопоставляйте эти два мира, чтобы живое общение не было наказанием. Пусть расписание будет естественно чередовать различные полезные виды деятельности.

6. Не используйте смартфон как средство для освобождения ребенка от вас. Если ребенок слишком рано выйдет в Интернет, это может привести к «цифровой наркомании» и проблемам со здоровьем.

7. Разнообразьте список ваших домашних дел «оффлайновыми» занятиями – например совместными физическими упражнениями, чтением книг или настольными играми.

**Выводы:** задача специалистов быть внимательными к детям, если отмечаются признаки и причины интернет-зависимости следует проконсультироваться со специалистом с целью своевременного предупреждения дальнейших последствий.

**Тема: «Сетевые угрозы: деструктивная информация в киберпространстве»**

**Цель:** повысить уровень компетентности педагогов в вопросах профилактики интернет-рисков и угроз жизни подростков.

**Целевая аудитория:** педагогические работники 5-9 классов.

**Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** Одна из главных опасностей в сети – люди, которые по разным причинам могут представлять угрозу для здоровья или психики ребенка.

**Мозговой штурм: «Формы и виды интернет угроз»**

Ведущий: вспомните случаи, когда вы сталкивались с нежелательной информацией, как она выглядела и какие чувства у вас вызывала? *(ответы участников)*

Формы и виды угроз:

- **Фишинг** - способ мошенничества в Интернете, мошенники выуживают у пользователя данные и потом используют их в своих целях, в том числе денежные средства.

- **Телефонные мошенники.** Они могут представиться кем угодно: сотрудником банка, полиции, прислать СМС от имени родственника.

- **Скрытые платные подписки.** Многие мошенники или недобросовестные организации провоцируют пользователей на оформление подписок таким образом, что пользователь узнает об этом только тогда, когда обнаружит регулярное списание денег со своего счета. Иногда создатели сайта специально делают эту галочку едва различимой или даже вовсе скрытой с экрана.

- **Интернет-травля (кибербуллинг)** – фотографии и видео могут использовать тролли или агрессоры с целью травли жертвы, ее унижения и высмеивания.

- **Шантаж** – фото и видео интимного характера могут использовать для шантажа жертвы, вымогая деньги или склоняя к каким-либо действиям. Вовлечение детей в изготовление детской порнографии и занятие проституцией — фотографии и видео могут использовать преступники, с помощью шантажа или за плату вымогая фотографии ребёнка, либо принуждая его к занятию проституцией.

- **Трэш-стримы** - особо опасная категория онлайн-трансляций, которые продвигают аморальное поведение, ненависть к другим людям, в том числе среди детей и подростков:

- Пропагандируют жестокость и насилие.

- Могут напугать и причинить необратимый вред психике ребенка.

- Могут привить ребенку ценности, основанные на насилии и жестокости.

- Ребенок может попытаться повторить увиденное в трансляции, в том числе, опасное или насильственное действие. В результате может быть нанесен вред его здоровью или здоровью окружающих.

- **Деструктивные сообщества.** В Интернете существует большое количество опасных групп, сообществ, которые распространяют опасные для жизни, здоровья, нравственности человека идеологию, увлечения, движения, в том числе, вовлекают в экстремистскую деятельность и совершение иных преступлений.

**К опасным сообществам относятся:**

- **Группы, пропагандирующие экстремистскую и нацистскую идеологию: террористические группировки,** (в том числе движение «Колумбайн», признанное террористическим движением на основании решения Верховного суда РФ), шутеры, нацистские, неонацистские движения и др.

- **Группы и каналы, пропагандирующие опасные увлечения:** зацепинг, опасные квесты, группы с пропагандой наркотиков, трэш-стримеры, шок-контент и др.

- **Группы, пропагандирующие причинение вреда себе или окружающим:** селфхарм (буквально переводится как «вред себе»), пиплхейт (движение, пропагандирующее ненависть к людям), депрессивно-суицидальные группы («синий кит» и аналогичные), анорексию и др.

- **Группы, пропагандирующие нетрадиционные духовно-нравственные ценности:** оккультизм, сатанизм, чайлдфри, феминизм, нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, зоофилию и пр.

- **Аниме-сообщества.** В отличие от традиционной японской культуры аниме, современные аниме могут быть очень опасны, поскольку нередко пропагандируют насилие, сексуальные извращения, каннибализм, убийства и самоубийства. По данным исследователей через «кровавое аниме» популяризуется даже скулшутинг. Аниме-



продукция также является лидером по депрессивно-суицидальному контенту. По данным опроса экспертов из числа сотрудников подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, многие несовершеннолетние, имевшие опыт суицидального поведения, увлекались данной субкультурой.

**Мозговой штурм «Признаки, что ребёнок находится в деструктивных сообществах?»» (ответы участников).**

Ведущий: перечислите основные признаки, по которым можно определить вовлеченность детей в деструктивные сообщества? (ответы участников)

- **Наличие в сообществах**, которые посещает ребенок, или в ленте новостей его аккаунта, фотографий физических повреждений и т.п.

- **Наличие в ленте цитат**, обесценивающих жизнь или традиционные духовно-нравственные, в том числе семейные ценности; содержащих пренебрежительные/неуважительные высказывания по отношению к родителям, деторождению, служению Отечеству, исторической памяти народа России, ценности жизни человека, руководству страны и принимаемым решениям.

- **Наличие в подписках** у подростка или в ленте новостей его аккаунта сообществ, посвященных скулшутингу, а также лицам, которые совершали эти преступления.

**Меры противодействия сетевым угрозам:**

- Программа «Родительский контроль» (система фильтрации сетевого контента)

- Выработка навыка критического мышления у ребёнка.

- Использовать в учебном процессе упражнения или ситуацию, которые помогают развить навык выявления причинно-следственных связей. Примеры: **Игра «Что может произойти, если...»**, предложить ребёнку назвать как можно больше причин для следующих ситуаций (Вода в чашке стала мутной... Мама открыла дверь в комнату и ахнула...)

- Просвещение родителей (законных представителей) о современных угрозах в социальных сетях, способах их распознавания и реагирования.

- Возможность подачи жалоб на запрещённые ресурсы и деструктивный контент через специальные инструменты Роскомнадзора и Минцифры России, а также администратору группы.

**Необходимые действия педагога при обнаружении признаков вовлечения обучающегося в запрещенные сообщества или попавшего в цифровую угрозу**

- Проинформировать классного руководителя и сообщить о замеченных признаках.

- Классному руководителю сообщить информации администрации ОО, педагогу-психологу с целью проверки информации и принятия дальнейшего решения (возможно сообщение в КДН и ЗП или ПНД).

- Проинформировать родителей (законных представителей) несовершеннолетнего и определить единую воспитательную стратегию.

- Привлечь к работе с несовершеннолетним педагога-психолога для проведения диагностических и, при необходимости, коррекционных мероприятий.

**Вывод:** полностью защитить ребенка от сетевых угроз невозможно. В какой-то период времени ребёнок столкнется с негативным контентом. Задача взрослых – научить реагировать на деструктивные угрозы и контент.

## Конспекты для родителей (законных представителей)

### Тема: «Цифровое пространство детей дошкольного возраста: гигиена использования информационных и телекоммуникационных устройств»

**Цель:** повысить компетентность родительского сообщества в обучении детей безопасному использованию современных технических средств.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

#### Ход консультации:

**Вводное слово ведущего:** жизнь в XXI веке без цифрового гаджета сложно представить. Каждый день по множеству раз мы обращаемся к мобильному телефону по разным вопросам от будильника, до поиска маршрута в магазин.

Современный родитель активно использует телефон или планшет в процессе общения с детьми, это хороший способ успокоить или занять ребенка. Дети быстро привыкают к такому способу занять себя, однако есть у этого ряд негативных последствий. В связи с этим данная тема стала часто обсуждаться с родительским сообществом.

Предлагаем разобраться, что влияет на восприятие детей и чем можно заменить гаджет.

Ограничения, связанные со временем и возрастом, часто описывается специалистами медицинского профиля, в связи с особенностями влияния на физиологическое и психологическое развитие ребенка. Нейропсихологи рекомендуют следующие временные ограничения:

0-2 года – запрещено. Причины: вред речевому развитию; влияние на развитие пространственного восприятия; влияние на процессы сенсорной интеграции.

2-5 года – до 20 минут в день (суммарно)

5-7 лет – до 30 минут в день, возможно объединение времени с целью просмотра полнометражного мультфильма/фильма.

7-11 лет – до 90 минут, возможен просмотр полнометражных фильмов  
11 лет и старше – до 120(180) минут в день.

**Мозговой штурм: «Какой контент вредит, а какой приносит пользу?»**  
(варианты ответов)

Запрещенный контент (онлайн-видео)	Разрешенный контент
<ul style="list-style-type: none"><li>• Несоответствующий возрасту</li><li>• Распаковка игрушек</li><li>• Прохождение компьютерных игр</li><li>• Бессюжетные сюжеты</li><li>• Множество серий очень коротких роликов</li><li>• Неживой (компьютерный) звук</li><li>• Неестественные цвета / формы / вид</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проверенные развивающие приложения</li><li>• Сказки, мультфильмы (качество сюжета, изображения, звука)</li><li>• National Geographic</li><li>• Animal Planet</li><li>• Тетрис</li><li>• Тренажеры устного счета/таблицы умножения и т.п.</li><li>• Фото/видео – находилки, фотогербарий, исследовательское видео</li><li>• Создавать мультики (стикботы)</li><li>• Создавать презентацию</li><li>• Машинопись (десятипальцевая печать)</li><li>• Создавать списки продуктов/вещей и т.д.</li></ul>

Ограничения и правила позволяют более безопасно осваивать мир. Их следует вводить тогда, когда ребенок начинает самостоятельно осваивать пространство или какой-

либо предмет. В процессе использования телефона или планшета также требуется установка правил. Обращаем внимание, что их необходимо вводить сразу, как ребенок получает техническое устройство. В данном случае у детей будет меньше протестных реакций, и они будут более спокойно реагировать на просьбы родителей. В помощь родителям может выступить функция «родительского контроля»:

- контроль и нормирование экранного времени;
- возможность настраивать распорядок дня – в какое время ребенок может или не может пользоваться устройством;
- контроль посещаемых сайтов, вплоть до запрета или ограничения.

Родительский контроль на смартфонах – современные смартфоны на Android и iOS обладают встроенными функциями родительского контроля, которые подключаются непосредственно в настройках телефона.

Родительский контроль в браузерах – некоторые браузеры на компьютерах и ноутбуках также обладают встроенными функциями родительского контроля. В таком случае их функционал ограничивается использованием браузера и не распространяется на весь компьютер.

Специализированные приложения и программы для родительского контроля – такие приложения можно найти как в официальных магазинах приложений для смартфонов, так и просто в Интернете на сайтах разработчиков.

Объясните ребенку, что родительский контроль – это база его безопасности. Заключите соглашение о его установке.

**Ведущий:** Чем заменить гаджеты? *(вопрос для обсуждения участникам встречи)*

**Комментарии ведущего:** привычка занять ребёнка планшетом или телефоном формируется, в первую очередь, у самих родителей. Автоматизм дать нечто, отличное от того или иного гаджета, надо формировать сначала у себя. В этом случае ребёнку будет легче изменить уже устоявшуюся привычку.

Смартфоны удобны тем, что они всегда под рукой и в них есть мгновенный доступ ко всему, что может увлечь ребёнка (видеоматериалы, музыка, игры). В связи с чем их легко использовать в общественных местах. Поэтому главная рекомендация родителям: иметь альтернативу телефона вне дома (любимая игрушка или книжка).

Если гаджеты уже в жизни ребёнка и сопровождают его даже дома, необходимо последовательно менять привычки и форму досуга.

**Правила для родителей по пользованию телефона детьми:**

- **Установить ограничение использования гаджетов.** Время игрового использования телефона следует снижать постепенно, чтобы не вызвать бурную эмоциональную реакцию.

- **Не изымайте гаджет из жизни ребёнка резко и бескомпромиссно** (особенно, если это его собственный). Это нарушение личного пространства и достаточно агрессивный жест – в результате ребёнок будет настроен не договариваться, а конфликтовать.

- **Необходимо последовательно и спокойно объяснять, почему родители вынуждены идти на такие меры.** Запрет должен быть аргументирован, чтобы это не выглядело, как родительская прихоть.

- **Важно заполнять освободившееся свободное время.** Родителям необходимо помочь ребенку найти новые формы досуга, а не оставлять его с проблемой один на один.

В качестве альтернативы телефону для домашнего развлечения можно предложить «аналоговые» развлечения: прогулки, творческую деятельность, развивающие игровые пособия (например, игры с шнуровкой).

Так как в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, рекомендовано активно использовать различные настольные игры. Во-первых, любая настольная игра – это, прежде всего, способ коммуникации. Игровая ситуация, в которую вовлечена вся семья, даёт ребёнку чувство эмоциональной близости и защищённости. Во-



вторых, это возможность освоить те или иные навыки (в одних играх требуется реакция, в других – навык быстрого счёта или креативности).

Любую особенность поведения ребенка легче предупредить, чем исправлять, однако, если взрослые отмечают, что ребенок постоянно находится в цифровом мире, то важно вводить семье следующие правила:

**Хобби.** Детям дошкольного возраста важно пробовать себя в различных видах деятельности. Чем больше будет проб, тем больше вариантов занять себя.

**Общение со сверстниками.** Чем больше времени ребёнок будет проводить со сверстниками, тем меньше он просидит за компьютером или планшетом. Конечно, важную роль играет возраст. Дошкольникам и младшим школьникам для организации досуга будет нужна помощь взрослых.

**Совместные дела с родителями.** Множество дел можно делать с ребенком: готовить обед, чинить машину или красить стены — дети могут принимать участие в большинстве бытовых дел. Задача взрослых обеспечить безопасность.

**Семейные традиции.** Заведите правило: «Когда мы общаемся, гаджеты лежат в стороне». А дальше нужно просто найти больше моментов для общения. Это могут быть совместные приёмы пищи, вечерние разговоры о том, как у кого прошёл день, чтение сказки перед сном и т.п.

С момента возникновения у ребенка интереса к цифровым устройствам, ему следует объяснить правила безопасности в Интернете. Одним из таких инструментов может стать «Семейное соглашение на использование гаджетов». Семейное соглашение – это набор правил о том, как, когда и в каком количестве члены семьи могут использовать разнообразные цифровые устройства: смартфоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки, телевизоры или игровые приставки.

**Мозговой штурм «Какие правила в семейном соглашении вы бы создали?»** (ответы участников встречи)

- Я буду спрашивать разрешение у взрослых перед тем, как взять телефон/планшет или поиграть в игру.
- Я буду использовать телефон/планшет только в гостиной и на кухне.
- В Интернете я буду общаться только с теми людьми, с которыми знаком лично.
- Я буду общаться в сети вежливо и использовать только приличные слова.
- Я буду спрашивать разрешение перед тем, как опубликовать в Интернете фото или видео.
- Если что-то в сети меня напугает, разозлит или расстроит, я расскажу об этом взрослым.
- Когда закончится время для использования устройств, я перестану ими пользоваться и открывать социальные сети или игры.
- Я не использую гаджеты во время еды.

**Выводы:** Цифровое пространство детей стало их неотъемлемой частью, задача взрослых – передать знания и ответственность за грамотное использование цифрового мира.

### **Тема: «Правила безопасного использования интернета»**

**Цель:** познакомить родителей (законных представителей) с ключевыми правилами пользования современными устройствами.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей младшего школьного возраста.

#### **Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** Виртуальное пространство – увлекательный мир с безграничными возможностями. На сегодняшний день дети стали реже гулять, меньше

общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Интернет предоставляет любому желающему огромное количество неконтролируемой информации. В связи с большим потоком информации возникает проблема обеспечения безопасности детей. Следует понимать, что подключаясь к сети Интернет, ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Задача взрослых объяснить ребенку, с чем он может столкнуться и как противостоять различным соблазнам и рискам.

В младшем школьном возрасте дети не задумываются, что их модель поведения в интернете может отразиться на их поступлении в ВУЗ или на работу, при получении визы или при интересных знакомствах. Интернет помнит всё. Кнопки «Удалить» из Интернета не существует. Но помнит он только то, что мы сами ему о себе сообщили.

**Мозговой штурм: «Какие опасности подстерегают ваших детей при бесконтрольном выходе во всемирную сеть Интернет?»** (Обсуждение с родителями)

**Комментарий ведущего:** Любой ребенок, который имеет доступ к интернету может столкнуться со следующей информацией:

- насилие и агрессия,
- наркотические вещества,
- порнография,
- страницы, подталкивающие к самоубийствам, убийствам,
- страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией.

Всё это доступно в Интернете без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, которую ребенок не всегда понимает.

Ещё одна опасность - контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты.

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Вопросы для обсуждения с детьми по созданию правил безопасного пользования современными техническими устройствами:

- Какие сайты могут посещать дети и что они могут там делать?
- Сколько времени дети могут проводить в Интернете?
- Что делать, если детей что-то беспокоит при посещении Интернета?
- Как защитить личные данные?
- Как следить за безопасностью?
- Как вести себя вежливо?
- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений?

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения детьми.

**Советы родителям для безопасного использования интернета детьми:**

1. Стройте открытые и доверительные отношения с ребенком. Обсуждайте устройства и проводимое время в Интернете спокойно, чтобы ребенок всегда чувствовал и знал, что он может к вам обратиться, если попадет в неприятную ситуацию.

2. Больше времени проводите вместе с ребенком в реальной жизни. Отвлекайте его от Интернета и отвлекайтесь сами. Играйте с ребенком в активные игры, читайте, смотрите фильмы и общайтесь.

3. Закладывайте полезные привычки и помогайте ребенку развивать социальные и эмоциональные навыки, такие как уважение к другим, сопереживание, критическое мышление и ответственное поведение.

4. Используйте устройства в хорошо просматриваемом месте в доме. Это поможет следить за тем, с кем общается ваш ребенок в сети, когда пользуется телефоном, планшетом, телевизором, игровой приставкой и другими подключенными к Интернету устройствами.

5. Установите ограничения, чтобы время, проводимое перед экраном электронного устройства, было в балансе со временем в реальном мире. Грамотно сформировать ожидания по части того, где и когда допустимо пользоваться электронными устройствами, можно с помощью распорядка «электронного дня» всей семьи. Введите запрет на использование ребенком компьютера, планшета и смартфонов в ночное время. Учите ребенка, подавая пример. Чтобы привить ребенку правила цифровой безопасности, их следует понимать и соблюдать самим. Не лишним будет заключить семейное соглашение об использовании устройств и Интернета.

6. Будьте в курсе того, какие приложения, игры и социальные сети использует ребенок. Убедитесь, что они соответствуют его возрасту. Выставляйте в приложениях и играх ограничения на функции обмена сообщениями или чата в Интернете и передачи геолокации, так как это делает ребенка уязвимым для нежелательных контактов и раскрывает его местоположение.

7. Проверьте настройки конфиденциальности в играх и приложениях, которые использует ваш ребенок. Убедитесь, что в них выставлены наиболее строгие критерии. Ограничьте список лиц, которые могут посылать ребенку сообщения и попросите его советоваться с вами, прежде чем принимать приглашения в друзья от других пользователей.

8. Используйте функции родительского контроля. Это позволяет фильтровать опасные материалы, следить за тем, как ребенок использует подключенные к Интернету электронные устройства, ограничивать или блокировать на них доступ к сети и другие функции, например, камеру или покупки в приложениях.

9. Обращайте внимание на настроение и поведение ребенка. Смена привычек может свидетельствовать о том, что он попал в неприятную ситуацию. Важно, чтобы ребенок знал, что в любой ситуации, ему следует довериться и рассказать об этом вам.

10. Обеспечьте безопасность персональной информации своей семьи. Следите за тем, чтобы ребенок не размещал в Интернете информацию о себе и своей семье: личные или семейные фотографии, свою фамилию, данные о месте жительства, пребывания, учебы, работы родителей, маршрутах своего передвижения, реальных имен своих друзей или людей из круга общения родителей, данные свидетельства о рождении, паспорта или иных документов, номера телефонов, банковских карт, логины, пароли и тому подобную информацию. 50% детей указывают в Интернете свой настоящий возраст и делятся настоящими фотографиями, 10% пишут свой мобильный номер, а 9% указывают геолокацию (по данным Лаборатории Касперского).

**Вывод:** часто безопасность ребенка рассматривают при взаимодействии с реальным миром, однако в 21 веке цифровой мир – глобальное пространство со своими рисками, правилами и особенностями. Чтобы в этом мире было комфортно находиться необходимо детей обучить этим правилам.

### **Тема: «Виды и формы информационных угроз. Как научить ребенка им противостоять»**

**Цель:** психологическое просвещение родителей по обучению детей общению в социальных сетях.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей младшего школьного возраста.

### **Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** Жизнь современного человека в обществе практически невозможно представить без Интернета. Теперь интернет становится все более значимым фактором социализации и социальной адаптации детей и подростков с одной стороны, но и в то же время таит в себе большое количество информационных угроз и рисков. Если взрослому человеку легче противостоять этим угрозам, то детям одним справиться без помощи взрослого практически невозможно.

Одна из самых больших опасностей в сети – это люди, которые по разным причинам могут представлять угрозу для здоровья или психики ребенка.

#### **Кто представляет в Интернете наибольшую угрозу:**

- Тролли и агрессоры. Интернет-травля иногда носит организованный характер, когда группа обидчиков координирует свои действия и может даже иметь единый «центр управления».

- Шантажисты. Если информация или материалы личного характера попадают в руки к злоумышленникам, они могут использовать их для шантажа своей жертвы.

- Вербовщики. Эти люди ищут среди пользователей сети тех, кого смогут приобщить к каким-то определенным идеям, группам или движениям, зачастую носящим криминальный или экстремистский характер.

- Манипуляторы. Воздействуют на эмоции и психику широкой группы пользователей с целью вызвать у них агрессивное поведение или спровоцировать на какие-то действия.

- Мошенники. Стремятся похитить у пользователя его персональные данные или финансовые средства. С этой целью используют методы социальной инженерии, манипулируют эмоциями жертвы, а также прибегают к техническим средствам, подделывая сайты, профили и даже номера телефонов.

- Педофилы. Входят в доверие к ребенку, иногда маскируясь в Интернете под другого ребенка. Обманом навязывают ему встречу или заставляют его присылать материалы интимного характера

Важно понимать, что нежелательным контактом называется любое общение в Интернете, беспокоящее ребенка, создающее конфликтную ситуацию или обстоятельства, при которых ему может быть причинен вред. Также в сети ребенок может столкнуться с опасными или неуместными материалами, способными расстроить, напугать или обидеть его.

**Мозговой штурм: «Как распознать опасного человека в интернете?»** (ответы участников)

#### **Ребенку следует остерегаться незнакомцев в Интернете, которые:**

- Задают много вопросов о его личной жизни.
- Просят об одолжениях в обмен на что-либо.
- Просят никому о них не рассказывать.
- Пытаются контактировать с ребенком множеством различных способов – сообщения, социальные сети, онлайн-чаты и т.п.

- Задают ребенку вопросы о том, кто еще имеет доступ к его телефону, компьютеру или аккаунту.

- Лестно отзываются о внешнем виде ребенка.

- Задают вопросы или делают комментарии личного или интимного характера (10% детей отмечали, что им приходили странные сообщения от взрослых пользователей).

- Настаивают на личной встрече (37% детей встречаются с теми, с кем познакомились онлайн).

- Заставляют ребенка чувствовать себя виноватым или угрожают ему.

**Рекомендации родителям по обучению детей в пользовании социальными сетями:**

- Расскажите детям, что делать, если им пишет кто-то, с кем они не хотят общаться.
- Уберите учетные записи детей из публичного доступа.
- Настоятельно посоветуйте ребенку удалить контакты людей, с которыми он не знаком лично.

- Договоритесь с детьми, какие данные они могут публиковать в Интернете, а какие нет (например, фотографии, место жительства, учебы).

- Научите ребенка создавать закрытые профили страниц в социальных сетях от посторонних людей и подробно изучить настройки конфиденциальности, чтобы он мог контролировать, кто именно будет видеть его фотографии и записи.

- Лучший способ избежать опасного общения в сети – заблокировать человека, который пытается контактировать с ребенком и пожаловаться на его аккаунт администрации соцсети.

Если вы поймете, что преследование ребенка со стороны незнакомых лиц, его травля или вовлечение в депрессивно-суицидальный контент не прекращаются, а все возможные меры помощи исчерпаны, следует сменить аккаунт ребенка, мобильное устройство и номер его телефона. Желательно на какое-то время полностью исключить ребенка из Интернета, например, пойти в поход с ребенком на несколько дней куда-нибудь, где не будет зоны покрытия сети. Сообщите эту информацию правоохранительным органам, которые могут пресечь опасного человека.

Очень важно объяснить ребенку, что «виртуальные друзья» должны оставаться виртуальными, но если ребенок хочет встретиться с кем-либо из них, то вы хотели бы, чтобы он делал это с вашего разрешения. Безопаснее всего встречаться днем, в общественном месте и в сопровождении родителей или кого-либо из взрослых, кому ребенок доверяет. Объясните ребенку, что он должен как минимум ставить кого-нибудь из родителей в известность о том, куда он направляется и с кем собирается встретиться.

#### **Что делать, если ребенок попал в опасную ситуацию?**

- Сохраняйте спокойствие и заверьте ребенка, что его никто не собирается ругать.
- Объясните ему, что даже взрослых иногда обманом заставляют делать то, о чем они потом жалеют.

- Дайте ребенку понять, что он всегда сможет обсудить с вами любой вопрос, не боясь наказания или критики.

- Не лишайте ребенка доступа в Интернет. Это может быть воспринято как наказание, и в дальнейшем ребенок не захочет рассказывать вам о своих проблемах.

- Если вы считаете, что жизни или здоровью ребенка угрожают, сообщите об этом в полицию по номеру 102.

- Прежде чем заблокировать кого-либо или удалять записи, обязательно заснимите и сохраните доказательства – фото или скриншоты переписок, даты и время записей, ссылки на публикации или аккаунты.

- Если эти материалы включают в себя интимные изображения детей младше 18 лет, имейте в виду, что хранение и распространение таких изображений является преступлением. Обязательно обратитесь в полицию.

**Вывод:** задача родителей быть внимательным к детям. Их поведение указывает, что ребенка тревожит какая-то ситуация, с которой он не справляется. Взрослый – главный помощник в преодолении сложных ситуаций детей.

### **Тема: «Кто такой провокатор в сети и как ему противостоять?»**

**Цель:** повысить знание родителей (законных представителей) в вопросах современных угроз в отношении подростков.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей подросткового возраста.



### **Ход консультации:**

**Вводное слово ведущего:** Одна из самых больших опасностей в сети – люди, которые по разным причинам могут представлять угрозу для здоровья или психики ребенка. Нежелательным контактом называется любое общение в Интернете, беспокоящее ребенка, создающее конфликтную ситуацию или обстоятельства, при которых ему может быть причинен вред.

#### **Кто представляет в Интернете наибольшую угрозу?**

**Тролли и агрессоры.** Интернет-травля иногда носит организованный характер, когда группа обидчиков координирует свои действия и может даже иметь единый «центр управления».

**Шантажисты.** Если информация или материалы личного характера попадают в руки к злоумышленникам, они могут использовать их для шантажа своей жертвы. Входят в доверие к ребенку, иногда маскируясь в Интернете под другого ребенка. Обманом навязывают ему встречу или заставляют его присылать материалы интимного характера.

Опасайтесь сами и предупредите ребёнка об опасности, если контакт в Интернет задаёт много вопросов о его личной жизни, просит об одолжениях в обмен на что-либо, делает комментарии личного или интимного характера, настаивает на личной встрече.

**Вербовщики.** Эти люди ищут среди пользователей сети тех, кого смогут приобщить к каким-то определенным идеям, группам или движениям, зачастую носящим криминальный или экстремистский характер.

**Деструктивные сообщества.** В Интернете существует большое количество опасных групп, сообществ, которые распространяют опасные для жизни, здоровья, нравственности человека идеологию, увлечения, движения, в том числе, вовлекают в экстремистскую деятельность и совершение иных преступлений.

**Онлайн-игры.** Некоторые игры могут содержать материалы экстремистской направленности. Дети, попавшие на такую закрытую платформу, выполняя условия игры, могут быть вовлечены в преступное сообщество. Жестокие сюжеты – некоторые видеоигры, особенно в жанре «стрелялка», пропагандируют жестокость и насилие. Во внутриигровых чатах незнакомые взрослые могут отправить ребенку ссылки на мошеннические ресурсы, частные сервера или закрытые группы в социальных сетях.

#### **Признаки, что ребёнок находится в деструктивных сообществах?**

- Наличие в сообществах, которые посещает ребенок, или в ленте новостей его аккаунта, фотографий увечий: порезы, ссадины, кровь, травмы и т.п.

- Наличие в ленте цитат, обесценивающих жизнь или традиционные духовно-нравственные, в том числе семейные ценности; содержащих пренебрежительные / неуважительные высказывания по отношению к родителям, деторождению, служению Отечеству, исторической памяти народа России, ценности жизни человека, руководству страны и принимаемым решениям.

- Наличие в подписках у подростка или в ленте новостей его аккаунта сообществ, посвященных скулшутингу, а также лицам, которые совершали эти преступления.

Чаще всего вербовка начинается с личного и очень навязчивого общения. Вербовщики пытаются завладеть всем вниманием и временем пользователя. Один из основных способов вербовки – маркетинговая «воронка вовлечения». Суть «воронки» заключается в том, что пользователь сначала привлекается в какую-либо группу по интересам, затем по активности в этих группах или комментариях, он отбирается и через личные сообщения приглашается в тематическое сообщество с более узкими интересами. В итоге попадает в закрытые группы и чаты, где уже происходит вовлечение в опасную и даже преступную деятельность сообществ.

#### **К опасным сообществам относятся:**

- Группы, пропагандирующие экстремистскую и нацистскую идеологию: террористические группировки, (в том числе движение «Колумбайн», признанное

террористическим движением на основании решения Верховного суда РФ), шутеры, нацистские, неонацистские движения и др.

- Группы и каналы, пропагандирующие опасные увлечения: зацепинг, опасные квесты, группы с пропагандой наркотиков, трэш-стримеры, шок-контент и др.

- Группы, пропагандирующие причинение вреда себе или окружающим: селфхарм (буквально переводится как «вред себе»), пиплхейт (движение, пропагандирующее ненависть к людям), депрессивно-суицидальные группы («синий кит» и аналогичные), анорексию и др.

- Группы, пропагандирующие нетрадиционные духовно-нравственные ценности: оккультизм, сатанизм, чайлдфри, феминизм, нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, зоофилию и пр.

- Аниме-сообщества. В отличие от традиционной японской культуры аниме, современные аниме могут быть очень опасны, поскольку нередко пропагандируют насилие, сексуальные извращения, каннибализм, убийства и самоубийства. По данным исследователей через «кровавое аниме» популяризуется даже скулшутинг. Аниме-продукция также является лидером по депрессивно-суицидальному контенту. По данным опроса экспертов из числа сотрудников подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, многие несовершеннолетние, имевшие опыт суицидального поведения, увлекались данной субкультурой.

**Мозговой штурм: «Что делать взрослым, если присутствуют признаки деструктивных сообществ?»** (ответы участников)

1. Установите ограничения. На то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время.

2. Настройте функцию «Родительский контроль». Инструменты для отслеживания времени, проведенного в сети, помогут вам установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или Интернетом. Однако важно подростку сообщить для чего вы устанавливаете эту функцию, чтобы избежать конфликтов и протестов.

3. Разнообразьте список ваших домашних дел «оффлайн-овыми» занятиями. Например, совместными физическими упражнениями, чтением книг или настольными играми. Каждый родитель должен начать с себя. Вы можете подать хороший пример независимого поведения ребёнку и сами, сократив свой досуг перед экраном ноутбука или смартфона.

**Мозговой штурм «Что должны сделать родители, чтобы обезопасить своих детей?»** (ответы участников)

- Договоритесь с детьми, какие данные они могут публиковать в Интернет, а какие нет. Например, фотографии, место жительства, учебы и т.д.

- Помогите ребенку настроить параметры конфиденциальности. Например, если сделать учетную запись закрытой, то ребенок сможет сам одобрять или отклонять подписчиков, ограничивать круг лиц, которые могут просматривать его контент и ограничивать входящие сообщения.

- Объясните ребенку, что ему следует ограничить число подписчиков только теми, с кем он знаком в реальной жизни.

- Лучший способ избежать опасного общения в сети – заблокировать человека, который пытается контактировать с ребенком и пожаловаться на его аккаунт администрации соцсети.

- Если вы поймете, что преследование ребенка со стороны незнакомых лиц, его травля или вовлечение в депрессивно-суицидальный контент не прекращаются, а все возможные меры помощи исчерпаны, следует сменить аккаунт ребенка, мобильное устройство и номер его телефона.

- Изучите онлайн-игры, в которые играет ваш ребенок. Поищите в Интернете информацию об игре, найдите ее официальный сайт, ознакомьтесь со скриншотами и видео из игры. Обратите внимание, подходит ли игра по возрасту для вашего ребенка.

- Узнайте больше о приложениях, сайтах, платформах и соцсетях, которыми пользуется ваш ребенок. К таким приложениям относятся: YouTube, Вконтакте. Просмотрите настройки конфиденциальности на этих ресурсах, проверьте наличие функции родительского контроля, обратите внимание на способы направления жалоб в службу поддержки на неприемлемый контент или поведение других пользователей.

- Нередко подростки могут проводить прямые трансляции втайне от родителей. Например, ночью, в своей комнате, когда родители спят. Чтобы избежать этого, стоит подумать об ограничении использования Wi-Fi в ночное время. **Трэш-стримы - особо опасная категория онлайн-трансляций** (продвигают аморальное поведение, ненависть к другим людям, в том числе среди детей и подростков; могут напугать и причинить необратимый вред психике ребенка; ребенок может попытаться повторить увиденное в трансляции, в том числе, опасное или насильственное действие. В результате может быть нанесен вред его здоровью или здоровью окружающих. Если вы наткнулись в сети на подобный контент, необходимо отправить жалобу в МВД РФ или Прокуратуру РФ).

- Обращайте внимание на поведение и новые интересы ребёнка: аниме, депрессивная литература, специализированные книги об оружии и стрельбе.

- Обращайте внимание, если ребенок в реальной жизни выполняет задания, полученные в Интернете, так называемые, челленджи. Они могут содержать опасные для здоровья действия, например: сделать фото в экстремальных условиях или пробраться на закрытую территорию. Такие челленджи начинаются с простых и безобидных действий, а заканчиваются потенциальной угрозой для здоровья и жизни ребенка.

Необходимо помнить, что первым этапом вовлечения ребенка в деструктивные сообщества является его отдаление от родителей и близких людей, провоцирование конфликтов между ними, культивирование претензий, ненависти и агрессии к родным и друзьям. Поэтому не всегда вызывающее и агрессивное поведение ребенка по отношению родителям является искренним желанием и осознанным поведением несовершеннолетнего, а лишь результатом манипуляции его сознанием со стороны преступников. Поэтому очень важно не ссориться с ребенком и не конфликтовать, а пытаться всегда оставлять возможность для диалога, искать подлинную причину его поведения и устранить ее. Старайтесь постоянно поддерживать своего ребенка.

- В случае обнаружения нежелательных контактов в соцсетях ребенка и потенциальной угрозы, необходимо сообщать в полицию, прикладывая все имеющиеся доказательства: ссылки на группы и сообщества, скриншоты переписки, ссылки на аккаунты преступников и т.д.

Поддерживайте контакты с друзьями и одноклассниками ребенка, а также их родителям, информация от которых может быть весьма полезной для общего понимания интересов, сложностей и проблем ребенка, а также для принятия своевременных мер.

**Вывод:** доверительные и открытые отношения с подростком – сложный процесс, который требует терпения, внимания и готовности уступать. Но именно такие отношения позволят обсуждать трудные темы и вместе принимать конструктивные решения в сложных ситуациях.