

Версия 2.0.

Справочник периодически дополняется и обновляется,
пожалуйста, обратите на это внимание при скачивании

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Безопасный и культурный образ жизни в интернете:
учим детей, учимся сами



Уважаемые родители, материалы справочника ориентируют вас, как просто и понятно разговаривать с ребенком об опасностях, с которыми он может столкнуться в Сети. Конечно, оградить детей от всех рисков невозможно, но соблюдение наших рекомендаций поможет им и вам вовремя распознать угрозу и принять правильное решение.

Ольга Корсун,
автор и руководитель социального проекта
“Интернет-безопасность детей Беларуси”

При поддержке



Оглавление

Восемь принципов доверительных отношений	3
ЗАКОН И ИНТЕРНЕТ	6
Уголовная ответственность	6
Информация, запрещенная к распространению	6
Знак возрастной категории	9
Частная жизнь и интеллектуальная собственность	9
ДОСТУП К НЕЖЕЛАТЕЛЬНОМУ СОДЕРЖИМОМУ (ПОРНОГРАФИЯ, АЗАРТНЫЕ ИГРЫ, НАРКОТИКИ, НАСИЛИЕ, СУИЦИД, ФАШИСТСКАЯ ИДЕОЛОГИЯ И Т.П.)	10
Родительский контроль	10
Детские браузеры	10
Контролируем YouTube	11
Договариваемся с ребенком о просмотре его интернет-активности	11
Что следует делать, если ребенок увидел в интернете неприятные или неуместные материалы?	12
СООБЩЕНИЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В СЕТИ (ПОЛНОЕ ИМЯ, АДРЕС, НОМЕР ИНТЕРНЕТ-КОШЕЛЬКА, БАНКОВСКОЙ КАРТЫ РОДИТЕЛЕЙ, МЕСТА ПРОГУЛОК, ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ), РАЗМЕЩЕНИЕ ФОТОГРАФИЙ И Т.П.	13
Фишинг	14
КОНТАКТЫ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ	16
Как узнать, не стал ли ваш ребенок потенциальной целью преступника?	17
Что делать, если ваш ребенок стал потенциальной целью преступника?	18
ОПАСНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЖИЗНЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА	19
Некоторые признаки, по которым можно понять, что ваш ребенок стал участником опасной игры:	19
Как научить детей распознавать манипуляции и противостоять им	20
КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	22
Признаки компьютерной зависимости у ребенка:	22
Как распознать компьютерную зависимость	22
Как справиться с интернет-зависимостью:	23
УГРОЗА ЗАРАЖЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ВИРУСАМИ	24
НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЕ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ И ИГРАХ	25
ВОЛНА ИНФОРМАЦИОННОГО МУСОРА И ЗАБЛУЖДЕНИЙ	26
Как научить ребенка отличать правду от лжи в интернете:	26
КИБЕРБУЛЛИНГ, ТРОЛЛИНГ	27
Как помочь ребенку, если он уже столкнулся с кибербуллингом:	27
ЭТИКА. КУЛЬТУРА. ГРАМОТНОСТЬ	29
ИНТЕРНЕТ КАК ПОЖИРАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ	31
КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ	32
ИНТЕРНЕТ В ТЕЛЕФОНЕ, ПЛАНШЕТЕ: РИСКИ	33
Незнакомцы в мессенджерах	33
Вредоносные программы	33
Like, Musical.ly, Kwai: угроза цифровой репутации и утечки данных	34

Восемь принципов доверительных отношений

- 1. Начните с себя.** Проанализируйте, соответствует ли ваш стиль использования интернета нормам безопасности, этики и культуры. Все то, чему вы учите своего ребенка, вы должны подкреплять собственным примером, иначе от обучения будет мало пользы.
- 2. Будьте всегда открытыми к диалогу.**
 - **Проявляйте интерес.** Чтобы ребенок вас СЛЫШАЛ, нужно быть с ним по-настоящему близкими людьми. Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в интернете, так и в реальной жизни. Проверьте себя, ответив на простой вопрос: можете ли вы назвать три вещи, события или ситуации, которые произвели впечатление на вашего ребенка на прошлой неделе? Если вы затрудняетесь, значит, в семейных отношениях нужно что-то пересмотреть.
 - **Поощряйте ребенка** делиться с вами его успехами и неудачами в деле освоения Сети. Помогайте ребенку решать его детские проблемы, даже если они вам кажутся пустяковыми. Он должен всегда чувствовать вашу поддержку.
 - **Не делайте «табу»** из сложных вопросов. Объясните ребенку: если в интернете его что-либо беспокоит или пугает, ему следует не скрывать этого, а поделиться с вами.
 - **Учитесь вместе.** Поощряйте ребенка делиться с вами его опытом работы в интернете. Попросите его научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
 - **Не обвиняйте.** Если у вас есть подозрения, что у ребенка что-то случилось, для начала подтвердите свои догадки — больше общайтесь, задавайте осторожные вопросы, не обвиняйте и не уличайте, тем более в том, в чем вы не уверены.
- 3. Используйте вместе.** Установите компьютер в общей для всей семьи комнате (либо, договоритесь, что использование ребенком ноутбука возможно только в общей комнате). В этом случае разговор об интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Кроме того,

Просматривая интернет вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации и периодически рассказывать ему о трудностях, с которыми можно столкнуться.

Обсуждая с детьми те или иные вопросы, старайтесь прийти к определенному решению, которое устраивает всех.

интернетом можно пользоваться ВМЕСТЕ. У вас пока есть прекрасная возможность показать ребенку полезные возможности всемирной паутины. Например, перед поездкой на дачу найдите информацию о птицах, насекомых, растениях, обитающих в вашем регионе, варианты игр на свежем воздухе – пусть ребенок выберет, что ему больше по душе. Просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях ребенка. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы потом ребенок мог открыть их одним щелчком мыши. Приучите себя знакомиться с сайтами, которые он посещает.

4. **Договаривайтесь по-взрослому.**

Составьте вместе с ребенком соглашение по использованию интернета. Вначале четко сформулируйте ответы на следующие вопросы:

- *какие сайты может посещать ваш ребенок и что он может там делать*
- *сколько времени ребенок может проводить в интернете*
- *что делать, если вашего ребенка что-то настораживает или пугает, когда он онлайн*
- *как защитить личные данные*
- *как следить за безопасностью*
- *как вести себя вежливо*
- *как пользоваться чатами, новостной лентой, мессенджерами, соцсетями.*

[Здесь](#) вы можете скачать готовые примеры семейных соглашений для пользования смартфоном, компьютером, видеоиграми, а также воспользоваться готовым шаблоном и создать вместе с ребенком собственный контракт для любой ситуации.

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

5. **Не спешите с соцсетями.** Общение ребенка в социальных сетях представляет опасность сразу по многим представленным ниже пунктам. Поэтому рекомендуется разрешить ребенку заводить свою страницу в соцсетях, только когда он будет твердо владеть навыками безопасного и культурного общения в интернете.

Обязательно включите в соглашение пункт о том, что ребенку всегда должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в интернете. И в ответ он не получит истерик и «я ж тебе говорил(а)». Вместе спокойно проанализируйте ситуацию и найдите оптимальное решение.

6. **При необходимости делитесь своими знаниями и навыками с другими родителями.** Чем безопаснее пространство вокруг, тем безопаснее вашему ребенку. Обращайте внимание, насколько окружение вашего ребенка знакомо с правилами безопасности и соблюдает их.
7. **Не останавливайтесь на достигнутом.** Безопасность в интернете требует постоянного внимания, поскольку технологии непрерывно совершенствуются. Старайтесь все время держать руку на пульсе.
8. **Всегда руководствуйтесь здравым смыслом.** Это лучшая защита. Постепенно развивайте у ребенка самоконтроль, ответственность и умение «всегда думать своей головой».

ЗАКОН И ИНТЕРНЕТ

На интернет распространяются те же законы, что и в реальной жизни. Некоторые действия, совершенные в интернете, невозможно отменить или исправить, и дети часто не понимают, насколько ситуация серьезна, а ответственность неизбежна. Анонимность пользователя мнима.

Уголовная ответственность



БЫТЬ ХАКЕРОМ: не развлечение, а преступление!

Уголовная ответственность за киберпреступления наступает:

 <p>Статья 212 УК Беларуси с 14 лет</p> <p>Хищение путем использования компьютерной техники или введения в компьютерную систему ложной информации наказываются вплоть до лишения свободы на срок до 3 лет.</p> <p>Те же действия, совершенные повторно или группой лиц по предварительному сговору, наказываются лишением свободы на срок до 5 лет.</p> <p>Если хищение крупное, то предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок до 7 лет.</p> <p>За хищение, совершенное организованной группой или в особо крупном размере, грозит до 12 лет лишения свободы.</p>	 <p>Статья 349 УК Беларуси с 16 лет</p> <p>Несанкционированный доступ к компьютерной информации, совершенный из корыстной или иной личной заинтересованности, либо группой лиц по предварительному сговору, наказываются вплоть до лишения свободы на срок до 2 лет.</p> <p>За несанкционированный доступ к компьютерной информации, повлекший по неосторожности крушение, аварию, катастрофу, несчастные случаи с людьми, отрицательные изменения в окружающей среде или иные тяжкие последствия, грозит наказание вплоть до лишения свободы на срок до 7 лет.</p>
---	---

Управление информации и общественных связей МВД Республики Беларусь

Информация, запрещенная к распространению

С юридической точки зрения нет разницы между репостом, лайком, комментарием или личным сообщением. Как только установлено, что запрещенный контент стал доступен третьим лицам – речь идет о распространении незаконных сведений, за что, в свою очередь, вы несете административную и\или уголовную ответственность.

С каким запрещенным контентом ребенок может столкнуться в Сети?

- порнографические материалы;
- пропаганда насилия и жестокости;
- сведения о распространении наркотиков;
- информация, противоречащая национальным интересам;
- экстремистские материалы.

Что относится к информации, причиняющей вред здоровью и развитию несовершеннолетних, смотрите [здесь](#).

Ребенок, не подозревая об ответственности, может быть привлечен к ответственности за распространение запрещенной информации. В брошюре «[Какую информацию нельзя распространять в интернете: все, о чем вы хотели спросить](#)» мы объяснили простым языком все юридические тонкости, касающиеся таких сведений. Кроме того, некоторые нюансы разъяснили в вопросах и ответах, например:



Подросток «по приколу» делает фото интимных частей тела и отправляет другу/подруге, скажем так, по обоюдному согласию. Это преследуется законом?

Распространение порнографических материалов **преследуется по закону** вне зависимости от согласия или несогласия адресата.

Изготовление — это любое производство материалов/носителей, содержащих элементы порнографии/эротики. Съемка видео, фотографий — это изготовление. Значит, описанное в вопросе действие **наказуемо**.





А если ребенку, например, 14-15 лет, наказывают родителей?

Нет, ответственность всегда связана с личностью нарушителя. То есть, если хоть один элемент отсутствует (недостижение установленного законом возраста для привлечения к ответственности), то **ответственность не наступает**.

Но родители могут быть привлечены к административной ответственности за невыполнение обязанности по воспитанию детей (ст. 9.4 КоАП по ч. 1: влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до 10 базовых величин).



Что делать, если мой аккаунт взломали и с него рассылают запрещенную информацию?

Шаг 1. Восстановить аккаунт и убедиться, что взломщик больше не имеет к нему доступа, обязательно сменить пароли на более надежные.

Шаг 2. Если была распространена явно запрещенная информация — удалить разосланные сообщения, если технически имеется такая возможность (например, в Skype такая возможность может отсутствовать).

Шаг 3. Разослать всем адресатам сообщение следующего содержания: "Мой аккаунт был взломан злоумышленниками. Пожалуйста, не переходите по ссылке, направленной вам в предыдущем сообщении от меня и, по возможности, удалите это сообщение. Спасибо!". Это позволит предотвратить дальнейшее распространение ненадлежащей информации.



Знак возрастной категории

С 1 июля 2017 года [запрещается](#) распространение на территории Республики Беларусь продукции средств массовой информации, в том числе продукции иностранных средств массовой информации, а также печатных изданий, в том числе, выпущенных за пределами территории Республики Беларусь, без знака возрастной категории.

Предназначение маркировки продукции в предупреждении родителей и иных лиц, ответственных за воспитание детей, о содержании информационной продукции и возможном ее негативном воздействии на детей.

Форму и способы реализации данных ограничений родители выбирают самостоятельно.

Родители обязаны научить детей правильно воспринимать и оценивать информацию, а также принять все возможные меры по ограждению ребенка от информации, которая может причинить вред его здоровью и развитию.

Частная жизнь и интеллектуальная собственность

Ребенка необходимо предостеречь от публикации личной информации в интернете (как своей, так и чужой):

- Фотографировать или снимать людей на камеру или записывать на диктофон голос без их согласия, а потом выкладывать это в интернет нельзя.
- Согласно статье №28 Конституции Республики Беларусь, «каждый имеет право на защиту от незаконного вмешательства в его личную жизнь, в том числе от посягательства на тайну его корреспонденции, телефонных и иных сообщений, на его честь и достоинство».

У каждого человека есть право потребовать его не снимать.

Знак копирайта (с) обозначает защиту частной интеллектуальной собственности от незаконного копирования. То есть, ставя этот знак после своей публикации, автор заявляет свои права на нее. Произведения, защищенные копирайтом, можно использовать для цитирования сообщений в СМИ, научных исследований, обучения, комментариев и критики, но с обязательной ссылкой на источник и использованием не более нескольких абзацев авторского текста.

ДОСТУП К НЕЖЕЛАТЕЛЬНОМУ СОДЕРЖИМОМУ (ПОРНОГРАФИЯ, АЗАРТНЫЕ ИГРЫ, НАРКОТИКИ, НАСИЛИЕ, СУИЦИД, ФАШИСТСКАЯ ИДЕОЛОГИЯ И Т.П.)

Часто бывает так, что просмотр этих страниц не зависит от желания ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию.

Родительский контроль

В состав некоторых операционных систем и антивирусных программ включены так называемые средства Parental Control (родительский контроль), которые позволяют фильтровать материалы. Есть и специальные программы, предназначенные исключительно для родительского контроля.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ В ПРИЛОЖЕНИЯХ ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ КОНТРОЛЮ

	iOS встроенный контроль	Android встроенный контроль	Kaspersky SafeKids (iOS и Android)	Kidslox (iOS и Android)	Screen Time (iOS и Android)	Mobile Fence Parental Control (Android)	Kids Place (Android)	KIDDOZ (Android)	Norton Family parental control (Android)	mLite (Android)
Защита настроек родительского контроля паролем	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Скрытие браузера	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
Скрытие любых приложений	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Запрет на установку новых приложений	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Запрет на удаление приложений	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗
Запрет на совершение встроенных покупок	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Запрос разрешения на покупку приложений у родителей	✓	✓	—	—	—	—	—	—	—	—
Фильтрация контента онлайн-магазинов по возрастному цензу	✓	✓	—	—	—	—	—	—	—	—
Фильтрация веб-сайтов (по принципу разрешено все, кроме)	✓	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✗
Фильтрация веб-сайтов (по принципу запрещено все, кроме)	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗
Ограничение на громкость воспроизводимой музыки	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Ограничение на использование сотовых данных	✓	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Ограничение по времени использования	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Блокировка устройства в определенный временной интервал	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Удаленная блокировка устройства	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Отслеживание местоположения ребенка	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Кнопка паники	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Мониторинг истории звонков	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
SMS-трекер	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Статистика использования устройства	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗

РОС КАЧЕСТВО

Подробные инструкции по установке и использованию «родительского контроля» можно найти на сайтах производителей ПО и в YouTube.

Например, [SafeKids](#) от Kaspersky, [Norton Family Premier](#), [Kidslox](#).

Также вы можете проконсультироваться у своего интернет-провайдера, есть ли у него услуга «родительский контроль», каковы ее особенности и как ее подключить. Для защиты смартфонов свои решения предлагают и операторы связи. С ними можно ознакомиться [здесь](#).

Детские браузеры

Детские браузеры, а точнее обозреватели Интернета, предназначенные для использования детьми посредством контроля со стороны их родителей, кардинально отличаются от обычных веб-браузеров. Прежде всего, это касается ограничения используемых ресурсов сети Интернет, то есть отсутствие возможности входа на все

сайты подряд, в том числе и те, которые могут нанести ребенку либо моральную травму, либо произвести нежелательное психологическое воздействие.

По [этой ссылке](#) вы найдете описание популярных детских браузеров и ссылки на их скачивание. Обратите внимание на минус таких браузеров – в них можно найти далеко не всю необходимую информацию, даже полностью состоящую из «правильного» контента.

Воспользуйтесь [семейным поиском от Яндекс](#) – контент, не предназначенный для детских глаз, не будет появляться в поисковой выдаче.

Контролируем YouTube

Установите безопасный режим просмотра YouTube:

Настройки – Общие - Безопасный режим. Данная мера поможет отфильтровать лишь часть опасных роликов, т.к. в этом режиме не будут отображаться только те ролики, которые кто-то отметил как неприемлемые.

Договоритесь с ребенком о том, что он может просматривать только первый видеоролик, выданный после запроса. И каждый раз делать новый запрос в поисковике. К сожалению, иногда при просмотре даже детского мультлика в YouTube в колонке предлагаемых роликов могут всплыть взрослые ремейки с неприличным содержанием.

Договариваемся с ребенком о просмотре его интернет-активности

Взрослея, дети могут искать и находить способы обходить детские поисковики (например, по запросу в обычном браузере у друга). Просматривайте историю браузера, сообщения в телефоне, личную страничку.

Объясните ребенку, что многие онлайн-сервисы, в том числе Google, предоставляют доступ ко всем функциям только совершеннолетним. А создавать аккаунты Google могут только пользователи не моложе 13 лет. Соответственно, использование ребенком интернета без вашего контроля незаконно. Приведите аналогию с вождением автомобиля. Даже при определенных навыках вождения родители не пустят ребенка одного за руль до достижения совершеннолетия и получения прав.

Пообещайте, что как только ребенок научится всем премудростям грамотного использования интернета, вы перестанете его так сильно контролировать.

Учтите, что «чистая» история не всегда свидетельствует о том, что все благополучно. Дети очень быстро учатся «подчищать за собой следы» и удалять нежелательную информацию. Поэтому **доверительные отношения являются главным гарантом безопасности.** Но, кроме истории, есть и другие следы. Открытые фото и

Заранее договоритесь с ним о том, что у вас есть право просматривать его интернет-активности. Возможно, совместно. Важно донести до ребенка, что периодический просмотр его интернет-активностей – это не родительский деспотизм и самодурство, а проявление любви и заботы к ребенку.

видео, например, могут автоматически сохраняться на компьютере (или в галерее в телефоне).

Если ребенок «подчищает» историю, постарайтесь с ним договориться («ты не стираешь историю, я не ругаю ни за что, но объясняю, и ты учишься»).

Прежде чем ваш ребенок регистрируется на том или ином сайте, самостоятельно проверяйте условия его использования и соответствие материалов правилам, принятым в вашей семье.

Что следует делать, если ребенок увидел в интернете неприятные или неуместные материалы?

- Не реагируйте слишком остро: ребенок не должен чувствовать излишнего смущения, чтобы он мог свободно говорить о подобных случаях в будущем.
- Акцентируйте внимание ребенка на том, что это не его вина.
- Удалите любые следы, оставшиеся от неуместного материала, включая ссылки из кэш-памяти браузера, файлы cookie и журнал просмотренных веб-страниц.
- Поговорите с ребенком о том, как избежать подобных ситуаций в будущем (например, расскажите о программах родительского контроля, детских браузерах, о незнакомцах в мессенджерах, которые могут рассылать запрещенный контент).
- Будьте готовы спокойно рассказать ребенку о том, что такое нацизм, порнография, религиозная вражда, кибербуллинг и т. п. И объяснить, что то, что эта информация стала доступна, преследуется законом.

СООБЩЕНИЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В СЕТИ (ПОЛНОЕ ИМЯ, АДРЕС, НОМЕР ИНТЕРНЕТ-КОШЕЛЬКА, БАНКОВСКОЙ КАРТЫ РОДИТЕЛЕЙ, МЕСТА ПРОГУЛОК, ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ), РАЗМЕЩЕНИЕ ФОТОГРАФИЙ И Т.П.

Любые раскрываемые личные сведения или отправляемые фотографии могут стать общедоступными в интернете. После публикации информации ее невозможно контролировать. Это дает злоумышленникам возможность для вторжения в ваше личное пространство, а также для использования вас как объекта навязчивой рекламы и противоправных действий.

Объясните ребенку, что категорически нельзя публиковать или сообщать в переписке домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери, свои планы и т.д.

Примеры фотографий и постов, которые ребенку не стоит выкладывать в интернете, смотрите [здесь](#).

Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в интернете, проведите эксперимент: в поисковике введите собственное имя и фамилию.

Чтобы пресечь доступ любопытствующих к смартфону, учетной записи и пр., научите ребенка использовать только безопасные пароли. И напомните, что пароли никому нельзя передавать, за исключением родителей.

- **Пароль должен хорошо запоминаться.** Придумайте звучное сочетание, образующее несуществующее слово или фразу, или нарочно сделайте ошибки в словах. Например, *тринитродивиденд* или *сонный_Йожык_втумане*.
- **Меняйте раскладку.** Если сервис требует только латинские буквы, наберите эти же слова на английской раскладке клавиатуры.
- **Используйте вычисляемые значения.** Например, день рождения вашей бабушки 19.11.1932, а в новую квартиру въехали в 2005 году, значит ваш пароль — «38319423660»! Запоминать его не нужно, достаточно умножить одну дату на другую: $19111932 \times 2005 = 38319423660$.
- **Используйте дополнительные математические операции.** Открываем калькулятор (Пуск — Все программы — Стандартные), переходим в режим «Программист» (переключается во вкладке Вид), вводим $19111932 \times 2005 = 38319423660$ и переводим в шестнадцатеричную систему исчисления (устанавливаем точку в пункт Hex) — получается 8ec0400ac. Такой пароль легко выучить, набрав его на клавиатуре десяток раз.

Записывайте подсказки, а не сами пароли. Даже если кто-то получит к ним доступ, расшифровать их не удастся.

Как не надо делать:

- Никогда, ни при каких обстоятельствах не говорите пароль третьим лицам.
- Не записывайте пароль и не сохраняйте, необходимо запомнить его.
- Не используйте одинаковые пароли на разных почтовых ящиках или сайтах.
- Не используйте такой же пароль как и логин (имя почтового ящика).
- Периодически меняйте пароль, оптимальный срок использования пароля — от 3 месяцев до года.
- Не используйте в качестве пароля личную информацию (имя, фамилию, дату рождения, номер телефона), а также простые пароли (password, qwerty и т.д.), слова из словаря или свое вымышленное имя. Будьте изобретательны.

Фишинг

Fishing в переводе с английского означает рыбалку. Однако пойманными рыбками в случае компьютерного фишинга оказываются доверчивые пользователи, а крючком с наживкой служат поддельные сайты, которые создают киберпреступники. Такие сайты могут полностью имитировать веб-страницу, например, крупного банка или социальной сети. Цель мошенничества – заставить вас ввести имя своей учетной записи и пароль, тем самым «передав ключи» от вашего банковского счета или аккаунта в социальной сети в руки злоумышленников.

Более подробно о технологиях фишинга можно [почитать здесь](#).

Как не попасться на крючок:

- Первое, что надо помнить всегда: ваш ПАРОЛЬ – ТОЛЬКО ВАШ, ни одна организация не будет требовать от вас ваш пароль. Он нужен вам только для получения доступа к определенному сервису, и знать его должны только вы.
- Будьте внимательны при получении почтовых сообщений от неизвестных отправителей и почтовых сообщений, в которых предлагают перейти по ссылке.
- Всегда проверяйте через адресную строку, на том ли сайте вы вводите свой пароль. (обычно подделывается и домен. т.е. он очень похож на оригинал, различие может быть всего лишь в одной букве, например, microsoft.com может превратиться в maicrosoft.com).
- Пользуйтесь последними версиями браузеров и лицензионного антивирусного ПО, вовремя их обновляйте.
- При необходимости заведите отдельный почтовый ящик для различных регистраций.
- Следите за тем, что бы при входе на сайты, где требуется регистрация и/или ввод личных данных было установлено защищенное соединение https.

Убедитесь, что у детей вошло в привычку выходить из своих аккаунтов, когда они используют общественные компьютеры в школе, кафе или библиотеке.

Кроме этого, расскажите ребенку, что:

- Не стоит полностью заполнять личные профили в сети, ведь просмотреть их может каждый. Лучше заполнить минимально необходимые графы и настроить политику конфиденциальности на «вижу только я», если это предусмотрено сервисом.
- При общении в чатах, форумах, использовании онлайн-игр и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
- Не нужно ставить в качестве аватарки свое фото или картинку, по которой можно получить информацию об интересах ребенка.
- Выложенное с интернет селфи – отличный источник информации о человеке. Так как это не только фото себя, а также все, что мы сообщаем о себе: еда, которую мы съедим через минуту, ландшафт и помещения, в которых мы пребываем, наши песики, котики, хомячки, цветы, выращенные нами или нам понравившиеся, наши близкие, друзья.

КОНТАКТЫ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

Пользуясь соцсетями, игровыми чатами, мессенджерами, электронной почтой, дети подвергаются опасности вступить в контакт со злоумышленниками. Анонимность общения в интернете способствует быстрому возникновению доверительных и дружеских отношений. Преступники используют преимущества этой анонимности для завязывания отношений с неопытными молодыми людьми. Злоумышленники часто стараются прельстить свою цель вниманием, заботливостью, добротой и даже подарками, нередко затрачивая на эти усилия значительное время, деньги и энергию. Обычно они хорошо осведомлены о современных увлечениях детей. Они выслушивают проблемы подростков и сочувствуют им. А установив такие близкие отношения, преступники начинают активно преследовать свои цели.

Дозируйте общение в интернете:

- Расскажите своим детям о существовании злоумышленников и о потенциальных опасностях интернета
- Маленьким детям не следует пользоваться интернет-сервисами, где возможно общение. Только когда ваш ребенок подрастет, можно разрешить общаться там, где есть контроль над сообщениями - модерация. Но с условием не уходить в «приват» - чат, где сообщения для модерации недоступны.
- Если ваши дети пользуются мессенджерами, игровыми чатами и пр., вам следует знать, какими именно и с кем они там беседуют. Лично посетите «общалку», чтобы проверить, на какие темы ведутся дискуссии.
- Постарайтесь не позволять ребенку общаться в интернете там, где есть незнакомцы. До тех пор, пока вы не будете уверены, что ваш ребенок владеет правилами общения в таких чатах. Оговорите это правило сразу.
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.
- Контролируйте входящие и исходящие сообщения ребенка.
- Знакомьтесь с виртуальными друзьями ребенка подобно тому, как вы знакомитесь с реальными.
- Обсудите с детьми опасные последствия общения с незнакомцами в сети.

Научите ребенка беспрекословно выполнять следующие правила:

- если ты получил запрос на включение в список друзей, обязательно сообщи об этом родителям.
 - помни, что в интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.
 - никогда не соглашайся на личные встречи с друзьями по интернету – только в присутствии родителей или старших братьев или сестер.
 - никогда не разглашай личную информацию, по которой можно установить кто ты такой, или контактную информацию (полное имя, почтовый адрес и номер телефона): личность человека можно установить, связав различные типы предоставленных данных (например, название школы, спортивного клуба, места проживания и т.д.) из разных источников.
 - немедленно сообщай родителям обо всех случаях в интернете, которые вызвали смущение, испуг или просто показались «какими-то странными».
- Например, установив доверительные отношения с ребенком, злоумышленник может постепенно вносить в беседы оттенок сексуальности или демонстрировать материалы

откровенно эротического содержания, пытаюсь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей.

Некоторые преступники действуют быстрее других и сразу же заводят сексуальные беседы. Такой более прямолинейный подход может включать решительные действия или скрытое преследование жертвы.

Как узнать, не стал ли ваш ребенок потенциальной целью преступника?

Приведенные ниже признаки могут означать, что на вашего ребенка обратил внимание злоумышленник:

- **Ваш ребенок проводит много времени в интернете. Большинство** детей, преследуемых интернет-преступниками, проводят большое количество времени в Сети, особенно в чатах; подчас закрывают дверь в свою комнату и скрывают, чем они занимаются во время работы на компьютере.
- **В семейном компьютере появились порнографические материалы.** Преступники нередко используют материалы откровенного содержания; в качестве предлога для начала сексуальных обсуждений преступники могут снабжать детей фотографиями, ссылками на соответствующие сайты и присылать сообщения эротической окраски. Для того чтобы внушить ребенку мысль о естественности сексуальных отношений между взрослыми и детьми, преступники могут использовать фотографии с изображением детской порнографии. Вы должны отдавать себе отчет в том, что ваш ребенок может прятать порнографические файлы на дисках (флэшках и других носителях), особенно если другие члены семьи тоже пользуются компьютером.
- **Вашему ребенку звонят люди, которых вы не знаете, или он сам звонит по номерам (иногда в другие города), которые вам не знакомы.** Установив в интернете контакт с вашим ребенком, некоторые злоумышленники могут попытаться вовлечь детей в секс по телефону или попытаться встретиться в реальной жизни. Если дети не решаются дать номер телефона, интернет-маньяк может сообщить им свой. Не разрешайте своему ребенку лично встречаться с незнакомцем без контроля с вашей стороны.
- **Ваш ребенок получает письма, подарки или посылки от неизвестного вам лица.** Обычно преследователи посылают своим потенциальным жертвам письма, фотографии и подарки. Сексуальные извращенцы даже отправляют билеты на самолет, чтобы соблазнить ребенка личной встречей.
- **Ваш ребенок сторонится семьи и друзей и быстро выключает монитор компьютера или переключается на другое «окно», если в комнату входит взрослый.** Интернет-преступники усердно вбивают клин между детьми и их семьями и часто преувеличивают небольшие неприятности в отношениях ребенка с близкими. Дети, подвергающиеся сексуальному преследованию, становятся замкнутыми и подавленными.

- **Ваш ребенок использует чью-то чужую учетную запись для выхода в интернет.**

Даже дети, не имеющие доступа в Сеть дома, могут встретить преследователя, выйдя в интернет у друзей или в каком-нибудь общественном месте, например, библиотеке.

Иногда преступники предоставляют своим жертвам учетную запись, чтобы иметь возможность с ними общаться.

Что делать, если ваш ребенок стал потенциальной целью преступника?

Главное – объясните ребенку, что то, что он попал в такую ситуацию, – не его вина!

- Сохраните всю информацию, включая адреса электронной почты, адреса сайтов и чатов, а также сделайте скриншоты тех сообщений, которые могут быть удалены преступником.
- Обратитесь в [Управление по раскрытию преступлений в сфере высоких технологий](#) или в Главное управление по наркоконтролю и противодействию торговле людьми МВД РБ на «горячую линию» +375(17) 200-97-49. За советами и психологической помощью можно обратиться на «Горячую линию» 8-801-201-5555, в Экстренную психологическую помощь (городской номер 2460303, круглосуточно), в Общенациональную детскую линию помощи 88011001611. А также на сайт pomogut.by.

ОПАСНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЖИЗНЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Актуальные примеры:

Феи огня. В интернете злоумышленники распространяют смертельную инструкцию с рисунком «как стать феей огня», стилизованную под популярный мультсериал «Клуб Винкс: Школа волшебниц», персонажи которой — волшебные феи. Маленьких девочек, желающих «стать феями», призывают в полночь произнести волшебные слова, включить газ на кухне, не зажигая его, после чего лечь спать. «...Пойдет волшебный газ. Пока ты будешь дышать им во сне, ты будешь становиться феей!» — обещает инструкция.

«Беги или умри». Суть заключается в том, что ребенок перебегает дорогу в минимальной близости от автомобиля. В это время другой подросток снимает все происходящее на телефон. После они выкладывают свои "подвиги" в специальные группы в соцсетях и даже получают за это баллы.

«Синий кит» или **«Тихий дом»** – смертельно опасные игры, в финале которых детей подталкивают совершить реальное самоубийство. Кураторы раздают подросткам задания, с каждым разом все более колеблющие психику ребенка. Дети могут начать играть чисто из интереса, не допуская даже мысли о смерти. Но в процессе на ребенка осуществляется давление, с детьми работают системно и планомерно, шаг за шагом подталкивая к последней черте. Приводятся доводы о бесполезности жизни, о неразрешимых трудностях бытия, вследствие этого еще не устоявшаяся психика подвергается слому. Конечно, такие манипуляции могут и не сработать на оптимистично настроенном подростке, любящем жизнь. И для таких случаев у кураторов есть тяжелая артиллерия. Это угроза смерти родителей. Куратор после отказа выполнения последнего задания — самоубийства – запугивает ребенка убийством родителей, и напуганный ребенок ради спасения своих родителей решается на самоубийство.

"Красная сова". Создана несколькими блогерами по мотивам "Синего кита" для подогревания нездорового ажиотажа. В «Красную сову» играют так: в личные сообщения «ВКонтакте» пишет загадочный куратор и говорит, что нужно «не спать 12 дней». Во время игры куратор проверяет игрока сообщением «Сова не спит?». Отвечать нужно «Сова никогда не спит». Игрок должен быть всегда онлайн, а когда куратор скидывает видео — его нужно сразу посмотреть. Выполняешь задание, не спишь 12 дней — получаешь приз.

Некоторые признаки, по которым можно понять, что ваш ребенок стал участником опасной игры:

- Ребенок не высыпается, даже если рано ложится спать.
- Рисует китов, плывущих вверх, бабочек, единорогов (спросите ребенка, что это означает, причем обычным, не заискивающим тоном, и внимательно выслушайте его ответ).

- Состоит в группах, содержащих в названии следующее: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихийдом», «Рина», «Няпока», «Море китов», «50 дней до моего...». При этом могут быть следующие хэштеги: #150звезд, #ff33, #d28, #f53, #f57, #f58, #d28, #морекитов, #тихийдом, #хочувигру, #млечныйпуть.
- Ребенок закрыл в соцсети доступ к подробной информации, а в его переписке с друзьями есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре».
- На стене в аккаунте ребенка появляются цифры, начиная от 50-ти и меньше.
- Переписывается с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

Помните, что контроль в соцсетях ничего не гарантирует. Ребенок может завести два аккаунта и писать в одном то, что читаете вы, а в другом – то, что он хочет. Также, он может завести аккаунт с телефона приятеля, а вы об этом даже не узнаете и будете искренне уверены, что вашего ребенка в соцсетях нет.

Два главных условия защиты от такого рода угроз:

- Ребенка любят и о нем заботятся те, кто сильнее его. За него несут ответственность.
- Ребенок любит и заботится о ком-то, кто слабее его. Он за кого-то несет ответственность.

Важно, чтобы ребенок знал, что он дорог, что его любят, что в нем нуждаются. Для подростков это совершенно не очевидно.

Воспитывайте у ребенка ценность жизни, своей и чужой! Открывайте ребенку красоту и радость этой жизни. Обращайте его внимание на то хорошее, яркое, интересное и доброе, что есть в вашей жизни. Можно дать ему посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти, самоубийства и ценности жизни, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.

Как научить детей распознавать манипуляции и противостоять им

- Вспомните все истории про клубы самоубийств – от «Принца Флоризеля» до акунинской «Любовницы смерти». Всегда оказывалось, что за ними стоит или неустроенный в жизни психопат, который таким образом тешит свою власть, или мошенник, который это монетизирует. Никаких других вариантов нет. Это то, что нужно донести до детей.
- Участвуя в подобных группах, дети отстаивают свою субъектность, свои права. «Вы считаете, что мы не имеем права распоряжаться своей жизнью? Нет, мы имеем! Вы считаете, что мы должны бояться? Нет, мы не будем бояться!». Противоядием может быть только это: Посмотри, тебя же разводят! Тобой манипулируют, как марионеткой. И главное – кто? Не «черный князь тьмы», а мошенник, который делает деньги на твоей смерти. Либо там сидит псих, у которого в жизни нет никакого успеха, и он получает удовольствие за счет того, что управляет чужими жизнями; который не нравится девочкам, и вот так себя утешает. Нет никакой философии, нет никакого «сотоны», нет никакого культа смерти – ничего этого нет.

Характерный пример: когда история с «синими китами» началась в украинской части интернета, там отреагировали стебом. Это способ, который детям понятен. Делали это такие же подростки: они обстебывали «кураторов», снимая эту магию.

- **Учите говорить «нет».** Мы хотим, чтобы ребенок был послушным, никогда не говорил нет маме – и в то же время ждем, чтобы он сказал нет, когда в соцсетях ему говорят «вырежи кита на руке» и «ты обещал, что пройдешь все 50 этапов». Хотя до этого времени ребенку все время внушали: упаси господи сказать «нет» тому, кто старше, «обещания надо выполнять».

- Детскую страницу можно и нужно сделать закрытой от чужих глаз в социальных сетях. Возможно, стоит выключать или ограничивать доступ в интернет именно в ночное время.

- **Ребенку должно быть интересно в реальной жизни, он должен что-то создавать.** В современном мире социальные сети – это средство общения и получения эмоций. Здесь ребенок понимает, что у него нет никаких ограничений. Его привлекает в соцсетях насыщенная, интересная жизнь, возможность свободно писать, что захочется, не боясь насмешек, и удовлетворить свое любопытство в интересующих вопросах. Если ребенок получает это в реальной жизни, то он будет меньше времени проводить в социальных сетях.

Нужно учить критическому мышлению и не падать в обморок, если ребенок чего-то не хочет, отказывается что-то делать. Пусть на нас тренируется сопротивляться и не слушаться.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Обычно компьютерная зависимость становится явной проблемой у детей с 9-10 лет и старше. Но принять необходимые меры по предотвращению ее развития важно именно в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока еще интерес к компьютеру не стал для ребенка большой проблемой.

Компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида – интернет-зависимость и игровую. В большинстве случаев именно игровая зависимость более распространена в раннем возрасте, а интернет зависимость — в более старшем.

Признаки компьютерной зависимости у ребенка:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям. Все свое свободное время стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным. Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит со школы и первым делом садиться под ТВ или включает компьютер.

Как распознать компьютерную зависимость

- ✓ **Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети**, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
- ✓ **Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете.** Социальные сети создают иллюзию полной занятости — чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

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

Как справляться с интернет-зависимостью:

- **Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования** (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.).
- **Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате** — это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети.
- **Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете.** Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- **Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь.** Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями — при этом общаясь друг с другом «в живую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
- **Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети.** Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял — ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.
- **Помогите ребенку участвовать в общении вне интернета. Поощряйте** участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.
- В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.
- **Подумайте, чем можно заинтересовать вашего ребенка.** Часто дети проводят много времени в интернете не потому, что это им так нужно, а потому, что им не предлагается альтернатива. Накануне выходных проштудируйте сайты с информацией о детских развлечениях в вашем городе. Например: family.by, relax.by, afisha.tut.by, kidsvisitor.com, familywithkids.com, prodetok.by.

Массу примеров, чем можно заняться вне сети, вы также можете найти [здесь](#).

УГРОЗА ЗАРАЖЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ВИРУСАМИ

Для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди них можно отметить не только флэшки и прочие сменные носители информации, почту или скачанные файлы. Например, мессенджеры и соцсети сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов и ссылок.

- ✓ Установите на все домашние компьютеры антивирусы, своевременно обновляйте антивирусные базы
- ✓ Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно игр.
- ✓ Устанавливайте обновления операционной системы и программного обеспечения, не откладывая на потом.
- ✓ Периодически старайтесь полностью проверять антивирусом свои домашние компьютеры.
- ✓ Делайте резервную копию важных данных.
- ✓ Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты) и не используйте слишком простые пароли.

Объясните ребенку, что:

- нельзя загружать программы без вашего разрешения. Объясните, что он может случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
- нельзя кликать на ссылки в электронных сообщениях, полученные из неизвестных источников, открывать присланные в них файлы.
- важно использовать только проверенные информационные ресурсы и не скачивать нелегальный контент.

НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЕ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ И ИГРАХ

Современные тенденции в игровой индустрии диктуют свои правила: игры все чаще бесплатны для установки, но содержат возможность потратить реальные деньги прямо во время игры. Дети в таких условиях не всегда понимают, что тратят реальные деньги, а даже если понимают, то простота списания денег с родительской карточки настолько заманчива, что ребят не приходится долго уговаривать.

Любые покупки, совершаемые в интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения. Согласуйте с ребенком правила совершения покупок в интернете.

- **В сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки** для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.
- По возможности, **не привязывайте свою карту к аккаунту, на котором играет ребенок**, независимо от устройства, о котором идет речь. Это ключевое правило. Оно может полностью обезопасить вас от бесконтрольной траты денег в играх. Но его соблюдение не всегда возможно и/или удобно. Если вам не удастся соблюдать это правило, обязательно соблюдайте все остальные.
- **Объясните ребенку, что на внутриигровые покупки тратятся реальные деньги.** Даже если вы не против, чтобы ребенок совершал такие покупки, лучше договоритесь, что за ними он будет обращаться к вам. Не ограничивайтесь простым разрешением «скачивать все бесплатное», или «тратить не больше 5 рублей в месяц» — зачастую ребенок может даже не понять, что тратит ваши деньги.
- Важно донести, что **платить за игры – это нормально, но сумма должна быть соразмерна ценности игры**, удовольствию от нее и конечно важно учитывать возможности семейного бюджета. Ребенок редко может принять все это во внимание, поэтому для покупок и нужен взрослый консультант.
- Обратите внимание: платные игры тоже могут содержать внутриигровые покупки.

Порой дешевле купить десяток платных игр без внутренних покупок, чем обслуживать одну бесплатную, в которой можно тратить деньги далее. **По возможности, обсуждайте выбор игр и устанавливайте их вместе с ребенком.**

ВОЛНА ИНФОРМАЦИОННОГО МУСОРА И ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Объясните ребенку, что не все, что написано в интернете, – правда.

Научите его при поиске необходимых сведений использовать правило трех источников: найди информацию на трех разных качественных сайтах и сравни. Если данные совпадают и указан источник получения информации, то ее почти наверняка можно использовать. Информации на сайтах, созданных школами, институтами, библиотеками, обычно можно доверять. Но лучше перепроверить ее в энциклопедиях.

Развивайте у ребенка навыки критического мышления. Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

Как научить ребенка отличать правду от лжи в интернете:

- ✓ Объясните ребенку, что нужно критически относиться к полученным из интернета материалам, ведь опубликовать информацию в сети может абсолютно любой человек.
- ✓ Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация.
- ✓ Научите ребенка проверять все то, что он видит в интернете.
- ✓ Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.
- ✓ Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Сети информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам).
- ✓ Поощряйте ребенка использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске, например, «Энциклопедию Кирилла и Мефодия» или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.
- ✓ Помогите ему защититься от спама.
- ✓ Попробуйте научить ребенка не потреблять, а создавать контент.
- ✓ Используйте интернет вместе с ребенком и учите его выявлять рекламу и ее цели, а также сообщать о любой неуместной рекламе.

КИБЕРБУЛЛИНГ, ТРОЛЛИНГ

С развитием современных информационных технологий, средств связи и с вовлечением детей и подростков в мир интернета и мобильных телефонов появился и такой вид школьного насилия, как кибербуллинг – унижение или травля с помощью мобильных телефонов, других электронных устройств.

Жертвой классического киберунижения может стать любой ребенок, активно общающийся в интернет-пространстве. Кибербуллинг опасен не меньше, чем издевательства в привычном понимании, ведь “жертва” находится в большом психологическом напряжении, и не каждый ребенок сможет его вынести самостоятельно.

Объясните ребенку, что анонимность не должна приводить к вседозволенности, что интернет-общение должно быть дружественным, в нем недопустима агрессия по отношению к другим людям. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать. С другой стороны, дети должны уметь правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.

О видах кибербуллинга подробнее можно почитать [здесь](#), а о методах противодействия хейтерам – [здесь](#).

Как помочь ребенку, если он уже столкнулся с кибербуллингом:

- Установите контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору о том, что произошло. Он должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать.
- Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (потратил деньги в результате интернет-мошенничества и пр.), постарайтесь его успокоить. Выясните, что привело к данному результату – непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения в интернете.
- Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, то необходимо узнать информацию об обидчике, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные встречи раньше, узнать о том, что известно обидчику о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т. п.). Предложите свою помощь – обсудите, как можно обезвредить, заблокировать агрессора. Объясните, какой опасности может подвергнуться ребенок при

Наблюдайте за настроением ребенка во время и после его общения с кем-либо в интернете.

встрече с незнакомцами, особенно без свидетелей. Если киберагрессия носит серьезный характер и есть риск для здоровья ребенка, то могут быть основания для привлечения правоохранительных органов.

- Соберите наиболее полную информацию о происшествии как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы сайта, где он был, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию.
- В случае, если вы не уверены в своей оценке того, насколько серьезно произошло с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме. Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, а также членов вашей семьи, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов.

Троллинг — размещение в интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, обсуждения, конфликты между участниками, взаимные оскорбления и т.п.

Научите ребенка четкому правилу: **никогда не корми троллей**. Не кормить – это значит не вступать с ними в спор, в дискуссии, не допускать развязывания конфликтов, всегда ставить жесткий спам-фильтр на любые оскорбления.

ЭТИКА. КУЛЬТУРА. ГРАМОТНОСТЬ

Для грамотного и культурного общения в интернете стоит учесть два важных момента:

- ✓ ребенку необходимо изучить и соблюдать правила сетевого этикета
- ✓ особенности использования интернета способствуют снижению общего уровня культурного и грамотного общения детей. И задача родителей – не допустить падения уровня культуры своего ребенка.

Объясните ребенку, что каждый, кто общается в интернете, должен придерживаться правил нетикета (сетевого этикета). Постепенно учите его этим правилам:

- 1. Помни, что ты разговариваешь с человеком.** Это одно из самых очевидных и, все же, часто нарушаемое правило в сети. Очень многие, к сожалению, забывают, что их собеседник — не компьютер, что за строками на экране прячется живой человек, которого легко обидеть, и расположение которого, однажды потеряв, может быть очень сложно вернуть. Поступай так, как поступил бы в реальной жизни и как хотел бы, чтобы поступали с тобой.
- 2. Старайся придерживаться тех же стандартов поведения, что и в реальной жизни.** Интернет создает ощущение анонимности, кажется, что тебе никто ничего не сделает, тем самым появляется заблуждение, что в Сети правила поведения не так строги. И все же необходимо соблюдать этику общения, выполнять простые правила вежливости, а также оставаться в рамках закона как в реальном, так и в виртуальном пространстве.
- 3. В каждом интернет-сообществе есть свои правила.** Регистрируясь, например, на форуме, следует изучить эти правила, чтобы случайно их не нарушить. Помни – то, что без колебаний принимается в одном месте, могут посчитать за грубость в другом.
- 4. Экономь свое и чужое время.** Давай краткие ответы на вопросы, не пиши комментарии, без которых можно обойтись в данном обсуждении. Если к тебе обратились, не затягивай с ответом (если тебе нечего сказать, сообщи об этом в корректной форме и прекрати разговор). Стоит также воздержаться от поучений, непрошенных советов, передергиваний в разговоре, домысливаний.
- 5. Сохраняй лицо.** Репутация в интернете значит ничуть не меньше, чем в реальной жизни. Если даже на первом этапе знакомства с интернетом у тебя будет несколько ников, со временем один из них станет главным. Стоит ли марать свой ник репутацией скандалиста, грубияна, выскочки, невежды или зануды?
- 6. Помогай другим там, где ты это можешь делать.** Если ты увидел вопрос и можешь на него ответить — ответь. Если новичок просит у тебя помощи — помоги. Мир становится лучше, когда мы помогаем другим, а мы сами — счастливее.
- 7. Уважай чужое мнение, но если тебе начинают его навязывать – не ввязывайся в конфликты и не допускай их.** Прекращай общение, если тебе начинают грубить. Те, кто в сети давно, распознают будущий скандал в зародыше и стараются удалиться от него на безопасное расстояние. Помни, что брызгать слюной, доказывая в своих сообщениях, что собеседник ничего не понимает в данной теме, — удел слабых.
- 8. Уважай право на частную переписку.** Не распространяй в интернете личную информацию других людей — реальные имена, адреса, телефоны, фотографии без согласия этих людей. Никогда — ни при каких условиях! — не публикуй логи ваших разговоров тет-а-тет без согласия собеседника или нескольких собеседников, если разговор предполагал конфиденциальность.

9. **Будь снисходительным и прощай другим их ошибки...** или хотя бы время от времени вспоминай, сколько ошибок сделал ты сам. Будь благодарен тем, кто тратит свое время, отвечая на твои вопросы и оказывает помощь в сети.

10. **Отправляя кому бы то ни было электронное письмо, возьми за правило писать в строке «тема» несколько слов.** Не пересылай файлы большого объема, не узнав у адресата, есть ли у него возможность их принять.

11. **Не распространяй в интернете слухи и сплетни.**

12. **Не пиши все сообщения ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ,** ведь это означает, что автор громко кричит.

- ✓ Обязательно объясните ребенку, что все, что он написал, может остаться в интернете навсегда. Даже если он удалил свои сообщения, его оппонент мог сделать скриншот.
- ✓ Постепенно обучайте ребенка искусству вежливого спора.
- ✓ Общаясь в интернете, дети (справедливости ради стоит заметить, что и взрослые), зачастую, не стремятся соблюдать правила орфографии и грамматики. В целях «экономии времени» они стараются написать слово, используя как можно меньшее количество букв, но при этом, чтоб был понятен его смысл (или заменяют свои слова стикерами). Именно по этой причине, общаясь в мессенджерах в смартфоне, дети стали все чаще переходить на отправление звуковых (или видео-) файлов. Также дети сознательно искажают слова «по-приколу», либо следуя очередным модным веяниям. В результате снижается общий уровень образованности детей.
- ✓ Требуйте от ребенка писать грамотно не только в школьных тетрадях, но и на клавиатуре компьютера (смартфона, планшета).

Помните, что основные помощники в выработке навыков грамотного правописания - это чтение ребенком книг и практика написания текстов вручную (считается, что без кинетической памяти ("тело помнит, как делать") проблему безграмотного письма не исправить).

Предложите ребенку раз в неделю просматривать вместе его переписку, предлагая поощрение за грамотное, лаконичное изложение мыслей, сведение количества стикеров к минимуму и отсутствие грубостей. Но ни в коем случае не критикуйте и не осуждайте ничьих высказываний, вместо этого порассуждайте, чем можно было бы их заменить.

ИНТЕРНЕТ КАК ПОЖИРАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ

Парадокс: дети (равно как и взрослые) при написании сообщений максимально сокращают слова, чтобы было быстрее, но при этом часто тратят часы на ту деятельность в интернете, которая им абсолютно не нужна. Интернет полностью и непрерывно поглощает наше внимание, и сопротивляться ему все труднее. Социальные сети, селфи, блоги, лайки, репосты, бесчисленные компьютерные игры и пр. забирают все больше песка из песочных часов вашей жизни.

Мама дома? Мамы нет. Мама вышла. В интернет.

Мама ищет в интернете как дела на белом свете.

Кофе пьет, глазами водит - что там в мире происходит?

Мама, я тебе скажу! В мире Я происхожу!

(с) Маша Рупасова

- ✓ Попросите одного из членов семьи последить в течение дня, недели за тем, сколько времени вы проводите в интернете (в телефоне и компьютере).
- ✓ Установите на компьютер и телефон одну из программ, которые будут регулировать использование интернета ребенком.

По [этой ссылке](#) – программа предназначенная для ограничения времени работы пользователей Windows с возможностью составления подробного расписания их работы на каждый день в течение недели. Также вы можете составить расписание на неделю в разрезе каждого дня на возможность использования интернет-ресурсов.

- ✓ Прежде чем подключиться к интернету, пусть ребенок озвучит для себя цель, с которой он это делает. Выработанная привычка задаваться вопросом «зачем мне это?» в жизни ребенка сыграет хорошую службу.
- ✓ Проведите эксперимент «День без телефона и компьютера». Если (на что мы будем надеяться) он пройдет удачно, закрепите этот факт в сознании ребенка. Такой, казалось бы, простой эксперимент требует соблюдения ряда условий:
 1. В эксперименте должны участвовать все члены семьи.
 2. Выберите день, когда потребность в интернете у всех членов семьи будет минимальна.
 3. Обязательно продумайте программу на этот день, чтобы отвлечься.
 4. Продумайте альтернативу использованию интернета в различных ситуациях (играйте в настолки вместо компьютерных игр, используйте печатную энциклопедию вместо поисковика и т. д.)
 5. Держаться! Вначале может быть тяжело даже вам.
- ✓ Научите ребенка не тратить время на рассылки типа «перешли это сообщение 10-ти друзьям и будет тебе счастье». И уж точно, объясните ему, что глупо верить пересылаемым в таких сообщениях угрозам.

Отметим, что иногда тайм-киллерство - отличный способ расслабиться и переключиться. К тому же, в сети можно [учиться, развлекаясь](#). Изредка устраивайте разгрузочный день, когда ребенку разрешено нарушать установленные правила (за исключением вопросов безопасности и этичного поведения).

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Для снятия физического напряжения ребенку необходимо делать короткие перерывы в общении с компьютером. Для этого предложите ему любую физическую нагрузку на его выбор: несколько приседаний, один танец под его любимую музыку, прыжки до потолка и т.п.

Также можно предложить ребенку легко промассировать шею, скорее всего он с радостью согласится.

Приучите ребенка делать **простую гимнастику для глаз**, это очень важно для детского зрения:

- Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть глаза. Повторить такие движения несколько раз.
- Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.
- Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить несколько раз.

ИНТЕРНЕТ В ТЕЛЕФОНЕ, ПЛАНШЕТЕ: РИСКИ

Незнакомцы в мессенджерах

Согласно проведенному опросу, многие родители считают, что общение их детей в мессенджерах абсолютно безопасно. «Они общаются только с небольшим кругом своих друзей, какие незнакомцы?!». Однако даже в таком случае есть несколько способов проникновения незнакомцев в «собеседники» ваших детей:

- В Viber, например, есть публич чат на абсолютно разные темы. Достаточно задать в поиске «крутые тачки» или «милые собачки» и огромное количество чатов с огромным количеством незнакомых участников – к вашим услугам.
- Многие дети развлекаются, создавая новые группы и добавляя туда разные контакты из списка своего телефона. Таким образом, добавленный в новую группу ребенок имеет шанс виртуально познакомиться с другими, и проконтролировать «друзей друзей» уже невозможно.

Позаботьтесь о настройках конфиденциальности в Viber:

- ✓ Убрать «Показывать статус «использует приложение» – не будет лишней «зацепки» за используемые ребенком игры и приложения.
- ✓ Убрать «показывать ваше фото» – те, кого нет в списке контактов вашего ребенка, не смогут увидеть его аватарку.
- ✓ Научите ребенка сразу блокировать и показывать родителям сообщения с неизвестных номеров.

Если на телефоне (планшете) ребенка подключена специальная услуга «детский интернет» от мобильного оператора, то стоит учесть, что эта услуга имеет два существенных недостатка:

1. Если дома телефон автоматически переключается с «мобильных данных» на wi-fi, услуга может перестать работать (соответственно необходимо настроить еще и домашний wi-fi).
2. Написав запрос в поисковике, ребенок получит список возможных сайтов (а перейдя на «картинки» – изображения, соответственно) из которых уже можно почерпнуть массу текстовой и визуальной информации. Зато по клику на сайт, где размещена картинка, ограничения «детского интернета» не позволят.

- ✓ Приучите ребенка не совершать «ручной рэп», когда пальцы тыкают в экран смартфона быстрее, чем он реагирует на команды. Иногда по этой причине палец успевает попасть на ОК или РАЗРЕШИТЬ в открывшемся окне.
- ✓ Научите ребенка следить за мобильным трафиком.

Вредоносные программы

Как они попадают в телефон?

- Установка приложений со сторонних сайтов. Имейте ввиду, иногда они маскируются под антивирусы.

- Серфинг в интернете без антивируса. Особенно часто они встречаются на сайтах для взрослых и тех, на которых можно посмотреть фильмы бесплатно.
- Подключение к бесплатным источникам Wi-Fi, например, в кафе и ресторанах. Их часто взламывают злоумышленники.
- Переход по непроверенным ссылкам, полученным через SMS или электронной почте.

Что может сделать вредоносная программа?

- Отправлять на ваш телефон рекламу, в том числе и баннеры, которые занимают весь экран.
- Требовать перевести сумму мошенникам, чтобы вернуть доступ к телефону. Ни в коем случае никому ничего не отправляйте. Через некоторое время они потребуют еще.
- Расходовать интернет-трафик, снимать деньги с вашего счета или даже с подключенной к телефону кредитной карте. Последний пункт возможен, если у вас установлен мобильный банк или соответствующее приложение.
- Устанавливать новые программы.
- Быстро разряжать аккумулятор.
- Отправлять спам или ссылки с вредоносной программой вашим знакомым.
- Звонить на незнакомые вам номера.
- Отключать антивирус.

Если вы подозреваете, что в телефоне завелся вредонос, сбросьте телефон до заводских настроек. В подавляющем большинстве случаев это помогает избавиться от непрошеного гостя.

Как обезопасить смартфон от заражения вирусом?

- Своевременно обновлять устройство.
- Устанавливать приложения только с Google Play.
- Отключить Bluetooth.
- Не переходить по подозрительным ссылкам, даже если ее отправил знакомый вам человек. Возможно, он был взломан.
- Использовать антивирус во время работы в интернете.
- Отключить автоматическое получение MMS-сообщений.

Like, Musical.ly, Kwai: угроза цифровой репутации и утечки данных

Это, по сути, социальные сети в формате мобильных приложений. Пользователи — преимущественно, дети в том числе и дошкольного возраста — записывают свои короткие видео, накладывая музыку или текст скетчей из богатого предоставляемого ассортимента и обильно сдабривая свой шедевр разнообразными цифровыми эффектами. При полном отсутствии цензуры.

Плюсы приложений:

- ✓ **Развитие фантазии и творческих способностей.** Иногда у них получаются действительно оригинальные, интересные очень смешные ролики. Возможно, именно этот опыт в дальнейшем повлияет на выбор пути талантливого режиссера, режиссера — актера, ибо в основном они уже подражают кому-то.
- ✓ **Уверенность в своих силах.** «Качественный продукт» на выходе способен поднять самооценку ребенка.
- ✓ **Созидание.** Дети не потребляют, а создают контент. Они ТВОРЯТ!
- ✓ **Развитие личности.** В этих роликах очень часто проявляется самоирония — отличное качество))
- ✓ **И это тоже пройдет.** Очень скоро, наигравшись, дети потеряют интерес к этим приложениям, так что при желании к этому явлению можно отнести как к «ветрянке».

Минусы приложений:

- **Неосведомленность родителей.** Они либо вообще не знают о существовании этих приложений, надежно укоренившись на смартфонах их чад, либо уверены, что официальные приложения абсолютно безопасны и уж точно не являются социальной сетью со всеми неприятностями, которые к ним прилагаются.
- **Мечта педофилов.** Достаточно зарегистрироваться и поставить милую аватарку, чтобы получить безграничный ассортимент детских видео различной степени приватности. А потом лайкать, закидывать приятными комментариями и заманивать на частные беседы.
- **«Грязный» трафик.** Беспрепятственный доступ детей к матерным и пошлым песням и скетчам 18+.
- **Дешевая популярность, охота за лайками и подмена понятий.** Возможность применения различных спецэффектов дает детям «попсовый модный продукт» на выходе и иллюзию того, что они «звезды», хотя оригинальностью, увы, большинство роликов не блещет. Кроме того, некоторые дети подписываются на всех подряд и буквально выпрашивают свои лайки, не понимая, что они не являются показателям реального уважения и успешности.
- **Публикация сведений о частной жизни.** Снимая видео, дети не задумываясь ловят в кадр обстановку вашей квартиры, личную информацию (например, фото на стенах или разворот паспорта), и, что намного серьезнее, снимают в своих «шедеврах» младших братьев и сестер.
- **Настоящие хронофаги (пожиратели времени).** Во-первых, дети там зависают всерьез и надолго, а во-вторых, активность аудитории профессионально поощряется разработчиками — если не отменить подписку, то по несколько раз на день будут приходить уведомления о новых крутых видео и предложения снять видео для новых челленджей.

Неосознанность последствий. Дети не осознают, что прикольное видео могут впоследствии стать причиной для насмешек и травли.

Еще одна опасность - **сбор данных самим приложением**. Цитируем положение о конфиденциальности:

«Какую информацию мы собираем о вас?»

Мы собираем (...) ваши контактные данные, контент, который вы создаете, ваше местоположение и данные кредитной карты. Мы также собираем информацию от сторонних поставщиков социальных сетей, а также техническую и поведенческую информацию о вашем использовании платформы. Мы также собираем информацию, содержащуюся в сообщениях, которые вы отправляете через нашу платформу и ваши контакты, если вы разрешаете нам доступ к вашей телефонной книге на вашем мобильном устройстве.

Как мы будем использовать информацию о вас?

Мы используем вашу информацию (...) чтобы улучшить и администрировать платформу и позволить вам использовать ее функциональные возможности. Мы также используем вашу информацию, чтобы, среди прочего, показывать вам целевую рекламу.

С кем мы делимся вашей информацией?

Мы передаем ваши данные нашим сторонним поставщикам услуг. К ним относятся поставщики облачных хранилищ и другие поставщики ИТ-услуг. Мы также передаем вашу информацию нашим деловым партнерам, рекламодателям, аналитикам и поставщикам поисковых систем. Мы также можем делиться вашей информацией с правоохранительными органами, государственными органами в соответствии с требованиями закона.»

Что делать?

Например, договориться с ребенком придерживаться некоторых простых правил, чтобы избежать ненужных проблем. Расскажите юному пользователю о следующих ситуациях:

⇒ **Кибериздевательства и приставания.** В TikTok ты можешь наслаждаться творчеством, развлекаться и общаться с другими пользователями. Однако это может привести к неприятным встречам. Если у тебя есть публичный профиль, каждый может посмотреть твои видео — даже люди, с которыми ты не знаком(-а).

Совет: переведи свой аккаунт в приватный. Так ты сможешь избежать неприятных комментариев и домогательств от незнакомых людей, ведь по правилам приложения только друзья могут писать тебе личные сообщения. Чтобы прекратить общение с обидчиком, можно воспользоваться функциями «Пожаловаться» и «Заблокировать» в его профиле.

⇒ **Избыток информации о себе.** Чем больше ты публикуешь информации о своей частной жизни, тем проще злоумышленникам ей воспользоваться.

Совет: Проследи, чтобы на видео не попали дорожные указатели (например, название улицы с номерами домов), номера автомобилей, номер квартиры, в комнате — ценные/личные вещи. Отключи данные о местоположении в настройках телефона. Следи за тем, чтобы содержание видео не было слишком интимным или неловким, иногда аудитория может быть больше, чем ты считаешь. Например, само приложение может использовать твоё видео в рекламных целях, даже если твой профиль помечен как «приватный».

⇒ **Недопустимое содержимое.** Видео в приложении никто не фильтрует.

Совет: Если тебе попалось что-то неприятное и непредназначенное для детских глаз, отметь ролик как недопустимый, чтобы пресечь его распространение. Не бойся рассказать взрослым, что тебя что-то испугало или насторожило.

⇒ **TikTok-челленджи.** Могут быть веселыми и интересными. Но прежде чем принять вызов, стоит оценить, не опасно ли это для здоровья и не повлечет ли публикация видео неприятностей в будущем.

Совет: никогда не загружай видео, о которых можешь пожалеть позже.

⇒ **Трата денег.** В TikTok вы можете быстро потратить много денег, покупая друзьям подарки или пользуясь другим платным контентом.

Совет: следи за балансом, много небольших сумм могут скопиться в значимые расходы.

⇒ **Расход трафика.** Заливка и просмотр видеороликов может быстро растратить оплаченный мобильный трафик.

Совет: не пользуйся приложением подолгу, если не подключен к безлимитной сети Wi-Fi.