

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для классных руководителей и родителей
«Безопасность в интернете»**

Пенза 2025

В современном мире интернет стал неотъемлемой частью жизни, но вместе с ним пришли и новые угрозы. Особенно остро стоит проблема интернет-безопасности для детей и подростков.

Одной из главных причин роста опасного поведения в сети является бесконтрольное распространение деструктивных идей и вредоносной информации.

Данные методические рекомендации призваны помочь родителям (законным представителям) несовершеннолетних и педагогам разобраться в этой сложной теме. Мы предлагаем практические рекомендации для защиты детей и подростков от онлайн-угроз.

В рекомендации включены информационные материалы, которые будут полезны и самим детям и подросткам для понимания рисков и правил безопасного поведения в интернете.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Защита детей и подростков от негативной информации.....	6
Интернет: невидимые риски для детей и их окружения.....	8
Правила для всех возрастов безопасного поведения в интернете...13	
Тревожные маркеры: как понять что ребёнок в беде?.....	16
Куда обратиться, если нужна помощь?.....	20
Список рекомендуемых источников.....	24

Введение

XXI век принес нам бурный расцвет цифровых технологий и повсеместное распространение информации. Интернет, социальные сети и другие медиа стали неотъемлемой частью нашей жизни, но вместе с этим возникли и новые вызовы, особенно для подрастающего поколения.

Ученые все чаще бьют тревогу по поводу того, как агрессивный и негативный контент в сети может повлиять на детскую психику. Известные громкие случаи, связанные с нарушениями информационной безопасности детей, лишь подтверждают серьезность проблемы.

В России миллионы детей активно пользуются интернетом, что делает их уязвимыми перед потоками информации, зачастую противоречивой и опасной.

Быстрое распространение информации в социальных сетях, отсутствие должного контроля и цензуры, а также пропаганда жестокости в СМИ ставят под угрозу не только нравственное развитие детей, но и формирование здоровых ориентиров в обществе. Современный школьник, погруженный в учебу и познание, оказывается незащищенным перед этим информационным натиском.

К сожалению, реальное общение детей со сверстниками и родителями часто уступает место виртуальному миру. Телевизор, компьютер, гаджет занимают значительную часть их времени, заменяя прогулки на свежем воздухе и живое общение. Неограниченный доступ к интернету стал одной из самых актуальных проблем современного общества.

Сегодня интернет стал неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и подростка. Он предлагает бесконечный поток информации – от образовательных ресурсов до развлекательного контента. Именно поэтому так важно, чтобы они с ранних лет учились не просто потреблять эту информацию, а активно с ней работать. Это включает в себя:

- **Умение находить достоверные источники:** чтобы не верить всему подряд, а выбирать проверенную информацию.

- **Критическое мышление:** способность анализировать, сравнивать и делать собственные выводы.
- **Безопасность в сети:** понимание рисков и умение защитить свои личные данные.
- **Эффективное использование информации:** как применять найденные знания для учебы, решения задач и саморазвития.

Без этих навыков дети могут столкнуться с дезинформацией, стать жертвами мошенников или просто упустить ценные возможности, которые предоставляет интернет.

ЗАЩИТА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Чтобы защитить наших детей от вредной информации, в России действует Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (№436-ФЗ от 29.12.2010г.). Он помогает оградить их от материалов, которые могут нанести вред психике, а также от сцен жестокости и насилия в СМИ. Этот закон направлен на ограждение детей от травмирующего психику контента, жестокости и насилия в средствах массовой информации. В частности, запрещена информация, которая может подтолкнуть детей к опасным действиям, употреблению наркотиков, алкоголя, участию в азартных играх или другим противоправным и вредным для здоровья занятиям.

Законодательство устанавливает четкие рамки для защиты юного поколения от вредоносного контента. Это означает, что материалы, которые пропагандируют насилие, жестокость, оправдывают противоправные действия, содержат нецензурную лексику или порнографию, не должны быть доступны детям. Особое внимание уделяется защите детей от информации, которая может вызвать у них страх, ужас или панику, а также от изображений или описаний, унижающих человеческое достоинство.

Кроме того, закон запрещает распространение материалов, подрывающих семейные ценности и формирующих неуважение к близким. Такие материалы не могут появляться в детских учреждениях, таких как школы, больницы, спортивные и культурные центры, а также в непосредственной близости от них.

Существуют также категории информации, распространение которой среди детей ограничено по возрасту. К ним относятся материалы, изображающие или описывающие жестокость, насилие, преступления или другие антиобщественные поступки. Также сюда входят материалы, вызывающие сильные негативные эмоции, такие как страх или ужас, в том числе связанные с темами смерти, болезней или катастроф. Информация, изображающая или описывающая половые отношения, также подпадает под эти ограничения.

Однако, если такая информация содержит позитивные идеи, например, торжество добра над злом, сострадание к жертвам и осуждение насилия, а изображения насилия представлены не натуралистично и эпизодически, то ее распространение среди детей определенных возрастных групп может быть разрешено при соблюдении установленных правил доступа.

Для удобства и ясности, вся информационная продукция классифицируется по пяти возрастным категориям: для детей до шести лет, для детей от шести, двенадцати и шестнадцати лет, а также продукция, полностью запрещенная для детей.

Однако, решающим фактором безопасного поведения ребенка и подростка в интернете является внимание со стороны родителей к проблеме взаимодействия ребенка с компьютерным миром вообще и сетью Интернет – в частности.

Педагогам необходимо обратить внимание родителей на эту специфическую проблему киберопасности, подчеркнуть важность участия родителей в безопасной коммуникации ребенка в сети и организовать периодические встречи, посвященные теме взаимодействия ребенка с сетью Интернет.

Очевидно, что сейчас невозможно гарантировать стопроцентную защиту детей от нежелательного контента. Никакие программные фильтры никогда такой гарантии не дадут. Но мы можем формировать у ребят навык «безопасного» поведения в Интернете.

Значение родительской роли в обеспечении безопасности ребенка трудно переоценить. Подобно тому, как мы с самого раннего возраста учим наших детей делать первые шаги, обходить препятствия и внимательно смотреть под ноги, чтобы избежать падений, мы обязаны научить их безопасно и уверенно "передвигаться" по просторам интернета. Это означает, что ребенок должен не просто пользоваться сетью, но и понимать, какие риски могут его подстергать, делать осознанный выбор и применять необходимые меры предосторожности. По сути, мы учим их цифровой грамотности и безопасности, столь же важной, как и правила поведения в реальной жизни.

ИНТЕРНЕТ: НЕВИДИМЫЕ РИСКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ ОКРУЖЕНИЯ

Интернет стал неотъемлемой частью жизни наших детей, открывая перед ними мир знаний, общения и развлечений. Однако, как и любая мощная сила, он несет в себе и определенные опасности, которые могут затронуть не только самих юных пользователей, но и их близких. Важно понимать эти риски, чтобы помочь детям безопасно ориентироваться в цифровом пространстве.

Риски для детей и подростков:

Кибербуллинг и травля: Социальные сети и онлайн-игры могут стать ареной для агрессии и унижений. Дети могут стать жертвами оскорблений, угроз, распространения слухов или личной информации, что может привести к серьезным психологическим травмам, депрессии и даже суицидальным мыслям.

Нежелательный контент: Интернет полон информации, не предназначенной для детских глаз. Дети могут случайно или намеренно столкнуться с материалами, содержащими насилие, порнографию, пропаганду экстремизма или самоповреждения. Это может исказить их восприятие мира, вызвать страх и тревогу.

Онлайн-хищники и педофилы: К сожалению, в сети действуют люди, которые ищут уязвимых детей для сексуальной эксплуатации. Они могут использовать обман, манипуляции и обещания, чтобы установить контакт с ребенком, выманить личную информацию или договориться о встрече.

Мошенничество и кража личных данных: Дети могут стать жертвами различных видов мошенничества, например, фишинговых сайтов, которые выманивают пароли и банковские данные. Также они могут неосознанно делиться личной информацией, которая может быть использована злоумышленниками.

Зависимость от интернета и гаджетов: Чрезмерное увлечение онлайн-играми, социальными сетями или просмотром видео может привести к зависимости. Это проявляется в пренебрежении учебой, реальным общением, физической активностью, нарушении сна и ухудшении общего самочувствия.

Проблемы с психическим здоровьем: Постоянное сравнение себя с идеализированными образами в социальных сетях, кибербуллинг и страх упустить что-то важное (FOMO - Fear Of Missing Out) могут негативно сказаться на самооценке, вызвать тревожность и депрессию.

Физические проблемы: Длительное сидение за компьютером или смартфоном может привести к проблемам со зрением, осанкой, к головным болям и снижению физической активности.

Риски для других (включая самого ребенка, подростка):

Распространение вредоносной информации: Дети, не осознавая последствий, могут делиться слухами, сплетнями, оскорбительными комментариями или даже личной информацией других людей, что может нанести им вред.

Участие в онлайн-преступлениях: Под влиянием сверстников или из любопытства дети могут быть вовлечены в хакерские атаки, распространение вирусов, создание фейковых аккаунтов или другие противоправные действия.

Нарушение конфиденциальности: Дети могут случайно или намеренно опубликовать фотографии, видео или личную информацию своих друзей, родственников или знакомых без их согласия, что является нарушением конфиденциальности.

Создание и распространение дезинформации: Не обладая критическим мышлением, дети могут верить и распространять ложную информацию, что может иметь негативные последствия для общества.

Финансовые риски для семьи: Неосознанные покупки в онлайн-играх, подписки на платные сервисы или участие в мошеннических схемах могут привести к непредвиденным финансовым рискам.

Селфинг: В погоне за лайками и вниманием в интернете, некоторые подростки готовы идти на неоправданный риск, подвергая себя смертельной опасности. Желание запечатлеть «уникальный» контент для социальных сетей затмевает здравый смысл и инстинкт самосохранения. Примеры такого поведения пугают: от съемки вооруженных конфликтов вместо поиска укрытия, до

экстремальных увлечений вроде руфинга и зацепинга, где камера становится дополнительным фактором риска. Стремление сделать эффектное селфи в опасных местах, на краю пропасти или на крыше поезда, уже привело к трагическим последствиям, получившим печальное название «селфиубийства». Важно помнить, что никакая популярность в сети не стоит жизни и здоровья. Необходимо осознавать границы допустимого и не поддаваться соблазну ради минутного хайпа.

Подростки и дети, пользуясь интернетом, часто допускают ошибки, которые могут поставить их в опасное положение. Многие из них, сами того не осознавая, раскрывают слишком много личной информации. Например, более половины школьников открыто сообщают свой настоящий возраст, а почти каждый третий делится фотографиями, по которым можно понять, где они живут. Также немало ребят указывают номер своей школы, информацию о близких или даже точное местоположение. А некоторые, к сожалению, делятся своим домашним адресом и номером телефона.

Кроме того, в онлайн-пространстве дети и подростки часто заводят знакомства с незнакомыми людьми. Половина школьников признается, что находит новых друзей через социальные сети. При этом более половины получают предложения о дружбе от незнакомцев, а треть – даже от взрослых, которых они не знают. Важно понимать, что в интернете не всегда можно контролировать, кто видит твои сообщения: каждый четвертый ребенок знает, что любой может оставить запись на его странице. К сожалению, более трети детей уже имели опыт личных встреч с людьми, с которыми познакомились онлайн, что также несет в себе определенные риски.

Чтобы избежать подобных неприятностей, важно научиться заботиться о своей безопасности и безопасности тех, кто рядом. Это значит, что дети и подростки должны быть готовы противостоять опасностям и не допускать негативных последствий.

Если подросток оказывается в рискованной ситуации, ему стоит объяснить, что первоочередная задача – обеспечить собственную безопасность и безопасность

окружающих, а уже потом обращаться за помощью к правоохранительным органам.

Игра – так ли всё безобидно?

Для взрослых не секрет, что все дети и подростки любят играть. В интернете существуют сообщества, которые используют игры как приманку для вовлечения детей и подростков. Игры кажутся безобидными и легко контролируемыми, что создает ложное чувство безопасности. Именно это, наряду с естественным любопытством, становится первым шагом к попаданию в ловушку.

После того, как ребёнок, подросток заинтересовался, появляется «куратор», который устанавливает жесткие правила. Главные из них: полная секретность игры, беспрекословное выполнение всех заданий, независимо от их характера, и угроза серьезных последствий за неподчинение или попытку выйти из игры.

Задания могут быть самыми разными: от причинения себе вреда и символических действий, связанных с определенными образами (например, «киты», «тихий дом» и др.), до просмотра пугающего контента, экстремальных действий вроде подъема на крыши высотных зданий или пробуждения в ранние часы для выполнения определенных ритуалов.

Успешное выполнение заданий подкрепляется внушением чувства избранности. Подростку говорят, что его могут понять только те, кто находится «внутри» игры, а все остальные – нет. Это создает сильную эмоциональную привязку и мотивирует продолжать, несмотря ни на что.

Если подросток осознает опасность и пытается выйти из игры, кураторы используют шантаж. Они угрожают раскрыть личную информацию, включая IP-адрес, домашний адрес, номер телефона и сведения о близких, намекая на возможность причинения им вреда. Подросток оказывается в состоянии страха, начинает винить себя и часто не знает, куда обратиться за помощью.

Когда речь заходит об увлечениях, которые могут быть небезопасными, важно постараться понять точку зрения ребенка. Выслушать его доводы, почему ему нравится то или иное занятие. Главное – проявить понимание и не осуждать. Построить дискуссию, ненавязчиво предложить другие, более безопасные

варианты досуга. Постараться найти золотую середину: не давить, но при этом дать понять, что вам небезразлична его судьба, что он важен для вас, вашей семьи, друзей и близких. Чтобы предотвратить подобные инциденты, важно, чтобы в школе проводилась разъяснительная работа как с учениками, так и с их родителями.

В интернете можно встретить сообщества, пропагандирующие деструктивные идеи и поведение. К ним относятся группы, связанные с околофутбольными движениями, где часто присутствует агрессия и насилие, а также радикальные молодежные субкультуры (вовлечены более 6 миллионов человек (из них более 1 миллиона подростков));

Существуют также онлайн-платформы, объединяющие сторонников анархических взглядов (вовлечены более 697 тысяч пользователей); а также тех, кто интересуется шокирующим контентом и различными формами девиантного поведения, вовлечены более 630 тысяч пользователей;

Отдельное место занимают группы, посвященные криминальным темам, таким как убийства и пытки, где обсуждаются личности серийных убийц и маньяков (в группы о маньяках, серийных убийцах – вовлечены более 300 тысяч пользователей);

Также в сети активно действуют сообщества, связанные с сатанизмом, пропагандой наркотиков и нацистской идеологией. В эти группы вовлечены более 150 тысяч пользователей; Нацизм – вовлечены более 48 тысяч пользователей; Наркомания – вовлечены более 80 тысяч пользователей.

Кроме того, существуют группы, где обсуждаются и даже романтизируются случаи массовых расстрелов в учебных заведениях. В скулшутинг вовлечены более 18 тысяч пользователей.

Эти примеры демонстрируют разнообразие деструктивных явлений, которые находят свое отражение в онлайн-пространстве.

ИНТЕРНЕТ: ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Интернет – это удивительный мир, полный возможностей: учиться, общаться, развлекаться, творить. Но, как и в реальной жизни, в сети есть свои опасности. Чтобы интернет приносил только пользу и радость, важно соблюдать простые правила безопасности. Эти правила разделены по возрастам, чтобы каждый мог понять, что ему нужно знать и делать.

Для самых маленьких (дети до 10 лет):

- **Интернет – это как игрушка, играть с которой можно только с разрешения взрослых.** Всегда спрашивай у мамы, папы или другого взрослого, можно ли тебе зайти в интернет.
- **Не говори незнакомцам свое имя, адрес или номер телефона.** В интернете много людей, которых ты не знаешь, и не все из них хорошие.
- **Если ты видишь что-то, что тебя пугает или смущает, сразу расскажи об этом взрослому.** Не бойся, они помогут тебе разобраться.
- **Не скачивай ничего из интернета без разрешения взрослых.** Это может быть опасно для твоего компьютера и для тебя.
- **Помни, что не все, что ты видишь в интернете, правда.** Не верь всему, что читаешь или смотришь.

Для подростков (11-17 лет):

- **Будь осторожен с тем, что публикуешь в интернете.** Все, что ты пишешь или выкладываешь, может увидеть кто угодно, и это может остаться в сети навсегда.
- **Не встречайся с людьми, с которыми познакомился в интернете, без разрешения и сопровождения взрослых.** Это может быть опасно.
- **Защищай свою личную информацию.** Не делись паролями, адресами, номерами телефонов и другими личными данными с незнакомцами.

- **Уважай других пользователей интернета.** Не оскорбляй, не унижай и не распространяй ложную информацию. Не вступайте в споры с людьми, которые намеренно пытаются вызвать у вас яркую негативную эмоциональную реакцию.
- **Если тебя кто-то обижает в интернете, не молчи.** Не стесняйтесь рассказывать о полученных угрозах учителям и родителям. Вместе вы сможете найти оптимальное решение проблемы. Не отвечайте на оскорбительные сообщения, прекратите общение и заблокируйте обидчика. Помните, что интернет-provокаторы, стремясь запугать других, сами боятся ответственности. Своевременное обращение за помощью поможет пресечь их действия и защитить себя от негативного воздействия.
 - **Помни о времени, которое ты проводишь в интернете.** Делай перерывы, занимайся спортом и общайся с друзьями в реальной жизни.
 - **Критически оценивай информацию, которую ты находишь в интернете.** Проверяй факты и не верь всему, что читаешь.

Для детей и подростков важно:

- **осознание опасности:** необходимо донести до ребят, что публикации, связанные с насилием или угрозами, могут иметь очень серьезные последствия и представлять реальную опасность для них самих и окружающих.
- **информация:** следует подчеркнуть, что своевременное информирование учителей или родителей о подозрительных публикациях – это не «стукачество», а ответственный и зрелый поступок, который может спасти жизни.
- **уроки из прошлого:** важно напомнить, что многие трагические случаи вооруженных нападений в школах начинались именно с сообщений в социальных сетях, которые поначалу игнорировались.
- **приоритет безопасности:** нужно объяснить, что лучше проявить излишнюю осторожность и сообщить о потенциальной угрозе, чем рисковать своей жизнью и безопасностью одноклассников.

- **личный контроль:** По возможности, стоит уделять внимание тому, какой контент ученики размещают в своих аккаунтах в социальных сетях.

Для взрослых (18+):

- **Будьте примером для детей и подростков.** Покажите им, как безопасно и ответственно пользоваться интернетом.
- **Контролируйте, что ваши дети делают в интернете.** Установите родительский контроль и разговаривайте с ними о безопасности в сети.
- **Защищайте свою личную информацию и финансовые данные.** Используйте сложные пароли, не переходите по подозрительным ссылкам и не сообщайте свои данные незнакомцам.
- **Будьте бдительны к мошенничеству в интернете.** Не верьте обещаниям легких денег и не переводите деньги незнакомым людям.
- **Уважайте авторские права.** Не скачивайте и не распространяйте нелегальный контент.
- **Помните о своей цифровой репутации.** Все, что вы делаете в интернете, может повлиять на вашу карьеру и личную жизнь.
- **Постоянно обновляйте свои знания о безопасности в интернете.** Узнавайте о новых угрозах и способах защиты от них.

Общие правила для всех:

- **Используйте надежные пароли.** Пароль должен быть сложным и состоять из букв, цифр и символов. Периодически их нужно изменять.
- **Установите антивирусное программное обеспечение.** Антивирус поможет защитить ваш компьютер от вирусов и других вредоносных программ.
- **Будьте осторожны с подозрительными ссылками и вложениями.** Не переходите по ссылкам и не открывайте вложения от незнакомых отправителей.
- **Регулярно обновляйте программное обеспечение.** Обновления содержат исправления ошибок и уязвимостей, которые могут быть использованы злоумышленниками.

Для родителей и педагогов важно:

Совместная работа: необходимо провести аналогичные беседы педагога с родителями, чтобы они были в курсе всей информации, которую получили их дети, и могли поддержать разговор дома. Это поможет создать единую информационную среду в вопросах безопасности.

Помните, что интернет – это всего лишь инструмент. Используйте его с умом и не забывайте о реальной жизни. Соблюдая эти простые правила, вы сможете сделать свое пребывание в интернете безопасным и приятным. Помните, что безопасность в сети – это ответственность каждого пользователя.

ТРЕВОЖНЫЕ МАРКЕРЫ: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК В БЕДЕ?

Интернет – это огромный мир возможностей, но, к сожалению, и место, где дети могут столкнуться с опасностями. Важно быть внимательным и замечать тревожные сигналы, которые могут указывать на то, что ваш ребенок попал в беду онлайн. Вот некоторые из них:

Изменения в поведении и настроении:

- **Резкие перепады настроения:** Ребенок стал более раздражительным, замкнутым, тревожным или, наоборот, апатичным? Это может быть связано с негативным опытом в сети.
- **Потеря интереса к привычным занятиям:** если раньше ребенок с удовольствием занимался хобби, спортом или проводил время с друзьями, а теперь предпочитает проводить все время в интернете, это повод задуматься.
- **Проблемы со сном и аппетитом:** Беспокойный сон, кошмары, отказ от еды или, наоборот, переедание могут быть следствием стресса, вызванного онлайн-проблемами.
- **Скрытность и избегание разговоров:** Ребенок стал утаивать информацию о своей онлайн-активности, нервничает, когда вы спрашиваете о его друзьях в интернете или о том, чем он занимается.

- **Страх или нежелание пользоваться интернетом:** если раньше ребенок с удовольствием проводил время онлайн, а теперь боится или избегает этого, это может быть признаком того, что он столкнулся с чем-то пугающим.
- **Появление страхов и фобий:** Ребенок стал бояться оставаться один, боится темноты, или у него появились другие необъяснимые страхи.

Изменения в использовании интернета и гаджетов:

- **Чрезмерное или внезапное увеличение времени, проводимого в интернете:** если ребенок проводит в сети гораздо больше времени, чем обычно, особенно в ущерб другим занятиям, это может быть тревожным сигналом.
- **Секретность в использовании гаджетов:** Ребенок прячет телефон, закрывает экран, когда вы подходите, или использует его втайне.
- **Удаление истории браузера или сообщений:** Ребенок пытается скрыть следы своей онлайн-активности.
- **Подозрительный контент в соцсетях:** обратите внимание на публикации, картинки, музыку и видео, которые появляются на страницах вашего ребенка. Особую настороженность должны вызывать записи с хэштегами вроде «заглушить душевную боль физической», «ненавижу всех», «лифты несут людей в небеса», «40 кг», «Ана», «Мия» и подобные. Часто подростки публикуют такой контент, пытаясь привлечь к себе внимание или выразить свои переживания.
- **Появление новых, незнакомых вам аккаунтов или профилей:** Ребенок создает новые аккаунты в социальных сетях или на игровых платформах, о которых вы не знаете.
- **Необъяснимые траты денег:** если с ваших счетов или с карты ребенка пропадают деньги, которые он тратит на онлайн-покупки или игры, это может быть связано с мошенничеством или вымогательством.
- **Получение странных или пугающих сообщений:** Ребенок получает сообщения, которые его пугают, расстраивают или вызывают тревогу.

- **Изменения в лексике и манере общения:** Ребенок начинает использовать новые слова, сленг, или его манера общения становится агрессивной или грубой.

Физические признаки:

- **Усталость, синяки под глазами:** из-за бессонницы или стресса.
- **Головные боли, боли в животе:** могут быть психосоматическими проявлениями стресса.
- **Изменения во внешнем виде:** Ребенок может перестать следить за собой, выглядеть неопрятно.

Что делать, если вы заметили тревожные маркеры:

- **Не паникуйте:** важно сохранять спокойствие и действовать обдуманно.
- **Поговорите с ребенком:** Создайте доверительную атмосферу, чтобы ребенок мог открыться вам. Не обвиняйте, а постарайтесь понять, что происходит.
- **Будьте рядом:** Покажите ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь.
- **Изучите его онлайн-активность:** Если ребенок не хочет говорить, возможно, придется изучить его переписки, историю браузера (с его согласия или в экстренных случаях).
- **Обратитесь за помощью:** если вы не можете справиться самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к психологу, педагогу или в правоохранительные органы.

Важно помнить:

- **Интернет – это не только зло:** не стоит демонизировать интернет. Важно научить ребенка безопасному поведению в сети.
- **Открытый диалог – ключ к безопасности:** регулярно разговаривайте с ребенком о его жизни в интернете, о том, что его волнует, и о возможных опасностях.
- **Будьте примером:** Покажите ребенку, как правильно и безопасно пользоваться интернетом.

Если ваш ребенок оказался вовлечен в опасные онлайн-сообщества:

- **Начните открытый диалог.** Самое главное – создать атмосферу доверия. Дайте ребенку понять, что вы рядом, чтобы выслушать, а не осуждать или наказывать. Постарайтесь узнать, что именно привлекает его в этих группах и что он там находит. Важно сдержать обещание не ругать, даже если услышанное вас шокирует.
- **Поймите причины.** Попробуйте разобраться, какие потребности ребенка удовлетворяются в этих деструктивных сообществах. Затем вместе поищите более безопасные и здоровые способы их удовлетворения.
- **Не стесняйтесь обратиться за помощью.** Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, профессиональная поддержка психолога или другого специалиста может быть очень ценной.

Если ваш ребенок стал жертвой травли, вымогательства или столкнулся с опасными контактами в сети:

- **Создайте безопасное пространство для разговора.** Пообещайте ребенку, что вы не будете его винить и не станете его ругать. Внимательно выслушайте все, что он готов рассказать. Важно сдержать это обещание, даже если услышанное вызовет у вас сильные эмоции. Если чувствуете, что теряете контроль, сделайте паузу, успокойтесь и вернитесь к разговору позже.
- **Разработайте план действий вместе.** Обсудите, какие конкретные шаги вы можете предпринять, чтобы решить проблему, и как каждый из вас может в этом помочь. Если ситуация связана со школой, обязательно привлечите администрацию учебного заведения. В некоторых случаях может потребоваться обращение в правоохранительные органы.
- **Примите меры предосторожности.** Удалите те аккаунты ребенка в социальных сетях, которые подвергаются атакам.
- **Будьте тверды.** Ни в коем случае не поддавайтесь на шантаж и не переводите деньги. Ваша решительность – это защита для вашего ребенка.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ?

Родители, помните: просить о помощи – это нормально! Мы все хотим быть лучшими родителями для своих детей. Мы стараемся, учимся, ищем ответы на бесконечные вопросы, которые возникают каждый день. И это прекрасно! Но иногда, несмотря на все наши усилия, мы сталкиваемся с ситуациями, когда чувствуем себя растерянными, уставшими или просто не знаем, как поступить. И это абсолютно нормально! Никто не рождается с полным набором инструкций по воспитанию. Мы все учимся на ходу, совершаем ошибки и ищем свой путь. И в этом пути совершенно естественно и правильно обращаться за поддержкой.

Не стесняйтесь просить помощи у специалистов и педагогов!

- **Педагоги в детском саду или школе** – это люди, которые ежедневно работают с детьми, видят их в разных ситуациях, знают возрастные особенности и могут дать ценные советы по развитию, обучению и поведению вашего ребенка.
- **Психологи, логопеды, дефектологи** – это профессионалы, которые обладают знаниями и инструментами для решения конкретных проблем, будь то трудности в общении, обучении, эмоциональные сложности или поведенческие особенности.
- **Врачи и медицинские работники** – незаменимы, когда речь идет о здоровье ребенка.

Почему обращаться за помощью – это признак силы, а не слабости:

- **Вы заботитесь о благополучии ребенка:** Желание найти наилучшее решение для своего ребенка – это главное. Специалисты могут предложить эффективные стратегии, которые вы сами могли бы не увидеть.
- **Вы учитесь и развиваетесь:** Обращаясь за помощью, вы расширяете свои знания и навыки, становитесь более уверенным родителем.
- **Вы снимаете с себя лишнее напряжение:** иногда просто разговор с профессионалом может помочь разобраться в ситуации и найти выход.
- **Вы показываете ребенку пример:** Умение признавать, что тебе нужна помощь, и искать ее – это важный жизненный урок для ребенка.

Помните:

- **Вы не одиноки.** Многие родители сталкиваются с подобными трудностями.
- **Нет «идеальных» родителей.** Есть любящие и заботливые родители, которые готовы учиться и искать поддержку.
- **Ваше время и силы ценны.** Не тратьте их на бесконечные сомнения и тревоги, когда есть возможность получить квалифицированную помощь.

Не бойтесь задавать вопросы, делиться своими переживаниями и просить совета. Это не признак вашей некомпетентности, а наоборот, показатель вашей ответственности и любви к своему ребенку.

Смело обращайтесь к тем, кто может вам помочь. Это ваш шаг к более спокойному и гармоничному родительству.

Если возникла сложная ситуация, Вы можете: **позвонить на горячие линии:**

- Горячая линия по оказанию психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) России:

8 (800) 555-89-81;

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей России:

8 (800) 2000-122;

Телефон горячей линии психологической помощи МЧС России: 8 (495) 989-50-50;

- Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:

8-800-200-19-10; 2)

- ППМС центр Пензенской области 8 (8412) 48-40-88;

• Телефон экстренной психологической помощи Областной психиатрической больницы имени Евграфова Пензенской области:

8-800-201-67-34

• Антикризисный центр областной психиатрической больницы имени Евграфова, тел.8-927-648- 93-55

- Телефон доверия Пензенской областной наркологической больницы:

8 (8412) 45-49-79

**В случае обнаружения информации, причиняющей вред
здоровью и развитию ребёнка**

Роскомнадзор Всероссийские линии экстренной помощи:

1. 8 (800) 200-02-00 - горячая линия при проблемах с зависимостями.

Круглосуточно

2. 8-800-200-34-11 – горячая линия по оказанию психологической помощи населению

3. 8-800-350-80-52 – горячая линия по оказанию психологической помощи детям, подросткам и родителям

Обратиться к специалисту на сайте психологической помощи подросткам:

- myryadom.online
- [ПомощьРядом.рф \(pomoschryadom.ru\)](http://pomoschryadom.ru)
- [твоятерритория.онлайн](http://tvoyaterritoria.online)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Дети и интернет, какие опасности скрывает всемирная паутина. / Методическое пособие для родителей. URL: <http://www.pandia.ru/text/77/115/462.php/>
2. Детская безопасность в Интернете. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.debotaniki.ru/2012/09/detskayabezopasnostvinternete/>
3. Дети в Интернете: кто предупрежден, тот вооружен. URL: <http://do.znate.ru/docs/index26385.html/>
4. «Интернет: реальные и мнимые угрозы» (под научной редакцией и с комментариями Антона 25 Серго). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.internetlaw.ru/book/index2.htm/>
5. Интернетугрозы: троллинг и кибербуллинг. [Электронный ресурс]. URL: <http://internetua.com/internetugrozitrollingikiberbulling/>
6. Информационная безопасность детей в мире компьютерных технологий, ИНТЕРНЕТ Орел Инна Юрьевна Муниципальное образовательное учреждение «Ягринская гимназия» (МОУ «Ягринская гимназия»), г. Северодвинск [Электронный ресурс] URL: <http://ito.edu.ru/2010/Arkhangelsk/IV/IV02.html/>
7. Конотопов А. Обучающий курс «Гений Интернета» URL: <http://konotopov.com/internet/>
8. Линии помощи «Дети онлайн». <http://www.detionline.com/>
9. Интернетугрозы и эффективное противодействием им в отношении пользователей. <http://www.saferunet.ru/>
10. Личная безопасность. Основы безопасности жизни. Рекомендации взрослым: как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным. <http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnostdeteivinternete.html/>
11. Ольхова Н.Е. Беседа с родителями «Интернет зависимость». [Электронный ресурс]. //Электронно педагогический журнал Большая перемена. URL : http://www.pomochnikvsem.ru/load/publikacii_pedagogov/klassnoe_rukovodstvo/beseda_s_roditeljami_internet_zavost/37102567

12. Рекомендации по программе «Родительский контроль».
<http://www.oszone.net/6213/>
13. Проблема информационной безопасности в содержании школьного образования Мошкин В. Н., Чередниченко А. И.[Электронный документ]//
[URL:http://www.unialtai.ru/engine/download.php?id=502](http://www.unialtai.ru/engine/download.php?id=502)
14. Пырьева В.В. Методическая разработка родительского собрания на тему
“Безопасность детей в сети Интернет”
[URL:http://www.proshkolu.ru/user/VeraPyryeva/blog/243888/](http://www.proshkolu.ru/user/VeraPyryeva/blog/243888/)
15. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ И
ОНЛАЙНИГРАМИ URL: <http://do.znate.ru/docs/index30424.html> 32. Родителям о
безопасном интернете. [URL:http://74322s004.edusite.ru/p67aa1.html](http://74322s004.edusite.ru/p67aa1.html)