

# «МЫ ХОТИМ ПОГОВОРИТЬ О ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ 11-13 ЛЕТ

## САМОЕ ВАЖНОЕ:

Помогите подросткам лучше разбираться в цифровых технологиях и ориентируйтесь в них сами

## ЧТО ЖДУТ ПОДРОСТКИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ:

- »» Ясной и понятной информации.
- »» Терпения.
- »» Уважения к личным границам.
- »» Готовности к диалогу.
- »» Гибкости в изменении правил.



## С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ ПОДРОСТКИ?



- »»» давление сверстников, конфликты онлайн;
- »»» кибербуллинг, троллинг;
- »»» мошенничество, фишинг;
- »»» контент, который не предназначен для подростков их возраста.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ ПОДРОСТКОВ К РЕШЕНИЮ ЭТИХ ПРОБЛЕМ?



# 1

## ОБСУЖДАЙТЕ ИХ ЖИЗНЬ В СЕТИ

- \* Действия в интернете, используемые приложения, какое поведение вы от них ожидаете.
- \* Ценности, которые важны в реальной жизни, например, доброту, и способы сохранения этих ценностей в сети.

Объясните, почему вам важно следить за их социальными сетями!  
Мысль помощник: надо потренироваться со спасательным кругом, прежде чем пускаться в самостоятельное плавание

# 2

## ИССЛЕДУЙТЕ СВОИ ЦИФРОВЫЕ СЛЕДЫ

- \* Вместе разбирайте информацию со своих страничек в социальных сетях.
- \* Обсуждайте надежность различных ресурсов источников информации.

Используйте «тест с футболкой»: Если тебе неприятно гулять с какой-либо надписью на футболке, лучше не выкладывать такую надпись в сети. Это относится к фотографиям, комментариям и видео.

# 3

## ГОВОРите ОБ УСТОЙЧИВОСТИ

- \* Учитесь отличать шутки, конфликты от кибербуллинга. Опасно называть все случаи кибербуллингом - статус жертвы предполагает беспомощность.
- \* Разработайте планы поддержки в неприятных ситуациях.
- \* Показывайте свою поддержку и постарайтесь придать подростку уверенность в том, что вы справитесь с этим вместе.
- \* Открыто обсуждайте примеры ситуаций, не оценивая, а продумывая варианты разрешения.
- \* Учитесь проверять и уточнять, насколько правильно понимаете чувства и эмоции относительно происходящих ситуаций.



# 4

## УЧИТЕСЬ И УЧИТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ

\*Регулярно обсуждайте с ними способы предотвращения возможных рисков, таких, например, как просмотр неподходящего контента или кибербуллинг.

\*Убедитесь, что они знают, когда и где искать помощь, если необходимо, и какие инструменты они могут использовать, чтобы справиться с проблемами.

## НАЧИНАЯ РАЗГОВОР О БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ С ПОДРОСТКОМ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ:

### ГОТОВЫ К ДИАЛОГУ

- » не только говорите, но и слушаете;
- » настроены что-то менять в процессе диалога.

### УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО ХОТИТЕ ДОНЕСТИ

- » подготовили вопросы и предложения заранее;
- » сами ответили на возможные вопросы;
- » нашли ресурсы, которые могут помочь разобраться.



## **ВЫБРАЛИ НУЖНОЕ ВРЕМЯ И МЕСТО**

- »» спокойная обстановка;
- »» не «разбор полётов» после неприятной ситуации.

## **ПОНИМАЕТЕ, КАК БУДЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ**

- »» продумали сроки привыкания к правилам;
- »» продумали рамки «личного пространства» подростка в сети;
- »» есть варианты «исключений из правил» и действий в таких ситуациях.

## **САМИ СЛЕДУЕТЕ ПРЕДЛАГАЕМЫМ ПРАВИЛАМ И ПРИНЦИПАМ**

