



# ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ





# Что может повлечь сетевые риски:

временное отсутствие учебной деятельности

меньшая включенность в сообщества, связанные с учебой,  
поиск новых интересов в сетевом пространстве

отсутствие систематического общения  
с одноклассниками

возможное ощущение социальной изоляции, поиск новых  
знакомств в социальных сетях

нарушение режима сна, повышение активности  
в Интернете, гейминг в ночное время

риск возникновения депрессивного состояния



## Рекомендации родителям:

★ организуйте онлайн-досуг ребенка в освободившееся от учебы время, это могут быть:

- развивающие занятия, соответствующих интересам,
- видеоуроки на проверенных цифровых платформах,
- фильмы, каналы с видеоконтентом (их, например, рекомендует Центр экспертизы Института воспитания);



рекомендации Центра  
экспертизы Института  
воспитания

★ Для детей **до 14 лет**, установите соответствующие настройки («семейные», «детские»), минимизирующие встречу с деструктивным контентом





## Рекомендации родителям:

- ★ способствуйте вовлечению ребенка в реальные группы сверстников, объединенных общей конструктивной деятельностью:  
это могут быть кружки, секции, лагеря
- ★ обратите внимание подростка **на опасности общения** в Интернете с незнакомцами, которые могут скрываться за чужими фотографиями
- ★ договоритесь с ребенком о допустимом количестве сетевой активности в сутки





## Рекомендации родителям:

- ★ развивайте цифровую грамотность вашего ребенка: расскажите, что в случае, если он встретился в Интернете с неприятным или пугающим контентом, он может поделиться этими фактами с родителями
- ★ при обнаружении признаков вовлеченности ребенка в деструктивное поведение в офлайн и онлайн среде следует обратиться за помощью к специалистам – психологам, службам горячих линий.

