

**Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности  
при Департаменте образования и науки города Москвы**

# **IT-безопасность**

## **Цифровая гигиена**



**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Как работает родительский контроль



**ОГРАДИТЕ РЕБЕНКА  
ОТ ПЛОХОГО КОНТЕНТА**



**Приложения родительского контроля работают в паре: одно устанавливается на телефон ребенка, второе — на телефон родителя.**

**Таким образом взрослый получает возможность удаленно устанавливать на телефоне ребенка:**

**временные лимиты  
подтверждать и запрещать покупки  
блокировать определенные приложения и программы**



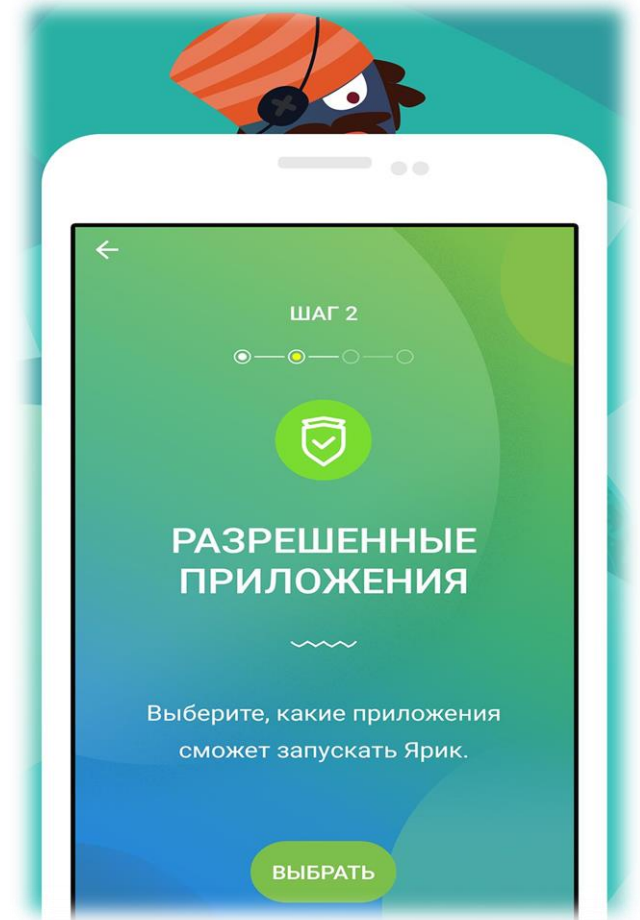
**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Как работает родительский контроль

Такие сервисы родительского контроля могут вызвать у ребенка негативное отношение или чувство постоянного контроля за собой и опеки.

Иногда дети находят способ удалить приложение и не соглашаются установить его снова.

Чтобы ребенок чувствовал **заботу и поддержку** со стороны родителей, а не тотальный контроль, важно **обсудить с ним решение установить подобную программу.**



# Правила перед установкой приложения



Главное: *необходимо заключить с ребенком договор.*

Это универсальная рекомендация, вне зависимости от того, используете ли вы программные ограничения или проговариваете их устно, договариваетесь ли вы об этом или о каких-то других изменениях в жизни ребенка



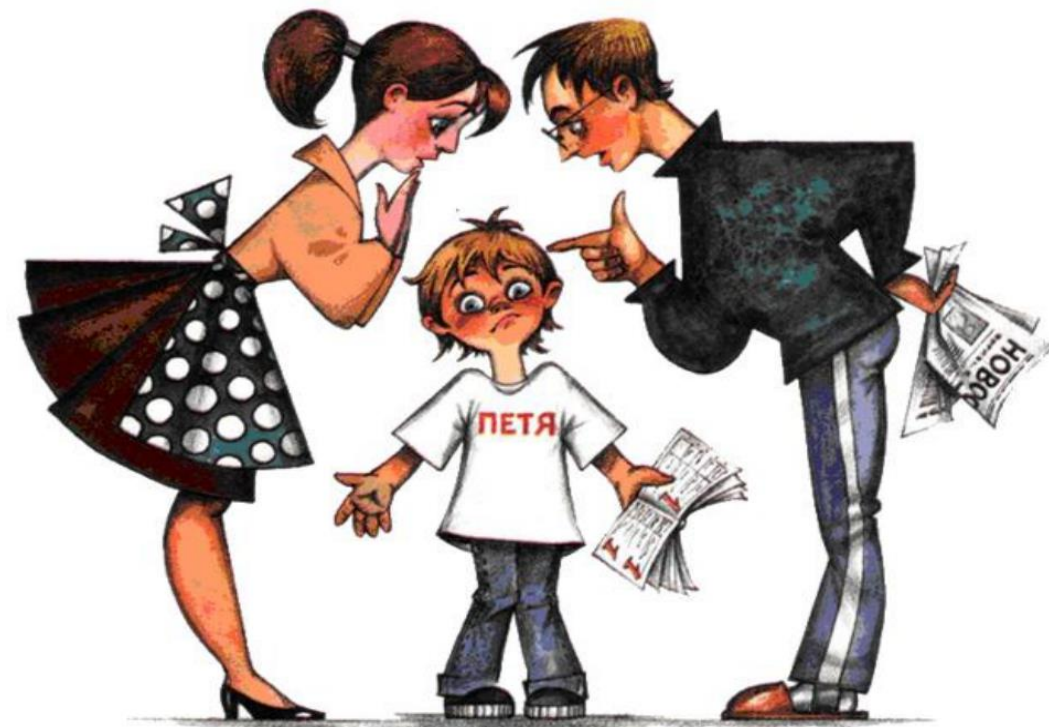
# Младший школьный возраст

В младшем школьном возрасте дети обычно не сопротивляются установке приложения родительского контроля.

Они прислушиваются к мнению родителей, поэтому достичь понимания в данном вопросе не должно составить труда.

Однако психологи рекомендуют обсудить это решение, подробно рассказать ребенку о функциях приложения.

Так у ребенка будет формироваться правильное отношение, он будет и в дальнейшем поддерживать доверительный диалог с родителями.



# Младший школьный

Расскажите ребенку о том, какие приложения вы установили на его телефон и для чего. Например, можно использовать такие фразы:

Это приложение поможет нам быть всегда на связи.

Мне будет спокойно, ведь я буду знать, где ты находишься.

Я смогу прийти на помощь, если она тебе понадобится.

Ты всегда будешь под защитой, даже когда мы (родители) на работе.

Делайте акцент на безопасности, а не на возможных угрозах, старайтесь говорить позитивно о том, почему это важно для вас и для вашего ребенка. Покажите ребенку, куда нажимать в случае опасной ситуации.



# Подростковый



В подростковом возрасте потребность в самостоятельном принятии решений становится особенно значимой.

Вам важно показать подростку, что вы прислушиваетесь к его мнению и предоставляете свободу выбора.

Поэтому к установке приложения или сервиса родительского контроля лучше подойти в формате просьбы, способа защиты, имея который всем спокойнее.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Подростковый

Начать можно с беседы о том, что вы цените самостоятельность ребенка и поддерживаете его увлечения.

Чтобы наладить диалог, важно на постоянной основе проявлять интерес к увлечениям подростка, просить его рассказать о них, показывать свое доверие и поддержку.

Затем расскажите о своей просьбе установить приложение и объясните, почему это для вас важно.



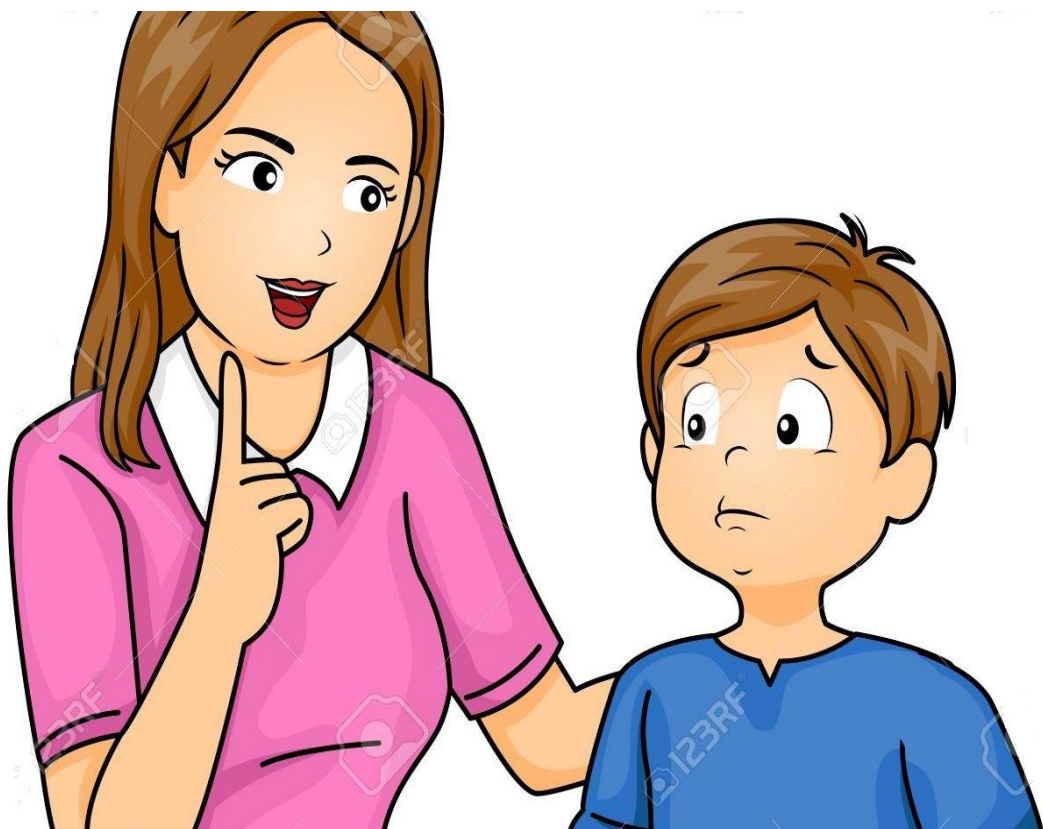
wikiHow



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



# Опорные фразы которые помогут выстроить диалог



- В последнее время ты многого достиг (у тебя многое получается, многое изменилось в твоей жизни)
- Мы ценим твои достижения
- Ты стал совсем самостоятельным
- У тебя появились новые друзья/интересы. Расскажи, чем ты сейчас увлекаешься?
- Я доверяю тебе в том, что тебе интересно
- Думаю, теперь ты можешь самостоятельно принимать многие важные и взвешенные решения



# Опорные фразы которые помогут выстроить диалог

- У меня есть одна просьба, я очень хочу, чтобы мы с тобой договорились в этом вопросе
- Ты становишься взрослее, у тебя появляется все больше новых дел, встреч с друзьями. Я волнуюсь и переживаю, когда ты не дома
- Поэтому я прошу тебя установить приложения, которое поможет мне знать, что ты в безопасности
- Так мне будет спокойнее, а тебя я не буду отвлекать от дел звонками и сообщениями



# Опорные фразы которые помогут выстроить диалог

Не делайте акцент на описании опасностей, которые как бы «поджидают» ребенка всюду. Это может вызвать у него чувство, что вы ему не доверяете и относитесь как к маленькому. Честно расскажите о возможностях, которые предлагает приложение. Например, о том, что вы будете видеть, где находится ребенок в данный момент. Как это можно сформулировать:

Давай вместе обозначим некоторые границы территории, где ты чаще всего перемещаешься в течение дня.

Пусть это будет "зона доверия". Если ты здесь, я буду знать, что все в порядке.

Мне придет уведомление в том случае, если ты окажешься за границами этой зоны.

Просто предупреди меня, если у тебя есть дела в другом районе, я не буду беспокоиться.

Я не буду звонить учителям или друзьям, когда не смогу дозвониться до тебя.



Некоторые приложения позволяют родителям получить информацию о некоторых настройках телефона, например о том, что ребенок включил бесшумный режим.

Расскажите об этом ребенку, подчеркните, что в таком случае вы не будете зря тревожиться, а ребенок получит звуковой сигнал и перезвонит вам.

Расскажите о преимуществах установки приложения для ребенка: к примеру, благодаря возможности узнавать о местоположении без лишних звонков и СМС вы сможете разрешить ему дольше гулять и оставаться в гостях у друзей, а также не будете беспокоить звонками, потому что будете знать, что он в безопасности.



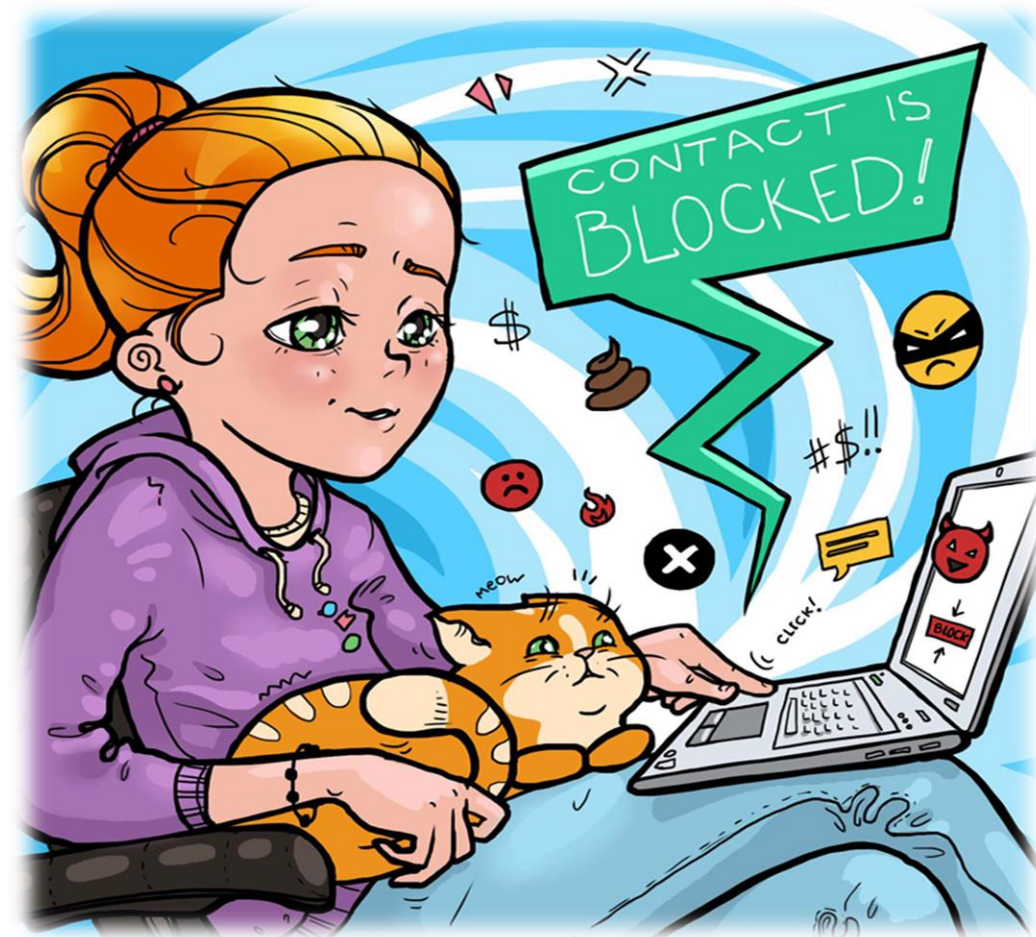


Настройте функции приложения вместе, чтобы диалог был максимально открытым и доверительным.

Если ребенок категорически против какой-либо функции – не настаивайте, лучше вернитесь к разговору позже, когда ребенок привыкнет к наличию приложения и поймет его преимущества, или же вы подберете более весомые аргументы или решите, что эта функция не так уж и необходима.

## Еще несколько важных советов

- Практикуйте совместное времяпрепровождение в интернете. Контроль с вашей стороны при этом не будет выглядеть как контроль. Вы можете поиграть с ребенком в онлайн-игры, вместе выбрать интересные ему курсы, послушать подкасты или поискать достоверную информацию на какую-либо интересную вам обоим тему. Так вы будете поддерживать доверительные отношения, и ребенок будет знать, что в любой непонятной или пугающей ситуации он может обратиться к вам.



## Еще несколько важных советов



- Креативность в помощь. Нарисуйте вместе с детьми смешной плакат или составьте забавную памятку о правилах поведения в интернете и повесьте над столом в детской. То, что ребенок сам нарисовал и придумал, получив от процесса массу положительных эмоций, забыть невозможно.
- Подавайте пример. Помните: не стоит «на всякий случай» читать СМС-переписку ребенка или втайне листать его дневник. Если в семье уважают личные границы не только взрослых, но и детей – ребенку будет легче самому понять, где нарушаются его границы в интернете. Он сможет вовремя заблокировать мошенника или позвать вас на помощь, потому что будет доверять.



# Важно учесть следующее:

- Сколько времени в течение дня вы хотите отводить на использование гаджетов и сети? Вписывается ли это в расписание ребенка?
- Как ребенок будет распределять доступное ему сетевое и экранное время. Сколько уходит на образование, сколько — на игру и общение.
- Совместно проставьте лимиты для различных приложений. Хорошим ходом в переговорах будет изменение этих лимитов в зависимости от дня недели, например, в понедельник на TikTok — час, во вторник — полчаса.
- **Подпишите этот договор: пожмите руки или обнимитесь.**





# Важно учесть следующее:

- Назначьте испытательный срок и день, когда вы спокойно обсудите, удалось ли придерживаться правил, хватило ли времени и, если есть необходимость, измените настройки или договоренности.
- Важно отмечать не только моменты, когда условия договора **НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ**, но и когда **ВЫПОЛНЯЮТСЯ**: это мотивирует ребенка и дальше стремиться соблюсти договор.
- "Давай разберемся, как я могу тебя поддержать": если ребенок не справился, увлекся или сделал вид, что забыл, предложите свою поддержку. Посоветуйте инструменты для контроля времени, которыми пользуетесь сами: будильник, напоминания, предложите какое-то время подстраховывать детей напоминаниями.



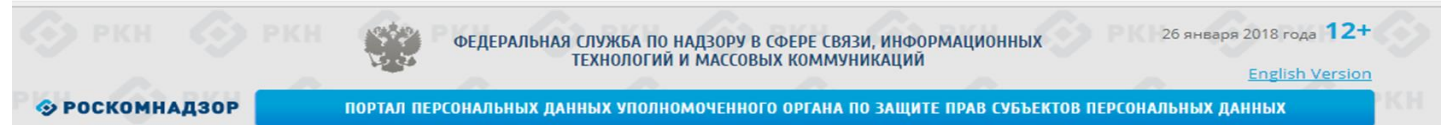
# Важно учесть следующее:

- Предложите ребенку работать в команде. Подключите его как эксперта за контролем вашего времени! Так он почувствует свою значимость и причастность общему делу. "Хочу сейчас почитать пару статей в фейсбуке - ты не знаешь, где в настройках можно установить лимит по времени?" Или "Можешь меня подстраховать? А то я открыла интересный канал, так затягивает! Если через час не отвлекусь - напомни мне, пожалуйста, сделать зарядку для глаз".
- Введите правило "полезного контента". К примеру, из общего времени, выделенного на гаджеты, около 30% должно быть использовано на изучение развивающего контента. В этом случае вам тоже нужно будет следовать этому правилу и делиться этим с детьми.
- Создавайте свободные от игры зоны. Например, договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Помните, что двойная мораль здесь недопустима: если ребёнку нельзя, то и родителям тоже.



# Ресурсы

Роскомнадзор <http://rkn.gov.ru/>



Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации



<http://www.ligainternet.ru/>

Сообщить об опасном контенте

На этой странице Вы можете оставить свое сообщение о противоправном Интернет-контенте. У Вас есть возможность сообщить анонимно или оставить свой адрес электронной почты. Большое Вам спасибо за Ваш вклад в противодействие распространению незаконного контента в сети Интернет!



Детская порнография



Экстремизм/Сепаратизм



Пропаганда наркотиков



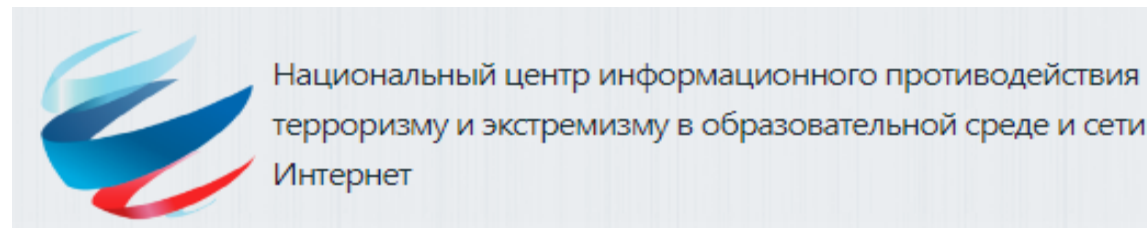
Призыв к самоубийству



Фишинговый ресурс

Крупнейшая и наиболее авторитетная в России организация, созданная для противодействия распространению опасного контента во всемирной сети.

<https://ncpti.su/>



В СК РФ организована круглосуточная работа телефонной линии «Ребенок в опасности» для незамедлительного реагирования на обращения граждан о совершенном или готовящемся преступлении в отношении несовершеннолетнего - **8 (800) 200-19-10**



# Мы с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

[https://sch1253c.mskobr.ru/dogm\\_ads/?nid=1713](https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713)

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA>

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в FB: <https://www.facebook.com/roditelmoscov/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscov>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

