

Данная информация – не попытка обвинить кого-либо из Вас в жестокости и насилии по отношению к собственному или приемному ребёнку. Мы понимаем, что воспитание детей очень сложная жизненная задача каждого, кто стал мамой или папой. И именно поэтому, подходя к выполнению такой важной миссии, как воспитание ребенка в семье, родителям необходимо, в первую очередь, приложить все своё терпение, любовь, и, конечно же, уважение к хрупкой жизни ребёнка, которая долгое время находится в наших руках и зависит от нас.

**Дети – главный подарок для мира,
С ними чудесней земная картина.
Всё понимают, берутся за всё
Лучшее с ними людское житьё.
Частенько слабы, неумелы их руки,
Но некогда думать ребятам о скуке.
В движениях, заботах их\время проходит,**



**Удача к усердным с годами приходит.
В детские годы мечты расцветают,
Взрослые часто об этом не знают.
Надо детишкам права объяснить,
Многому надо их обучить.**

**Мир станет лучше на нашей планете,
Если счастливыми будут все дети!**

Виктор Павлов

НАСИЛИЕ НАД НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ В СЕМЬЕ

Выделяют следующие виды семейного насилия:

- пренебрежение основными нуждами ребенка;
- эмоциональное (психологическое) насилие;
- физическое насилие;
- сексуальное насилие.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ – это форма жестокого обращения с детьми, при которой родителями или опекунами не обеспечиваются элементарные нужды ребёнка, такие, как еда, одежда, образование и забота о здоровье.

В большинстве случаев пренебрежение потребностями выражается в отсутствии защиты от различных опасных ситуаций, недобросовестном выполнении родительских обязанностей по воспитанию ребенка, невнимании к основным нуждам ребенка в пище, одежде, медицинском обслуживании, присмотре.

Следствием является нарушение здоровья, отклонения в развитии ребенка:

- не растет, не набирает подходящего веса или теряет вес;
- не ходит в школу, приходит на занятия слишком рано и уходит из школы слишком поздно;
- устает, апатичен, имеет отклонения в поведении;
- социальная изоляция (отсутствие друзей, организованного досуга);
- отсутствие речи или речь, не соответствующая возрасту ребенка;
- утомленный сонный вид;
- повторные несчастные случаи;
- неумение играть, радоваться.

*«Мама часто куда-то уходит и оставляет меня одну.
Я плачу и прошу ее не уходить, но она уходит. Я очень боюсь
темноты, поэтому накрываюсь одеялом и там плачу...»*

Вика, 4 года

Что нужно каждому ребёнку, чтобы вырасти здоровым и полноценным человеком:

- Уважение. Идеи вашего ребёнка о том, что является самым важным, могут быть отличными от ваших. Постарайтесь помнить об этом, когда ваш ребёнок хочет сказать вам что-нибудь срочно, даже тогда, когда вы очень заняты.
- Физическая забота. Это понятие включает в себя тепло в доме, достаточное количество еды, обеспечение безопасности ребёнка.
- Похвала и призывы. Они помогут ребёнку чувствовать уважение к себе и доверие к взрослым.
- Внимание. Слушайте детей, и не только тогда, когда они что-то говорят словами, но и тогда, когда они пытаются показать вам это.
- Доверие. Дайте знать ребёнку, что вы доверяете ему и что бы ни случилось, вы ему поверите и поможете.
- Любовь. Это самое необходимое, в чем нуждается любой человек.

Что должен делать каждый родитель, чтобы обеспечить его всеми нуждами:

- Хорошо и правильно кормите ребёнка, вовремя лечите, одевайте соответственно погоде и возрасту.
- Следите за развитием ребёнка и за успеваемостью в школе.
- Никогда не оставляйте детей без присмотра в таких местах, как парки или магазины.
- Как только ребёнок будет способен запомнить, научите его, как его полностью зовут, адрес и номер телефона.
- Уже с двух или трех лет вы можете начинать учить ребёнка личной безопасности.
- Научите правильно переходить дорогу, делать покупки и спрашивать у взрослых дорогу, если они её забыли. Дети должны всегда говорить вам, куда они идут, с кем и когда вернуться.
- Запишите себе имена, адреса и телефоны всех друзей, у которых может быть ваш ребёнок.
- Слушайте детей, особенно тогда, когда они стараются сказать вам о вещах, которые их беспокоят. Дайте детям знать, что вы всегда воспринимаете их серьезно и сделаете все, чтобы они чувствовали свою безопасность.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ) НАСИЛИЕ – это хронические формы поведения, при которых ребёнка унижают, оскорбляют, высмеивают, тем самым нарушая нормальное развитие его эмоциональной сферы. Психологическое насилие включает в себя продолжающееся, длительное и распространяющееся поведение.

К этому виду насилия относятся также:

- открытое неприятие и критика ребенка;
- оскорбление и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;
- предъявление к ребенку чрезмерных требований, несоответствующих его возрасту и возможностям;
- ложь и невыполнение обещаний со стороны взрослых;
- нарушение доверия ребенка.

Психологическое или эмоциональное насилие труднее всего формализуется, его границы не четкие. Психологическое насилие настолько распространено, что можно с полной уверенностью утверждать: ни один человек не вырастает без того, чтобы не испытать на себе, прямо или косвенно, какое-то из его проявлений. Данный вид насилия во многом определяется культурой общества.

Выделяют несколько типов разрушительного поведения родителей:

- **Отвержение** выражается в публичном унижении ребенка, предъявлении чрезмерных, несоответствующих его возрасту и возможностям требований, принижение его успехов, унижение его достоинства; постоянном формировании у него чувства стыда и вины за проявление естественных для него эмоций и др.
- **Угрозы** проявляются в унижении достоинства ребенка, его оскорблении, обвинениях в адрес ребенка (брань, крики); использовании ненормативной лексики, обещании наказаний.
- **Игнорирование психологических нужд** проявляется в неспособности родителей выражать привязанность, любовь и заботу по отношению к ребенку, игнорировании потребности в

безопасном окружении, поддержке, общении; длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы.

- **Изоляция** – установление бесосновательных ограничений на контакты ребенка со сверстниками, родственниками и др.
- **Развращение** – создание мотивации к развитию асоциального поведения, включая воровство, проституцию, порнографию, вовлечение ребенка в употребление алкоголя и наркотиков.
- **Совершение в присутствии ребенка насилия** по отношению к супругу или другим детям; причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка.

Влияние на ребенка:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;
- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);
- уступчивость, податливость;
- ночные кошмары, нарушение сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность.

«Папа постоянно кричит на меня, обзывает меня бездарем и тупицей»

Дима, 7 лет

В качестве рекомендаций для приемных родителей могут выступать следующие правила:

- Уделяйте постоянное, регулярное, целенаправленное внимание своему приемному ребенку. Общаясь с ним, старайтесь находиться на его уровне, чтобы ему не приходилось смотреть на вас снизу вверх. Разговаривая с маленьким ребенком, чаще приседайте перед ним, чтобы общение происходило «глаза в глаза».
- Чаще используйте его имя в общении с ним. Это помогает воспитывать в нем чувство собственного достоинства: ребенок начинает осознавать себя значимой личностью.
- Покажите, что вы признаете и уважаете личное физическое и эмоциональное пространство теперь своего ребенка, его права и

чувства. Дайте понять, что у вас есть собственное личное пространство, это поможет ребенку определить границы своего.

➤ Старайтесь различать личность ребенка и его поведение. Всегда помните, что нет плохих детей, а есть неприемлемое поведение.

➤ В общении с ребенком не допускайте сравнений его со сверстниками, так как дети, какое-то время воспитывающиеся в государственных учреждениях, испытывают неуверенность в себе, чувство заброшенности и ненужности, очень ревниво и болезненно реагируют, если при них хвалят других, воспринимают похвалу другому как проявление нелюбви к нему самому.

➤ Помогите детям сформировать самооценку, чтобы они в дальнейшем не попадали в зависимость от взрослых. Это им необходимо для самоутверждения и укрепления веры в себя.

➤ Не делайте за детей то, что они могут сделать сами. Почти все, что мы говорим и делаем в общении с детьми, в конечном счете, должно поддерживать внутренние возможности самого ребенка. Надо стараться создать для него благоприятные условия, позволяющие ему добиться успеха.

➤ Старайтесь предвидеть возможные сложности и помогайте детям избежать их. В процессе деятельности подбадривайте ребенка и подкрепляйте его действия похвалой, чтобы он достиг цели. Лучше сразу провести ребенка через успех, чем реагировать потом на его неудачи и рассчитывать, что он научится на собственных ошибках.

➤ Большинство детей испытывает трудности в ощущении времени, если нужно перейти от одного вида деятельности к другому.

➤ Потребность поплакать — естественная потребность человека. Часто дети плачут, чтобы освободиться от гнева или боли.

➤ Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора. Он должен иметь право самостоятельно делать выбор и принимать решения настолько часто, насколько это возможно.

➤ Не давайте обещаний, которые не можете выполнить. Каждый раз держите данное слово.

➤ Очень важно в общении с маленькими детьми использовать механизм «отраженного слушания». Он помогает найти истинные мотивы поведения ребенка и понять его чувства, причем это важно как для взрослого, так и для самого ребенка.

➤ Чтобы придать силу чувствам ребенка и дать понять, что его переживания значимы для вас, старайтесь его поведение выразить словами.

➤ Никогда не отказываетесь от помощи специалистов.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ – это любое неслучайное нанесение телесных повреждений ребёнку в возрасте до 18 лет родителем или лицом, осуществляющим опеку. К физическому насилию относят также случаи, когда родители умышленно не предотвращают возможности причинении телесных

Формами проявления физического насилия являются:

- нанесение ребёнку физических травм,
- телесных различных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребёнка, нарушают его развитие и лишают жизни.
- дисциплинарные меры в виде использования различных видов физического наказания – от подзатыльников и шлепков до порки ремнём.
- действия в виде ударов, подзатыльников, пощёчин, попытки удушения или утопления, прижигания жидкостями.

Многие, подвергшиеся жестокому обращению дети, отличаются повышенной рассеянностью на уроках и испытывают больше трудностей в школе по сравнению с детьми, выросшими в нормальной обстановке.

В юности и взрослости те, с кем плохо обращались в детстве, чаще сталкиваются с психологическими проблемами, включая депрессию и алкоголизм.

Некоторые из них пытаются совершить самоубийство или оказываются вовлечёнными в преступную деятельность.

Подвергшиеся жестокому обращению дети плохо контролируют свои эмоции и поведение и, как правило, менее уверенно чувствуют себя в обществе, чем дети, выросшие в нормальной обстановке.

Дети, подвергавшиеся жестокому физическому обращению, испытывают больше трудностей в отношениях со сверстниками, чем дети, воспитывавшиеся в нормальной обстановке.

«Я разбил папину пепельницу. Он накричал на меня и стукнул по голове. На следующий день мама отвела меня в больницу. Врач сказал, что у меня сотрясение мозга»

Игорь, 11 лет

РОДИТЕЛЯМ О НАКАЗАНИЯХ

Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка появляется желание отомстить...



Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример...

Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка...



Поведение детей, которых бьют, становится агрессивным и деструктивным...

Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НАКАЗАНИЕ?



Неторопливостью



Терпением



Объяснением



Отвлечением



Наградами

Очень важно рассматривать последствия насилия, пережитого ребенком, с учетом его возрастных особенностей.

- 
- для детей до 3-х лет: страхи, спутанность чувств, нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми, сексуальные игры;
 - для дошкольников: тревога, боязливость, чувство вины, стыда, отвращения; в поведении отмечаются отстраненность, агрессия, сексуальные игры, мастурбация;
 - для детей младшего школьного возраста: сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, испорченности, недоверия к миру; в поведении отмечаются отстраненность, нарушения сна, аппетита, агрессивное поведение, ощущение «грязного тела», молчаливость либо неожиданная разговорчивость, сексуальные действия с другими детьми;
 - для детей 9-13 лет: то же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, чувство потери ощущений; в поведении отмечаются изоляция, манипулирование другими детьми с целью получения сексуального удовлетворения, противоречивое поведение;
 - для подростков 13-18 лет: отвращение, стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сексуальные нарушения, несформированность социальных ролей и своей роли в семье, чувство собственной ненужности; агрессивное поведение, избегание телесной и эмоциональной интимности, непоследовательность и противоречивость поведения; случаются суициды, уходы из дома.
 - Во взрослой жизни последствия насилия проявляются в форме психосоматических заболеваний, различных злоупотреблений (алкоголем, наркотиками, различными лекарственными препаратами), различных нарушений, связанных с неприятием своего тела. Отмечаются нарушения в сексуальных отношениях с партнером.

Лично от себя хотелось бы пожелать замещающим родителям: помните, что теперь это только Ваш ребенок, которому нужны Вы и который так же необходим Вам, самое главное — Вы вместе.

Девять правил воздействия на ребенка без применения телесного наказания

➤ *Сохраняйте спокойствие в любых ситуациях:* если ваши нервы на пределе, не предпринимайте никаких действий и постарайтесь успокоиться. Часто причиной срыва является целый ряд стрессовых факторов. Постарайтесь отстраниться от ситуации и посчитать до десяти. Как только вы обретете самообладание, выход из ситуации станет очевиден.

➤ *Найдите время для себя:* если вы посвятите какое-то время чтению, прогулке, упражнениям, молитве или вашему хобби, вы будете вести себя более спокойно и выдержанно со своим ребенком.

➤ *Будьте доброжелательными, но требовательными:* если ваш ребенок не отреагировал на продолжительные просьбы вести себя должным образом, лучше воздержаться от телесных наказаний, привлечь его внимание, добиться понимания с его стороны и повторить свою просьбу в доброжелательном, но твердом тоне.

➤ *Давайте ребенку возможность выбора:* если ребенок не слушается, опишите ему, какие меры вы готовы предпринять в ответ на плохое поведение с его стороны, дайте ему возможность самостоятельно выбрать между послушанием и возможным наказанием.

➤ *Дайте ребенку возможность предпринять меры для устранения отрицательных последствий своих действий:* если ребенок совершил проступок, который привел к отрицательным последствиям, дайте ему возможность предпринять меры для устранения причиненного ущерба. Так вы научите своего ребенка нести ответственность за свои действия, а не испытывать страх перед наказанием.

➤ *Давайте ребенку возможность достичь договоренности с вами:* если ваш ребенок нарушил договоренность, существующую между вами, следует обсудить с ним его поведение и ваши чувства, постараться вновь достичь согласия, взяв с ребенка слово впредь не поступать подобным образом, предложив ему возможность компенсировать подобный проступок конкретными положительными действиями.

➤ *Не вступайте в конфликт с ребенком:* если ребенок пререкается, лучше не продолжать разговор в таком тоне. Спокойно скажите, что будете готовы поговорить с ребенком, как только он будет готов вести себя более уважительно.

➤ *Будьте доброжелательны, но тверды в своих требованиях:* вместо того чтобы ударить ребенка, когда он делает что-то, чего

делать не должен, возьмите его на руки, отнесите в другую комнату и предложите заняться чем-нибудь другим. Иногда вам потребуется проделать это несколько раз.

➤ *Заранее предупредите ребенка о своих намерениях:* заранее предупредите ребенка о своем намерении прервать какие-либо его занятия. Тогда он сможет довести до конца начатое дело, и спокойно подчинится вашему требованию. Так вы избежите вспышек гнева, которые часто являются проявлением бессилия и следствием отсутствия у ребенка своевременной информации.

Мамы и папы!

Рассмотрите возможность мирного разрешения конфликтов в семье без применения физической силы на основе сотрудничества и совместного творческого поиска выхода из ситуации вместе с ребенком. Помните, что существуют бесчисленные альтернативы телесному наказанию

Специалисты рекомендуют заменить наказания «негативными последствиями», которые являются логичным следствием неправильного поведения ребенка. В любом случае, ни при каких обстоятельствах нельзя использовать физические наказания.

В некоторых странах, например, в Швеции, почти полностью отказались от наказания детей. Детей отвлекают, уговаривают, разъясняют. Такое воспитание, по принципу логичных и естественных последствий (ребенка знакомят со всеми возможными последствиями, к которым может привести его неправильное поведение), конечно требует много затрат и временных и моральных. Стоит ли оно того? Несомненно, да!



СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ — это использование ребёнка и подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения

Сексуальное насилие имеет свои особенности:

- высокая скрытность (латентность) данного вида преступления;
- низкий уровень знаний специалистов всех ведомств, сталкивающихся с сексуальным насилием над детьми;
- бытовые представления о причинах насилия, вине в насилии самой жертвы.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не может быть смягчением вины в силу того, что:

- ребенок не обладает свободной волей, находится в зависимости от взрослого;
- не осознает значения действий взрослого в силу функциональной незрелости;
- не сможет предвидеть все последствия этих действий.

Жертвами сексуального насилия преимущественно являются дети моложе 12 лет, причем наиболее часто ими становятся дети в возрасте 3-7 лет. В этом возрасте ребенок еще не понимает происходящего, его легче запугать, склонить к тому, чтобы он никому не говорил о том, что произошло. Мальчики чаще, чем девочки, подвергаются насилию в раннем возрасте, хотя в общей сложности сексуальное насилие над мальчиками встречается в 3-4 раза реже, чем над девочками. В 75% случаев насильники знакомы детям, в 45% случаев насильником является родственник.

Влияние сексуального насилия на ребенка:

- ребенок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;
- может сексуально приставать к детям, подросткам, взрослым;
- может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;
- может жаловаться на физическое нездоровье;
- девочка может забеременеть;

- ребенок может заболеть болезнями, передающимися половым путем;
- скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослыми или со сверстником) из-за беспомощности и привыкания, а также угрозы со стороны обидчика.

«Отчим принуждал меня и мою младшую сестру к сексуальным отношениям. Это был какой-то нескончаемый кошмар, и самое ужасное было то, что моя мать об этом знала, но не говорила ни слова. Мы с сестрой ненавидели его и боялись».

Оля, 15 лет

Гораздо легче предотвратить сексуальное насилие в отношении вашего ребёнка, чем испытывать глубочайшее чувство вины за то, что не уберегли его.

Советы родителям:

Запомните правило «три К», всегда знаете: Куда пошел ваш ребенок; Кто пошел с ним и Когда он должен вернуться.

Всегда отмечайте взрослых, которые уделяют слишком много внимания вашему ребёнку и дарят ему дорогие подарки, покупают сладости, ищут возможности остаться наедине с вашим ребёнком и т. д.

Объясните детям разницу между «плохим» и «хорошим» секретом. Например, скажите, что хранить в секрете сюрприз на день рождения — это хорошо, но не рассказать взрослым, если кто-то доставляет тебе неприятные ощущения или обижает тебя — это плохо.

Научите детей доверять интуиции и говорить «нет» в ситуациях, когда они чувствуют себя с кем-то некомфортно.

Не оставляйте маленьких детей одних на площадках, в магазине, в парке без наблюдения близких взрослых.

Объясните детям, что они не должны подходить к незнакомым машинам и к незнакомым людям. Дети также не должны уходить даже со знакомыми людьми прежде, чем спросят вашего разрешения.

ШКОЛЬНОЕ НАСИЛИЕ – БУЛЛИНГ: ПРИЗНАКИ, ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Буллинг – достаточно новое понятие. В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает травлю, запугивание, третирование. Буллинг – это физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений. сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность:

- вербальный буллинг (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слов и т.д.);
- обидные действия (например, плевок в жертву либо в ее направлении);
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонации голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы);
- школьный кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Буллинг – в основном латентный (скрытый) для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжелым последствиям, вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический буллинг или психологический.

Типичные жертвы буллинга

- 
- Пугливые и замкнутые дети
 - Новички класса
 - Тревожные с низкой самооценкой
 - Склонные к депрессии, суициду
 - Не имеющие близких друзей
 - Мальчики могут быть слабее своих сверстников

Рекомендации для родителей, чьи дети постоянно подвергаются моральному унижению со стороны педагогов или сверстников.

Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.

Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.

Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.

Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.

Убедите ребенка, что он обязательно преодолеет свои переживания, а состояние, в котором он находится, пройдет, но для этого нужно время.

Подскажите ребенку “Как” и “Что” он должен делать, “Как реагировать”, пока не сможет мобилизовать свои собственные силы.

Приветствуйте позитивное общение со сверстниками и значимыми взрослыми, поощряйте посещение секций, кружков и не позволяйте полностью изолироваться от своего постоянного окружения, близких людей.

Если ребенок говорит, что подвергается насилию, поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, и эмоции соответствуют пережитому состоянию. Не осуждайте его, ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ребенок. Внимательно спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания, не преуменьшайте его боли, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...»; не отвергайте его: если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему не менее глубокую рану, чем само насилие.



БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Советы родителям

- Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
- Научите своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они натолкнулись на нежелательную информацию в Интернете, расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Советы детям

- Когда ты регистрируешься на сайтах, не указывай личную информацию (номер мобильного телефона, адрес и др. данные).
- Используй веб-камеру только при общении с друзьями. Проследи, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор. Научитесь самостоятельно включать и выключать веб-камеру.
- Ты должен знать, что если ты публикуешь фото или видео в интернете – каждый может посмотреть их.
- Не публикуй фотографии, на которых изображены другие люди. Делай это только с их согласия.
- Публикуй только такую информацию, о публикации которой не пожалеешь.
- Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если ты получишь такое письмо, не отвечай на него. Если

ты ответишь, отправитель будет знать, что ты пользуешься своим ящиком, и будет продолжать посылать тебе спам.

- Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать, оно может содержать вирус.
- Не добавляй незнакомых людей в свой контакт-лист в ICQ.
- Если тебе приходят письма с неприятным или оскорбляющим тебя содержанием, сообщи об этом взрослым.
- Если человек, с которым ты познакомился в интернете, предлагает тебе встретиться в реальной жизни, не соглашайся, скажи об этом родителям. Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о собственной безопасности.
- Если у тебя возникли вопросы или проблемы при работе в онлайн-среде, обязательно расскажи об этом кому-нибудь, кому ты доверяешь. Твои родители или другие взрослые могут помочь или хороший совет о том, что тебе делать.

Будь начеку!

- Если ты видишь или знаешь, что твоего друга запугивают в онлайн, поддержи его и сообщи об этом взрослым.
- Не посылай сообщения или изображения, которые могут повредить или огорчить кого-нибудь. Даже если не ты это начал, тебя будут считать участником круга запугивания.
- Всегда будь на чеку, если кто-то, особенно незнакомец, хочет поговорить с тобой о взрослых отношениях. Помни, что в сети никогда нельзя быть уверенным в истинной сущности человека и его намерениях. Обращение к ребенку или подростку с сексуальными намерениями всегда является серьезным поводом для беспокойства. Ты должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, чтобы сообщить об этом в правоохранительные органы.
- Если тебя заманили или привлекли обманом к совершению действий сексуального характера или к передаче сексуальных изображений с тобой, ты обязательно должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, чтобы получить совет или помощь. Ни один взрослый не имеет права требовать подобного от ребенка или подростка – ответственность всегда лежит на взрослом.

Это важно!

- Игнорируй плохое поведение других пользователей, уйди от неприятных разговоров или с сайтов с некорректным содержанием. Как и в реальной жизни, существуют люди, которые по разным причинам ведут себя агрессивно, оскорбительно или провокационно по отношению к другим или хотят распространить вредоносный контент. Обычно лучше всего игнорировать и затем заблокировать таких пользователей.
- Не размещай ничего такого, о чем ты бы хотел, чтобы узнали другие, чего ты бы никогда не сказал им лично.
- Уважай контент других людей, который ты размещаешь или которым делишься. Например, фотография, которую тебе дал друг, является его собственностью, а не твоей. Ты можешь размещать ее в онлайн-среде только, если у тебя есть на это его разрешение, и ты должен указать, откуда ты ее взял.
- Важно воздерживаться от ответа на провокационные сообщения, получаемые при помощи сообщений SMS, MMS, программ мгновенного обмена сообщениями, в электронных письмах, в чатах или во время общения в онлайн-среде с другими пользователями. Вместо этого тебе нужно предпринять шаги, которые помогут исключить или ограничить попытки спровоцировать тебя.

Если тебя запугивают в онлайн-среде:

- Игнорируй. Не отвечай обидчику. Если он не получает ответа, ему может это наскучить, и он уйдет.
- Заблокируй этого человека. Это защитит тебя от просмотра сообщений конкретного пользователя.
- Расскажи кому-нибудь. Расскажи своей маме или папе, или другому взрослому, которому доверяешь.
- Сохрани доказательства. Это может быть полезным для поиска того, кто пытался тебя запугать. Сохрани в качестве доказательств тексты, электронные письма, онлайн-разговоры или голосовую почту.