



## Кога и как да говорим с децата за рисковете в интернет

Дигиталната и медийната грамотност на подрастващите са от първостепенно значение за тяхната безопасност в интернет. Преди детето да получи първото си мобилно устройство, е много важно да му обясним не само възможностите, които мрежата предлага, но и рисковете при сърфиране онлайн. Така, както учим децата да се оглеждат, преди да пресекат улицата, трябва като родители да им покажем един позитивен и балансиран начин за използване на технологиите и интернет, особено при общуването онлайн.

Има няколко базови правила, с които е важно да запознаем малчуганите, за да сме спокойни, че когато ние не сме около тях, те ще са в безопасност и ще могат да се справят, ако възникне неприятна ситуация в мрежата. Следвайки тези принципи, ние можем да предпазим и себе си, и тях от множество онлайн заплахи и да създадем по-сигурна интернет среда за всички.

- Създаване на силни пароли:** Покажете на децата как сами могат да създават уникални и сложни пароли за всеки свой онлайн акаунт. Паролите трябва да съдържат минимум осем знака и да включват букви (големи и малки), цифри и специални символи като !%@\$\*#. Пример за силна и същевременно лесно запомняща се парола може да е игра със собственото име на детето и годината, в която е роден някой близък, като майка или баща – Kalina – K@1iN@1998
- Бдителност към съобщенията:** Важно е да обясним на децата да не отварят съмнителни линкове или прикачени файлове в електронни писма или в социални мрежи – те могат да носят вируси или да съдържат неподходяща информация. Затова е добре да покажем на децата как сами да проверяват подателя на съобщението, преди да го отворят или разпространят.
- Общуване с непознати:** За да сме сигурни, че децата ни са в безопасност, е от съществено значение да им обясним, че приемането на приятели или запитвания за чат от хора, които не познават в реалния живот, е опасно и може да доведе до комуникация, която да ги накара да се чувстват неприятно, да бъдат обидени и дори заплашени. В този смисъл, проверката на самоличността на човека, който иска приятелство или се опитва да общува с детето, е задължителна.
- Защита на личната информация:** „Не говори и не споделяй с непознати“ е фраза, която всички родители, поне веднъж казват на децата си. Препоръчително е това да се превърне в правило и за виртуалния свят. Затова се старайте непрекъснато да напомняте на децата, че в онлайн пространството не се споделя информация и лични данни като име, адрес, телефонен номер, ЕГН, рождена дата, номер на лична карта и пароли.
- Действия при проблеми:** Колкото и бдителни да бъдем, вероятно е децата да попаднат на съдържание, което няма да им хареса – коментар, целящ да нарани чувствата им (или някого, на когото те държат), снимка или видеоклип с вулгарно



съдържание, включително, изпратен от непознат в мрежата. Още при създаването на профил в социалните медии на децата трябва да се обясни как да действат при проблеми – бутоните за докладване и блокиране са създадени именно за тази цел. Нека от малки да възпитаваме в децата си нетърпимост към негативно поведение онлайн, за да могат те сами да правят интернет пространството си безопасно и забавно. Тук обръщаме внимание, че минималната позволена възраст за създаване на профили в социалните медии е навършени 13 години, а в България – 14 години.

Спазването на тези базисни правила ще помогне на децата да са в безопасност, а ние, като възрастни, да сме спокойни, че сме ги подготвили как да действат при предизвикателна ситуация.

#### **Съвети към родителите:**

- Още преди да дадете на детето първото му мобилно устройство, говорете с него за отговорното ползване на интернет и основните правила за безопасност.
- Използвайте програма за родителски контрол, ако детето ви е до 10-11 г. Те ви позволяват да контролирате времето, прекарано на устройството, съдържанието, до което детето ви достига, игрите и приложенията, които може да сваля и хората, които искат да се свържат с него.
- При проблеми или въпроси можете да потърсите съдействие от експертите на Консултативната линия на Националния център за безопасен интернет на телефон 124 123.
- Прекарвайте време с децата си и онлайн – четете статии заедно, играйте онлайн игри или гледайте видео съдържание. Така създавате усещане у децата, че могат да ви имат доверие и могат да ви споделят, ако имат проблеми.