

Родителска грижа по време на COVID-19

Да пазим децата в безопасност онлайн

Деца и тийнейджърите сега прекарват много повече време онлайн. Свързването им помага да намалят въздействието на COVID-19 и ги насърчава да продължат живота си ... но също така поражда рискове и опасности.

Онлайн рискове



Възрастни, които търсят деца за сексуални цели в социалните медии, игри чат-платформи



Вредно съдържание - насилие, омраза към жените, ксенофобия, подбуждане към самоубийство и самонараняване, дезинформация и др



Тийнейджъри, които споделят лична информация и сексуални снимки или видеоклипове на себе



Кибертормоз от връстници и непознати

Технически поправки за защита на децата ви онлайн

- Напрервете **настройки за родителски контрол**
- Настройте браузъра си за **безопасно търсене**
- Направете строги **настройки за поверителност** на онлайн приложения и игрите
- Покривайте уеб камерите, когато не се използват

Създайте здравословни и безопасни навици онлайн

- Включете **детето** или **тийнейджъра** си в създаването на семейни правила за здравословна употреба на устройствата
- Създавайте пространство и време без устройства в къщата си (хранене, сън и игра, училищна работа)
- Помогнете на децата си да се научат как да пазят личната информация поверителна, особено от непознати - някои хора не са такива, каквито казват, че са!
- Напомнете на децата си, че това, което излиза онлайн, остава онлайн (съобщения, снимки и видеоклипове)



Прекарвайте време с детето или тийнейджъра онлайн

- Разглеждайте заедно уебсайтове, социални медии, игри и приложения
- Говорете с тийнейджъра как да подадете сигнал за неподходящо съдържание (вижте по-долу)
- Common Sense Media** има страхотни съвети за приложения, игри и забавления за различни възрасти

Пазете децата си в безопасност като говорите открито

- Кажете на децата си, че ако преживеят онлайн нещо, което ги кара да се чувстват разстроени, неудобно или уплашени, могат да говорят с вас и вие няма да се ядосате или да ги накажете
- Бъдете нащрек за признаци на стрес. Забележете дали вашето дете се дистанцира, разстройва, държи се потайно или е обсебено от онлайн дейности
- Създайте отношения на доверие и откритост комуникация чрез позитивна подкрепа и насърчение
- Имайте предвид, че всяко дете е уникално и може да използва различни начини за общуване. Отделете време, за да коригирате изискванията си според нуждите на детето си. Например децата със специални потребности може да имат нужда от информация в опростен вид



Споделете с колеги, приятели и семейство | Разпространете информацията | Пазете децата в безопасност онлайн

Докладвайте случаите на онлайн насилие над деца:

Други ресурси:

Телефонна линия за помощ на деца

INNOPE горещи линии

Портали на IWF

Брошура с правила за безопасност

УНИЦЕФ

Други езици

БАЗИСНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ СЕ НАМИРАТ ТУК