

# КОВИД-19 и родителство

## Сочувајте ја безбедноста на децата онлајн

Децата и тинејџерите сега поминуваат многу повеќе време онлајн. Поврзаноста со другите го намалува влијанието на КОВИД-19 и ги охрабрува да продолжат со животот, но постојат и ризици.

### Онлајн ризици



Возрасни кои се насочуваат кон деца на социјални медиуми, игри и платформи за испраќање пораки, од сексуални причини



Штетна содржина - насилство, сексизам, ксенофобија, поттикнување самоубиство и самоповредување, дезинформации итн.



Споделување на лични информации и сексуални фотографии или видеа од себе



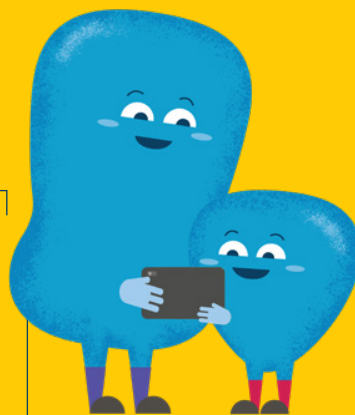
Насилство од врстници и непознати онлајн

### Технолошки можности за заштита на вашето дете онлајн

- Воспоставете родителски контроли на интернет
- Вклучете SafeSearch (Безбедно пребарување) на вашиот интернет пребарувач
- Поставете строги опции за приватност на онлајн апликациите и игрите
- Покријте ги веб камерите кога не се во употреба

### Создадете здрави и безбедни навики онлајн

- Вклучете го вашето дете или тинејџер во создавање на договор за здрава употреба на технолошки уреди
- Создадете простор и време без активности на уредите во вашиот дом (при јадење, спиење, игра, домашни работи)
- Научете ги децата како да ги сочуваат личните информации како приватни, особено од непознати - некои луѓе не се оние за кои се претставуваат!
- Потсетете ги децата дека тоа што се случува онлајн останува таму (пораки, слики и видеа)
- Активно надгледувајте го времето поминато на интернет на децата, вклучувајќи на компјутер, телефони и таблети.



### Поминете време онлајн со вашето дете или тинејџер

- Истражете заедно веб страни, социјални медиуми, игри и апликации
- Зборувајте со вашиот тинејџер за тоа како да ве извести за несоодветна содржина (видете подолу)
- Веб страната „Common Sense Media“ има одлични совети за користење апликации, игри и забава за различни возрасти

### Сочувајте ја безбедноста на децата преку отворен разговор

- Споделете им на децата дека доколку искушат нешто на интернет за што се чувствуваат вознемирено, неудобно или исплашено, може на вас да ви кажат без вие да се налутите или да ги казните
- Внимавајте на знаци на вознемиреност. Забележете дали вашето дете се повлекува, се растреволува, држи работи во тајност или се опседнува со онлајн активности.
- Создадете односи на доверба и отворена комуникација преку позитивна поддршка и охрабрување
- Забележете дека секое дете е единствено и може да користи различни начини на комуникација. Дајте си повеќе време да ги приспособите вашите пораки за потребите на детето. На пример, деца со нарушувања на училишните вештини може да имаат потреба од поедноставни информации.



Споделете со колеги, пријатели и семејства | Пренесете ја пораката | Сочувајте ја безбедноста на децата онлајн

Пријавете насилство врз деца онлајн:

Други ресурси

Помош за деца

INOPE линија

IWF портали

Прирачник за безбедност

УНИЦЕФ

Други јазици

Научни докази



unicef  
for every child



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.