



Да си родител във времена на стрес

Пази децата от опасности онлайн

Благодарение на устройствата сме по-свързани от всякога. Но както пазите детето си в реалния свят, така трябва да го пазите и в дигиталния свят. Ето как да се уверите, че то е защитено онлайн.

Онлайн опасности, за които трябва да сте наясно

- Възрастни подлъгват деца със сексуални цели в социалните медии, платформи за игри или чатове
- Вредно съдържание показващо насилие, порнография и ксенофобия, както и съдържание което съдържа подлъгваща информация
- Деца, споделящи лични данни и информация за тяхното местоположение, както и тийнейджъри споделящи явни снимки или видеоклипове със себе си
- Кибертормоз от хора, които децата ви познават и/или от непознати

Предприемете мерки за безопасност в дигиталното пространство

- Задайте родителски контрол
- Включете безопасно търсене на вашия браузър
- Активирайте строги мерки за поверителност на игри и приложения
- Покрийте уеб камерата, когато не се използва

Направете онлайн времето безопасно и сигурно

- Говорете с вашето дете или тийнейджър, за да създадете семейно споразумение, което казва кога и как трябва да се използват устройствата.
- Създайте пространства без устройства в дома си и позволявайте устройствата да се използват само в определени часове.
- Научете детето си колко е важно да запазва личната си информация лична.

- Изследвайте заедно нови уебсайтове и платформи за социални медии и игри, за да можете и двамата да разберете как работят.
- Намерете подходящ за възрастта уебсайт, платформа за социални медии и препоръки за игри от сайтове като Common Sense Media
- Напомнете на детето си или тийнейджъра да помислят два пъти преди да публикуват коментар, снимка или видеоклип, за които по-късно може да съжаляват
- Проверявайте историята на сърфиране на детето си и следвайте неговите социални профили от профилите си, за да следите последователите и реакциите му.

Запазете общуването

- Уверете се, че вашето дете разбира, че ако нещо, което се случва онлайн, го кара да се чувства разстроено, неудобно или уплашено, то може да говори с вас, без да се притеснява.
- Ако детето ви изглежда отдръпнато, разстроено или потайно, попитайте дали нещо се е случило онлайн, което го кара да се чувства така.
- Говорете с тях за времето, което прекарват онлайн – какви уебсайтове, платформи за социални медии и игри посещават редовно?
- Бъдете готови да обсъдите ограничаването на техното онлайн време, ако прекарват много време онлайн.
- Не забравяйте да предлагате подкрепа и да насърчавате, когато говорите с децата си. Насърчавайте отворени и честни разговори

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)