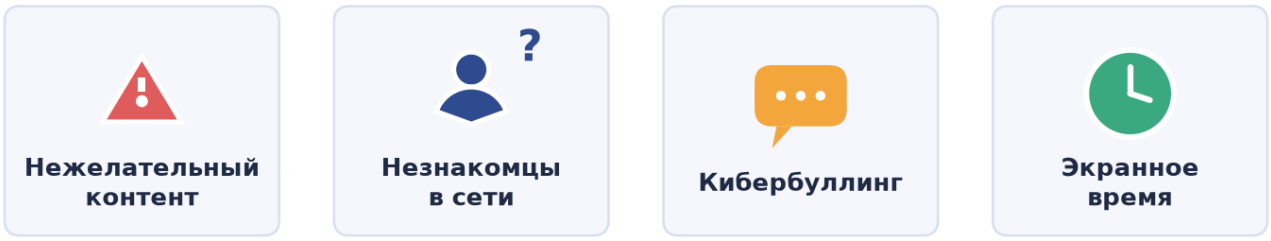
Цифровая безопасность ребёнка

Памятка для родителей: родительский контроль на устройствах ребёнка



Уважаемые родители! Смартфон и планшет — часть жизни современного ребёнка. Чтобы интернет приносил пользу, а не риски, важно настроить родительский контроль и договориться с ребёнком о правилах. Эта памятка поможет сделать это за 15 минут.

⚠ Чего мы опасаемся без контроля



Без ограничений ребёнок может случайно столкнуться с жестоким или недетским контентом, стать жертвой мошенников, провести в экране весь вечер вместо сна и уроков — а о проблемах вы можете узнать слишком поздно.

✓ Что даёт родительский контроль

- Фильтрует нежелательный контент — сайты и видео 18+ не откроются.
- Ограничивает экранное время — задаются лимиты на день и расписание по часам.
- Показывает статистику — сколько времени ушло на игры, видео и соцсети.
- Блокирует нежелательные покупки и установки приложений без вашего одобрения.
- Не «читает переписку», а защищает границы — о деталях лучше договориться с ребёнком.

Три шага прямо сегодня



Как включить: две самые популярные системы

Android (Google Family Link)	iPhone / iPad (Экранное время)
1. Установите Family Link на свой телефон и на устройство ребёнка. 2. Войдите в аккаунты Google и следуйте подсказкам приложения. 3. Задайте лимиты времени, одобряйте приложения и смотрите отчёты.	1. Настройки → «Экранное время» → включите для ребёнка. 2. Задайте лимиты приложений и расписание отдыха. 3. В разделе «Контент и конфиденциальность» ограничьте покупки и контент 18+.
Подсказка: откройте Настройки → Google → Родительский контроль, чтобы начать быстро.	Подсказка: добавьте родительский код-пароль — иначе настройки легко сбросить.

Как говорить с ребёнком, чтобы не потерять доверие

- **Объясните «почему»:** не «потому что я так сказал», а «я забочусь о твоей безопасности в сети».
- **Договоритесь вместе:** пусть ребёнок предложит, какие лимиты считает справедливыми, — так он их соблюдает охотнее.
- **Учите, а не только блокируйте:** обсудите, что делать, если в сети что-то испугало: закрыть страницу и сразу рассказать вам.
- **Смягчайте контроль с возрастом:** правила для первоклассника и подростка не могут быть одинаковыми.

Короткие ответы на частые сомнения

- **«Это нарушит доверие» —** Контроль — как ремень безопасности в машине: он страхует от очевидных рисков, а не следит за каждым шагом.
- **«Он всё равно обойдёт» —** Обойти можно почти всё, но базовые настройки сильно снижают риски, а разговор о правилах важнее любой блокировки.
- **«У нас и так всё хорошо» —** Хорошо — пока не случилось. Настройка занимает 15 минут и не требует быть программистом.

Нужна помощь с настройкой? Напишите классному руководителю или школьному психологу — поможем разобраться вместе.

Линия психологической помощи «Детский телефон доверия»: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)

Подготовлено: _____ • Дата: _____ • Класс: _____