

БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Социальные сети – пространство для общения, поиска информации, ведения своих блогов и многого другого. Но здесь спрятано и множество рисков: [кибербуллинг](#), [мошенничество](#), груминг и др.

Давайте сформируем перечень советов, которые помогут детям и родителям защитить свои данные в социальных сетях.

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ АККАУНТ ПРИВАТНЫМ

Закройте свой аккаунт, чтобы быть уверенным: контент, который вы публикуете, доступен только друзьям и знакомым. По данным исследования «Лаборатории Касперского» «Взрослые и дети в интернете: альтернативные цифровые реальности», 79% детей получают заявки на добавление в друзья от незнакомых людей в социальных сетях, а 23% случаев – это незнакомые взрослые.

Некоторые незнакомцы могут оказаться злоумышленниками. Они могут узнать у вас личную информацию или прислать фишинговые ссылки на сервисы, чтобы украсть личные данные. Логичным следующим шагом будет запрет на отправку сообщений от незнакомых вам людей.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИВИРУСНЫЕ РЕШЕНИЯ НА ВСЕХ СВОИХ УСТРОЙСТВАХ

Технические меры защиты, установленные на ваших устройствах, помогут вам уберечь свои данные от действий зловредного программного обеспечения (вирусов, троянов, шифровальщиков и др.).

Кроме того, стоит позаботиться и о том, чтобы регулярно устанавливать обновления для вашей операционной системы, мобильных приложений и защитных решений. Разработчики программных продуктов периодически находят уязвимости в своем коде и стараются максимально

быстро выпустить обновления. Зачастую этого может оказаться недостаточно, ведь о существовании уязвимости знают не только разработчики, но и злоумышленники, которые могут эти уязвимости эксплуатировать в своих целях. Например, они могут получить доступ к данным, которые хранятся на вашем устройстве (фото, видео, переписка).

Антивирус помогает быстро «отловить» все опасности, которые могут угрожать вашим данным. Например, обнаружить зловредное программное обеспечение, заблокировать переход по фишинговой ссылке или отфильтровать спам-письмо в электронной. Устанавливать защитные решения нужно не только на персональные компьютеры, но и на мобильные устройства.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАДЕЖНЫЙ ПАРОЛЬ

Правило такое: один сервис, один пароль. Не самой хорошей идеей будет авторизация в социальной сети при помощи аккаунта другой социальной сети, т.к. в случае утечки данных обе учетных записи будут скомпрометированы.

Большое количество паролей запомнить сложно. Чтобы запомнить все коды, можно воспользоваться менеджером паролей. Проверить вашу учетную запись на наличие утечек в сеть можно в сервисе Have I Been Pwnd (HIBP).

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ССЫЛКИ

Если вы получили сообщение с такой ссылкой, даже от человека из вашего списка контактов, не торопитесь по ней переходить. Сразу обращайте внимание на подозрительные словосочетания в обращении собеседника. Например, обычно ваш друг даже не здоровается, а сразу переходит к сути вопроса. А в этот раз пишет «доброе утро!» и «как дела?». Сообщение от мошенников может начинаться словами «Дорогой друг...» в начале, вместо обращения по имени и др. В этом же сообщении вас могут просить что-то сделать: проголосовать за рисунок, видеофрагмент, оценить работу художника и т.п. Не спешите это делать, свяжитесь со своим другом, например, по телефону и уточните детали. Или задайте вопрос, ответ на который можете знать только вы вдвоем. Часто злоумышленники, получив доступ к аккаунту пользователя, начинают от его имени отправлять сообщения всей книге контактов. В надежде на то, что кто-то им поверит и совершит действия, которые от него требуются.

ДОКСИНГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ИЗБЕЖАТЬ?



Наши действия в интернете, например, на платформах социальных сетей или игровых мирах могут привести к нежелательным последствиям уже в реальном мире. Мы создаем профили в соцсетях и других сервисах, оставляем свои данные на разных ресурсах. Часто сами сервисы просят нас рассказать что-то о своей жизни, поделиться эмоциями, указывать места, которые вы часто посещаете, других людей на фотографии и т.д.

Возможность свободно получать информацию практически о любом человеке заинтересовала злоумышленников, которые стали называть **доксерами**. А сам процесс – **доксингом**. Это поиск и преднамеренное раскрытие информации о человеке с целью получения какой-либо выгоды, шантажа или травли.

Самыми распространенными действиями со стороны таких злоумышленников являются раскрытие данных жертвы: адреса проживания, места работы, медицинских диагнозов, переписки с друзьями и другой информации о пользователе. Кроме того, в общий доступ могут попасть детали личной жизни, которые изначально не предназначались для посторонних глаз.

В виртуальном пространстве информация распространяется мгновенно и после первой публикации удалить ее из сети практически невозможно. Это факт усугубляет опасность доксинга, который представляет собой серьезную угрозу для потенциальной жертвы.

Откуда берется информация

В интернете можно найти все, что вы когда-либо загружали или пересылали, существуют даже специальные сервисы, которые архивируют все веб-ресурсы и фиксируют изменения, которые на них происходят. Кроме того, количество утечек данных пользователей за последние пару лет

резко возросло. Как это не страшно признавать, но стопроцентной защиты от доксинга не существует.

Что же это за данные?

В интернете можно найти все, что вы когда-либо загружали или пересылали, существуют даже специальные сервисы, которые архивируют все веб-ресурсы и фиксируют изменения, которые на них происходят. Кроме того, количество утечек данных пользователей за последние пару лет резко возросло. Как это не страшно признавать, но стопроцентной защиты от доксинга не существует.

Давайте попробуем разобраться на конкретном примере, могут ли сами пользователи как-то повлиять на распространение информации о себе в интернете и какую роль они играют в этом процессе.

Разбираем на примере

Разберем ситуацию, как злоумышленники могут воспользоваться информацией, которую вы размещаете у себя на странице.

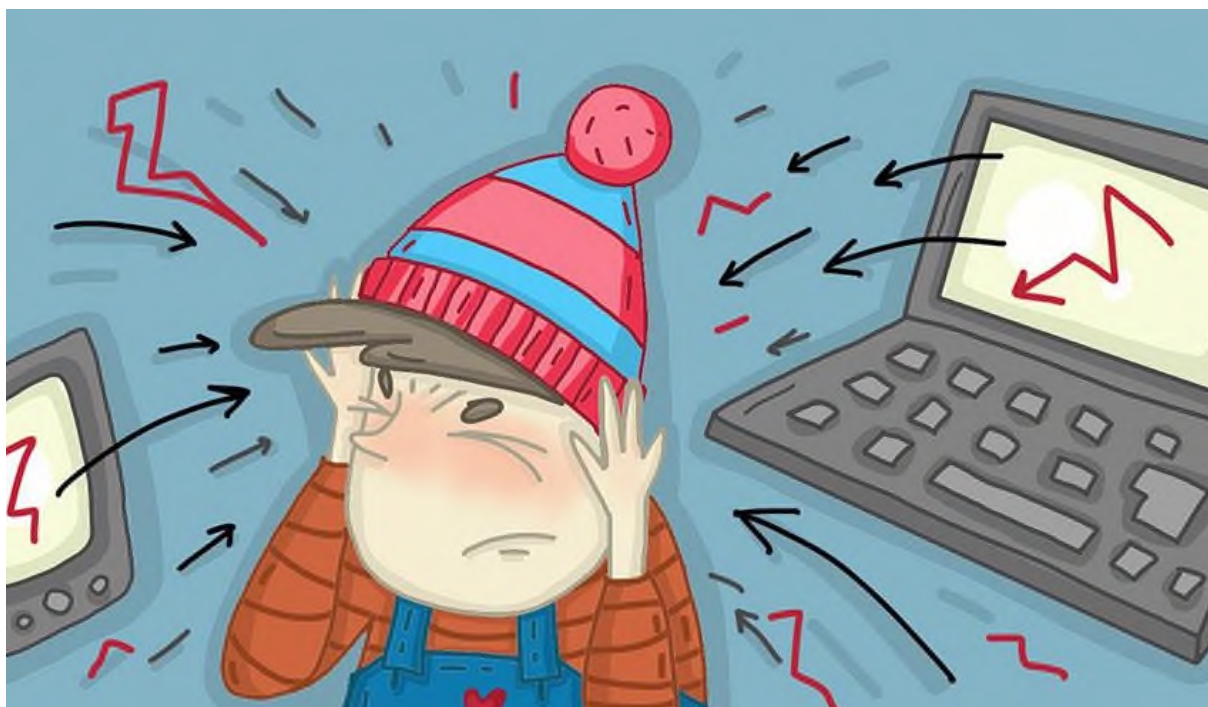
Например, вы давно собираетесь купить новый велосипед. Выбрали модель, цвет, подобрали все оборудование. Чтобы ваши старания оценили друзья, публикуете фото еще не купленного «железного коня» у себя на странице с подробным описанием того, что на нем будет установлено. Через несколько дней вы получаете сообщение от пользователя, который давно на вас подписан, но вы его лично не знаете. Он сообщает вам, что ваш выбор – просто отменный. И что он/она сам недавно купил/а себе точно такой же велосипед и с радостью сможет поделиться с вами ссылкой на онлайн-магазин, где был сделан заказ.

Это сопровождается красивой легендой о том, откуда такая низкая стоимость. Например, склад закрывается или распродажа «только для своих». После этого вам присылают ссылку: она будет фишинговой, т.е. будет приводить пользователя на поддельный сайт интернет магазина. Ошибки в имени сайта будут допущены специально и никогда не будут идентичными настоящей площадке. Если вы понимаете, что это ненастоящий ресурс, то ни в коем случае не вводите свои данные и тем более не совершайте оплату. Даже если такой «знакомый» вернется спустя некоторое время, чтобы поинтересоваться, как все прошло. Можете просто не обращать внимания на такие сообщения.

Стоит ли говорить, что никакого велосипеда вы не получите, зато злоумышленники получат данные банковской карты. В этой ситуации может быть и другой сюжет, разные действующие лица, но итог будет один. Вас попытаются обмануть, используя за основу ту информацию, которую вы сами размещаете у себя в профиле.

Поэтому всегда проверяйте адреса ресурсов, на которые вы заходите, даже если они как две капли воды похожи на настоящие. Если не уверены, всегда можете открыть поисковую страницу и проверить, как пишется адрес веб-ресурса, который вас интересует.

КИБЕРБУЛЛИНГ



Буллинг – это умышленное агрессивное поведение в отношении жертвы, которое носит систематический характер. С таким поведением по отношению к себе может столкнуться буквально каждый, достаточно чем-то отличаться от других, быть не как все, иметь увлечения, которые многие могут не разделять и др.

Кибербуллинг, в отличие от агрессивного поведения в реальном мире, отличается анонимностью. Согласно опросу «Лаборатории Касперского», чаще всего травлю организуют люди, с которыми жертва не встречалась в реальной жизни (44%). Но в 22% случаев – знакомые или даже друзья.

Еще одно отличие кибербуллинга от буллинга. Травля не имеет никаких временных рамок, т.е. может происходить в любое время суток, без перерывов на выходные и праздники, так как происходит в онлайн среде. Она может включать в себя размещение неприятных по содержанию постов, получение сообщений через личные сообщения или в мессенджерах, в том числе сопровождаться медиаконтентом (фото или видео). Цель таких сообщений – запугать и унижить жертву, нанести ему серьезный эмоциональный урон.

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ КИБЕРБУЛЛИНГА?

1. Не выкладывайте в публичный доступ свои личные данные: адреса, приватные фотографии, номера телефонов, адрес почты и тем более логин/пароль от какого-либо сервиса.

2. Не общайся с незнакомцами в офлайн пространстве. Злоумышленники могут «втираться» в доверие с целью грабежа, насилия или киднеппинга.

3. Используй функцию блокировки от неприятных собеседников в социальных сетях. Кроме того, можно сообщить о травле администраторам.

4. Не отвечайте на негативные сообщения. Часто агрессоры преследуют именно эту цель: вывести на эмоцию и на неприятный разговор.

5. Можно уйти на несколько дней из онлайн, отключив аккаунты в социальных сетях или других сервисах.

Если вы считаете, что проблема выходит из-под контроля, не закрывайтесь в себе. Нет ничего зазорного, если вы решите обратиться к родителям, а вместе с ними к профессионалам, например психологам, которые специализируются на подобных проблемах.

Есть бесплатные и круглосуточные телефонные линии, куда можно позвонить в кризисной ситуации:

- детская телефонная линия – [8-801-100-16-11](tel:8-801-100-16-11)
- линия в Республиканском центре психологической помощи, работающая в рабочее время (с 9 до 18) – [8-017-300-2321](tel:8-017-300-2321)

КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

(рекомендации для родителей)

Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми.

А.С. Макаренко

Конфликт – особые отношения между людьми, построенные на объективном противоречии их интересов, устремлений, ценностей, которые переживаются участниками как некоторое негативное эмоциональное состояние.

1. Конфликт возникает там и только там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели, так как они, например, претендуют на один и тот же объект, или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека, или достижение целей одним автоматически означает поражение другого.

2. При попадании в ситуацию объективного противоречия многие люди, и это нормально, перестают воспринимать её отстраненно, а начинают переживать, причём не что-нибудь, а преимущественно негативные эмоции: страх, гнев, раздражение, обиду, возмущение, ярость – психологический конфликт.

В зависимости от царящей обстановки в семье, все семьи можно разделить на **5 групп**:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.
3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.
4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.
5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

Типы конфликтов и способы их преодоления:

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия в семье, где воспитывается подросток. Подросток уже не ребенок, но ещё и не взрослый. Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т.д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства.

Рекомендации родителям:

- осознайте противоречивость своих чувств;
- погасите в себе недовольство и раздражение;

- объективно оценивайте достоинства и недостатки подростка;
- сбалансируйте систему обязанностей и прав.

2. Диктатура родителей. Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. Подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию детей, в их душу. Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требования сочетать с доверием и уважением. Родители, воздействующие на ребенка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда и откровенной ненавистью. Ребенок лишен права выбора, мнения, голоса и живет по принципу: «кто сильнее, тот и прав».

Рекомендации родителям:

- не входите в комнату без стука или в отсутствие хозяина;
- не трогайте личные вещи;
- не подслушивайте телефонные разговоры;
- оставьте за ребенком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д.;
- не наказывайте физически, не унижайте.

3. Мирное сосуществование – открытый конфликт. Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. Никто не переступает запрет. У каждого свои успехи, проблемы, победы.

Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, ребенок ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его. Воспитание без запретов, установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения в целом пагубно влияет на формирование личности.

Рекомендации родителям:

- поменяйте тактику общения;
- установите систему запретов и включитесь сами в жизнь ребенка
- помогите ему участвовать в жизни семьи;
- создайте семейный совет, на котором бы решались многие проблемы всей семьи.

4. Конфликт опеки. Опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Впоследствии ребенок командует родителями, заставляя выполнять все свои желания. Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет.

Рекомендации родителям:

- постарайтесь изменить свое поведение;
- не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму;

- не требуйте от ребенка правильных поступков, примите его таким, какой он есть;
- помогайте, но не решайте за него все проблемы;
- стимулируйте общение ребёнка со сверстниками;
- дозируйте опеку, похвалу и порицание.

5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия». Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Постоянно требуют от ребенка совершенства. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывает обида и ярость, но он понимает, что бессилен. Появляется мысль о безысходности. Или же всё как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством и т.д.

Рекомендации родителям:

- измените отношение к своему ребенку;
- станьте терпимее к недостаткам ребенка;
- восстановите доверие и уважение ребенка к самому себе;
- найдите и развивайте в ребенке те достоинства, которые свойственны его натуре;
- не унижайте, а поддерживайте;
- не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны;
- уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает;
- поймите, что ему трудно. Оптимальный тип семьи – партнерство.
- не ограждайте ребенка от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Делайте это прямо, смело, давая доступные разъяснения;
- не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами;
- все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех;
- равномерное участие во всех советах, решениях семьи;
- ограничения и поощрения обсуждаются вместе, ребенок тоже высказывает свое мнение.

ПОМНИТЕ!

Как завершиться конфликтная ситуация зависит только от Вас и выбранной Вами тактики!