



# Медийна грамотност за родители

Раздел B1.1.: Управление на медиите в семейството

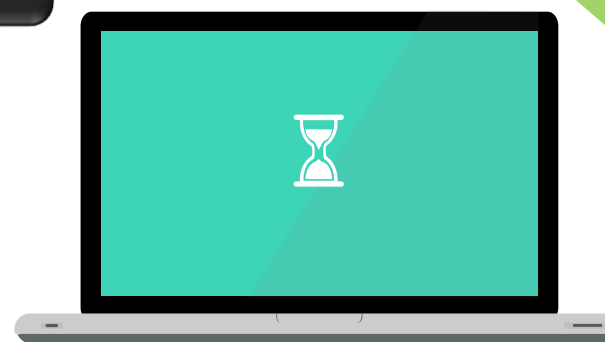


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# В.1.1. Управление на медиите в семе́йството



# Забраната не е решение!

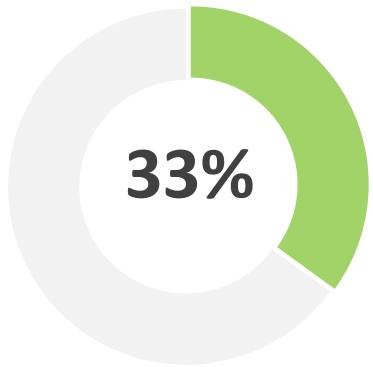
---

Децата не са наясно с рисковете, които дебнат онлайн. Ето защо **разговорите с децата** и защитата им са толкова важни.

Забраната за достъп на деца до всички мобилни устройства не е решение. Тя може да предизвика агресия и да ограничи общуването с връстниците им. Родителите трябва да се присъединят към децата си **във виртуалния свят**, да бъдат заедно в техния онлайн и офлайн живот.



## Статистика



Децата и младежите под 18 години представляват **една трета от всички потребители на мрежата по света.**

Броят на непълнолетните, сърфиращи в интернет, се увеличава. Възрастта за първи път на контакт с устройства намалява.

Нивата на персонализация и поверителност нарастват, докато механизмите за надзор са в спад.



# Време пред екрана при тийнейджърите

7 h  
22 min

6 h  
12 min

Австралийските тийнейджъри (13 до 18 г.) прекарват средно 43.6 часа на седмица пред екрана (6.2 часа на ден).

Средното време в САЩ е дори повече (7 часа 22 мин.), като подготовката на домашните не е включена.





## Ефектът от пандемията

---



Във времето на пандемия, **49%** от децата са прекарвали повече от 6 часа на ден онлайн, за разлика от средната стойност от **8%** преди пандемията. Приложенията, най-популярни сред децата, включват **YouTube, Netflix and TikTok.**



## Ограничение на екранното време според възрастта

---

Времето пред екрана влияе върху поведението на децата. Ето защо е толкова важно да се **съобразява използването на мобилни устройства за всички членове на семейството.**

- За **деца под 2-годишна възраст** се препоръчва да не се разрешава достъп на мобилни устройства. Това време трябва да бъде прекарано в общуване с родителите, във физически дейности и сън.

# Ограничение на екранното време според възрастта

2-5 години

## **1 час на ден.**

Деца трябва да използват екранни устройства само в присъствието на възрастни.

6-12 години

## **2 часа на ден.**

Родителите трябва да прекарват време с децата си онлайн, да говорят за това, което могат да срещнат.

13 и повече

## **Около 2 часа на ден**

Родителите трябва да проявяват интерес към това как децата им прекарват времето си онлайн, насърчавайки ги да се възползват от новите технологии.



# Прекомерно използване на медиите:

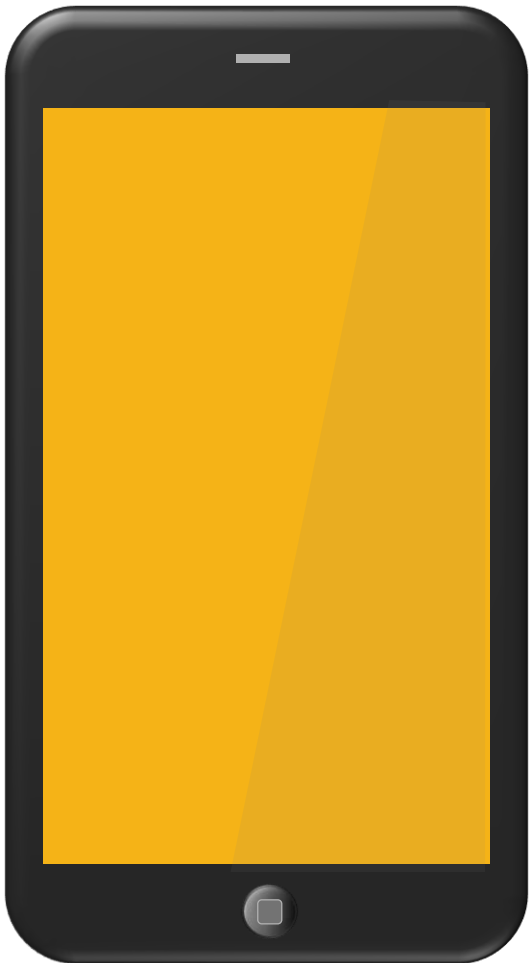
Фактори, благоприятстващи **прекомерното използване на медиите от непълнолетни**



- Неконтролирана „дигитална инициация“
- Няма зададени ограничения за достъп до интернет / мобилни устройства
- Хиперактивност в социалните медии
- Липса на хобита и други интереси; скука
- Слабо дигитално образование в училище и у дома
- Лоши семейни отношения

# “Кратка почивка”

# Правила за екранното време



Набор от принципи, определящи начина, по който мобилните устройства да се използват от децата и техните родители; установяване на ограниченията и рамката на уеб сърфирането у дома.



# Правила за екранно време – как да започнем?

- Родителите трябва да бъдат последователни и да **предоставят еднакви послания.**
- Не забавяйте ненужно подобни разговори. Трябва да се избере подходящо, приятелско и безопасно време и място за въвеждане на правила.
- Започнете с най-простите дейности, при които може разумно да се очаква положителната реакция на детето. Ако домакинството включва деца на различни възрасти или с различен темперамент и задължения, **разликата в правилата трябва да бъде ясно подчертана.**







# Правила за екранно време – как да започнем?

- На детето може да бъде предложена свобода на избора по отношение на деня, от който ще важат нови правила, **не по-късно от една седмица от датата на разговора.**
- По време на разговора **трябва да се определят конкретни правила**, като например „1 час компютърно време на ден“.
- Запишете нововъведените правила (препоръчват се и рисунки). **Правилата трябва да бъдат окачени / залепени / поставени на място, видимо и достъпно за всички членове на семейството.**





# Правила за използване на екранни устройства



- Разучете приложенията / софтуера, **достъпни за детето**, и поведението, подходящо за непълнолетни лица на неговата възраст
- **Използвайте подходящи технологии**, за да проверите филми / игри / приложения, достъпни и/или използвани от вашето дете (деца)
- **Потърсете образователни приложения** и ги препоръчайте на вашето дете (деца). Посетете уебсайтове, подходящи за деца



# Правила за използване на екранни устройства



- **Проверете всички медии**, достъпни и / или използвани от вашето дете
- Оставете децата да правят грешки, бъдете съпричастни към грешките, **предлагайте помощ.**
- Обърнете внимание на случващото се с вашето дете и **реагирайте всеки път, когато подозирате**, че може да е станало жертва на онлайн измами.
- Наблюдавайте поведението на детето си; **уговорете среща със специалист/терапевт, ако е необходимо.**



# Правила за използване на екранни устройства



- Никога не позволявайте използването на дисплейни устройства по-късно от **един час преди лягане**
- Не позволявайте на детето достъп до социални медии/други онлайн форми на забавление, **докато подготвя домашните си**



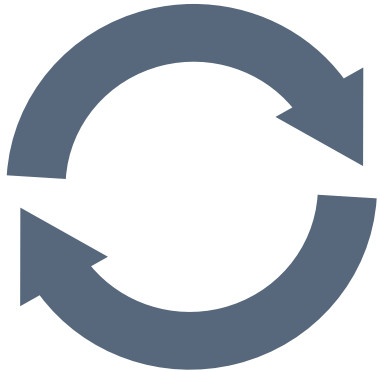
# Правила за използване на екранни устройства



- Подгответе персонализирани правила за времето на използване на екрана, **подходящи за вашето семейство**: правилата за времето на използване трябва да отразяват принципите и стила на родителство на вашето семейство
- **Не използвайте технологията като единствения най-важен начин за умиряване на вашето дете.** На децата трябва да бъдат показани най-различни начини за успокояване, като дълбоко дишане, споделяне на емоции, фокусиране върху методите за решаване на проблеми



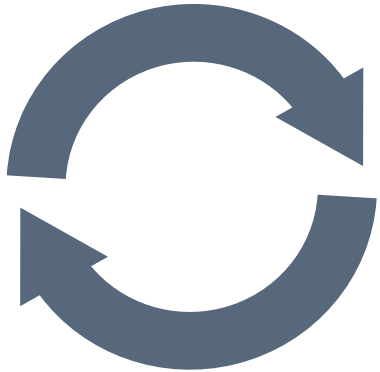
# Правила за използване на екранни устройства



- Осъзнайте значението на **взаимодействието лице в лице**. Децата се учат най-добре, когато говорят с друг човек в двупосочна комуникация.
- **Говорете с детето си (децата) за онлайн безопасността**, правилата за безопасност и кибер заплахите, като кибертормоз или секстинг.
- **Говорете с други членове на семейството** (съответно и помощници на непълно работно време) относно правилата за времето пред екрана, за да насърчите последователността при спазване на нововъведените правила.



# Правила за използване на екранни устройства



- Подобни правила трябва да се прилагат за офлайн и онлайн дейности. Задайте граници. **Опознайте другарчетата на детето си. Разберете кои уебсайтове посещава** и кои онлайн дейности смята за интересни или очарователни.
- **Забавлявайте се онлайн с детето си**, гледайте филми, играйте компютърни игри. Не се фокусирайте само върху наблюдението на онлайн дейностите на детето си.



# Правила за използване на екранни устройства



- Планирайте **офлайн семейни дейности**
- Организирайте семейството си да се занимава с дейности за **насърчаване на здравословния начин на живот, четене, разговори, разходки**
- Изберете **зони без екрани**, като спални или трапезария. Настройте място за зареждане на всички мобилни устройства в домакинството, за да избегнете постоянна проверка на смартфона



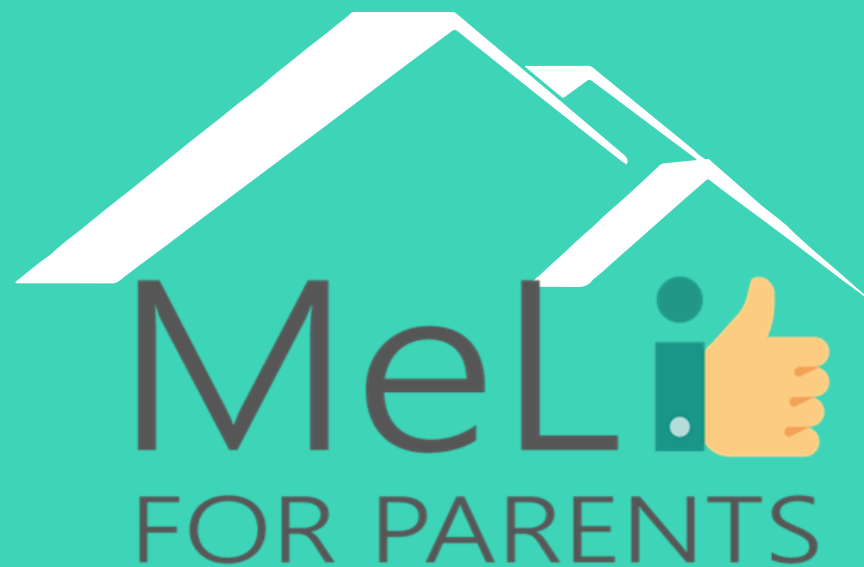


# Правила за използване на екранни устройства



- **Изключвайте екранните устройства**, когато не се използват. Фоновите носители могат да разсейват детето по време на взаимодействието родител-дете или по време на игра.
- **Не се поддавайте на натиска** да запознаете детето си с новите технологии възможно най-рано. Децата бързо учат
- **Станете модел за подражание на детето си** - ограничете собственото си екранно време и сърфирането в мрежата.

# “Време за въпроси”



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!



# References

❖ *“Children in a Digital World”,*  
United Nations Children’s Fund  
(UNICEF), December 2017

❖ *“Technology and teenagers”*

<https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/technology-and-teenagers>

❖ *“What do we really know about kids and screens?”*

<https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>

❖ *\_Parents Alarmed As Kids’ Screen Time Skyrockets During COVID-19 Crisis—Here’s What You Can Do*

<https://parents-together.org/parents-alarmed-as-kids-screen-time-skyrockets-during-covid-19-crisis-heres-what-you-can-do/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Медийна грамотност за родители

Раздел В.1.1 Комуникация и изграждане на доверие





# Съдържание

## Този раздел има за цел да:

подпомагане на родителите и полагащите грижи да придобият някои основни знания за различните стилове на родителство, принципите на комуникация и мерките за изграждане на доверие, които са в основата на всяка образователна дейност, особено в областта на използването на медиите, но не само. Обучаемите ще получат преглед на предимствата и неудобствата на различните подходи и използване на езика.

01

Родителски стилове

02

Комуникационни стилове  
и измерения

03

Принципи на разговора

04

Култура на диалога



MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

В тази част на раздела  
ще представим четири  
родителски стила и ще  
обсъдим тяхното изразяване  
по отношение на онлайн  
поведението на децата.

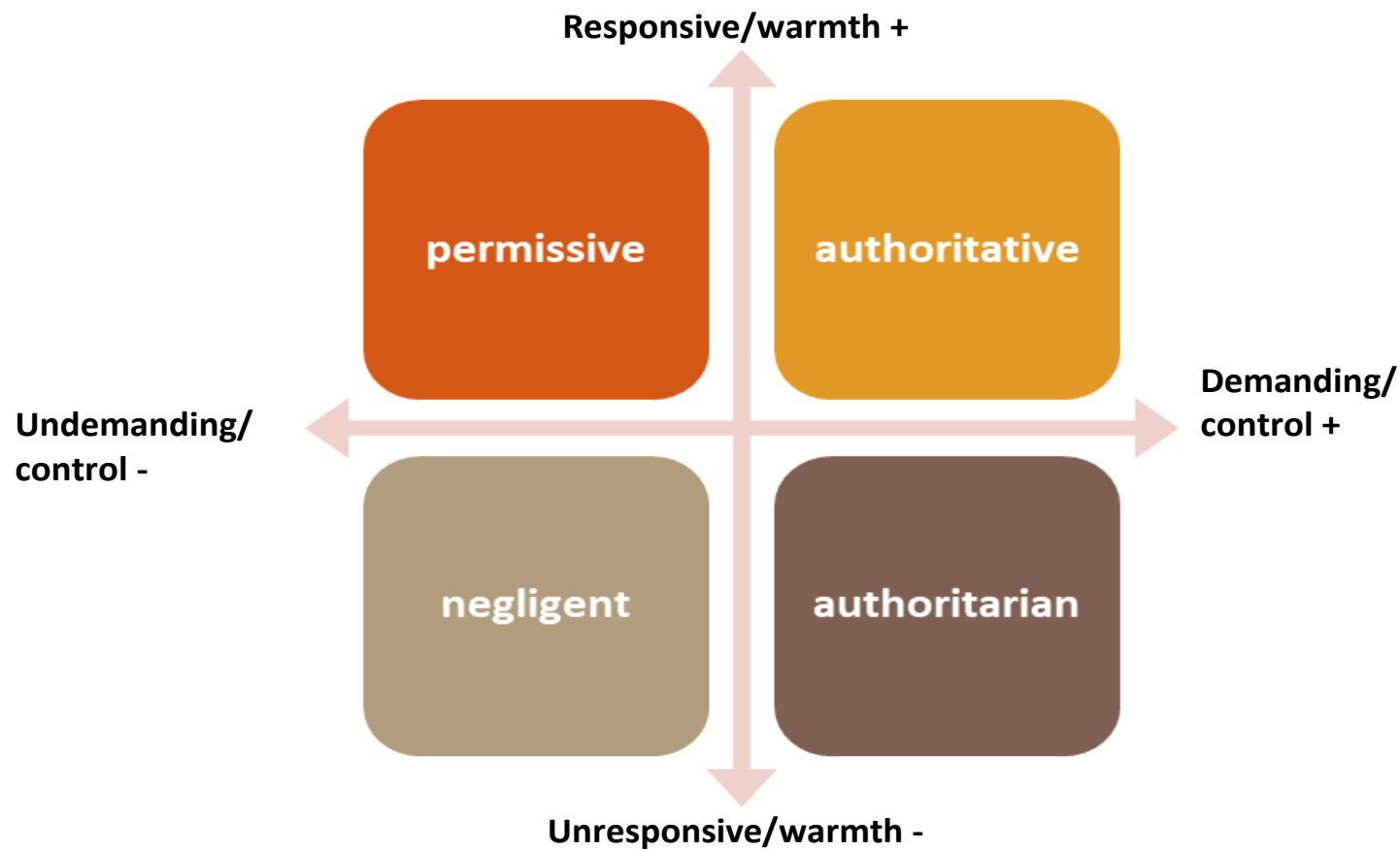
## **В.1.1.1 Родителски стилове**

# Какво представляват родителските стилове?

Родителските стилове са общите модели на характеристиките на родителското взаимодействие с детето, които са категоризирани според измеренията на родителския контрол (напр. надзор, изисквания и определяне на правила) и родителската топлина (напр. отзивчивост, подкрепа). Комбинацията между тези измерения очертава следната схема :



# Четири родителски стила



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Характеристики на родителските стилове



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

## Толерантни (либерални) родители

- действат утвърдително, ненаказващо, приемащо
- насърчават саморегулацията, без да определят правила
- избягват упражняването на контрол и власт

## Авторитетни родители

- откликват на нуждите на детето си и насърчават диалога по конфликтни теми
- използват разума и силата, за да оформят действията на детето си по ориентиран към проблемите начин
- насърчават словесния обмен

Родителск  
и стилове

## Небрежни родители

- неангажирани са и често отсъстват
- обслужват основните нужди, но не показват по-нататъшен ангажимент
- имат ниски или никакви очаквания и слаба комуникация с детето

## Авторитарни родители

- използват контрол и сила, за да постигнат подчинение
- имат стандартен набор от поведения, които детето трябва да следва без обсъждане
- желаят да запазят реда и традиционната структура

# Родителски стилове онлайн



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

## Толерантни (либерални) родители

- не задават правила или ограничения за използването на интернет от детето
- позволяват на детето си да наблюдава собственото си онлайн поведение и дейности

## Авторитетни родители

- определят правила за онлайн дейностите на децата си,
- наблюдават тези дейности
- поправят отрицателното и
- възнаграждават позитивното поведение.

## Родителски стилове онлайн

## Небрежни родители

- не са нито отзивчиви, нито взискателни по отношение на използването на интернет от децата си
- показват малко ангажираност относно използването на интернет от детето и не следят неговите онлайн дейности

## Авторитарни родители

- са по-твърди и установяват строги правила за използване на интернет,
- не допускат никакво участие на децата



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

В тази част на раздела  
ще разберем какво е  
комуникация и ще  
говорим за четири  
измерения на  
комуникацията

## **В.1.1.2 Комуникационни измерения**

# Какво е комуникация?

- Думата произлиза от две латински думи: communis - заедно и agere - правя, предприемам нещо, така че всъщност означава да правиш (нещата) заедно => communicare
- За да успеете да правите нещата заедно, трябва да можете да се разбирате
- Това води до различни начини да изразите себе си и да накарате някой друг да ви разбере, а също и обратното.

Така че комуникацията е двустранен процес за предаване на послание (или послания) и осмисляне на това, което другият човек се опитва да предаде.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### Вербално

Използване на думи, език за  
себеизразяване, говорене,  
може да бъде и в писмена форма

### Невербално

Мимики, жестове, поза, начин  
на гледане.

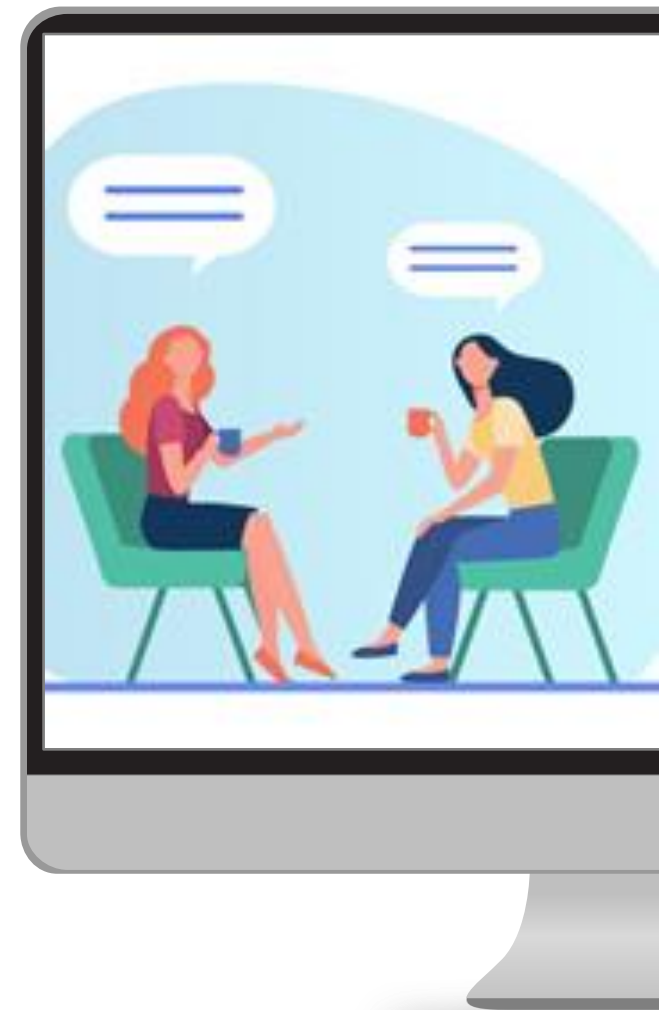
### Паравербално

Тон на гласа, сила на звука.

### Екстравербално

Светлина, други гласове,  
звуци, температура и други  
външни фактори

## Комуникационни измерения





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

In this part of the unit the  
four communication  
styles will be explained  
and their connection to  
parenting styles analyzed

## **В.1.1.3** **Комуникационни** **СТИЛОВЕ**

# Какви са комуникационните стилове?

Ние наричаме комуникационни стилове (стилове на общуване) разнообразните начини (модели и навици), по които хората са склонни да общуват с другите. Разбирането на различните стилове на общуване може коренно да подобри качеството на вашите взаимоотношения. Това е така, защото нивото ви на умения за навигация в трудни разговори зависи от способността ви да се свързвате и да изграждате здрави връзки. Това е решаващ аспект на успеха във всяка област от живота.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Комуникационни стилове



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Пасивни комуникатори

- Имат затруднения при осъществяване на контакт с очите
- Не са в състояние да кажат не
- Отношението им е от типа "Пускам се по течението"
- Имат лоша стойка

## Пасивно агресивни комуникатори

- Често са саркастични
- Думите не съвпадат с действията
- Лицевите изражения не съвпадат с думите
- Имат трудности с признаването на емоциите

## Агресивни комуникатори

- Говорят през другите
- Прекъсват често, лоши слушатели
- Контролират или изискват
- Сочат с пръст
- Интензивно се взират
- Мръщят се
- Критикуват или заплашват другите

## Асертивни комуникатори

- Умеят да изразяват желания и нужди с увереност
- Насърчават балансиран разговор, в които и двамата имат възможност да говорят
- Използват твърдения „Аз“ (напр. Чувствам се разочарован, когато ...)
- В състояние са да кажат не
- Поддържат добър контакт с очите

# Примери за фрази

## агресивно

„Или ще стане по моя начин, или няма да стане изобщо.“  
„Аз съм прав, а ти грешиш.“  
"Защото аз казах така."  
„Имам право.“

## пасивно

"Няма толкова голямо значение." "Просто искам всички да се разберат."

## пасивно-агресивно

"Добре, както и да е."

След като кажат нещо грубо, саркастично или обидно, „само се шегувах“.

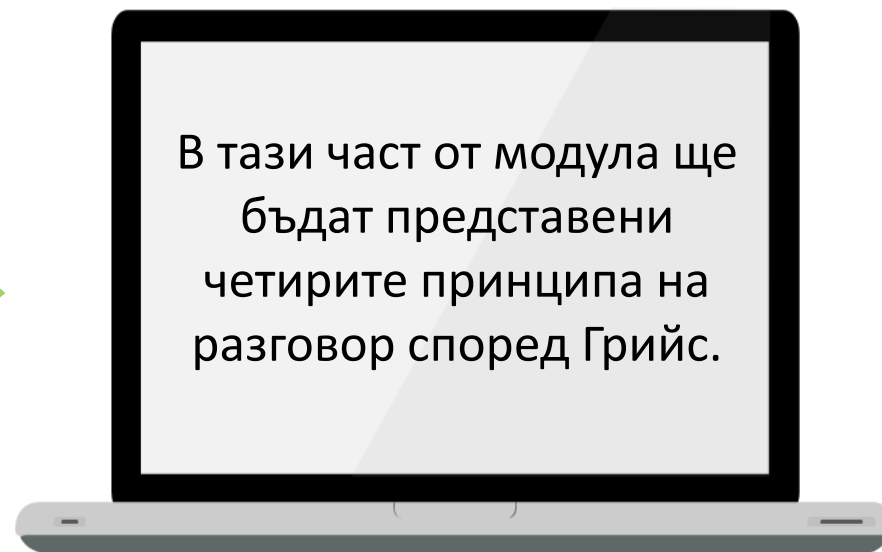
## асертивно

„Аз съм отговорен за собственото си щастие.“  
„Уважавам нуждите и мненията на другите.“  
„Всички ние имаме право да се изразяваме с уважение и честно.“



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



## **В.1.1.4** **Принципи на** **разговора**

## Комуникационни принципи

### своевременност

Изборът на подходящ момент ще  
увеличи вероятността посланието да  
бъде добре прието

### яснота

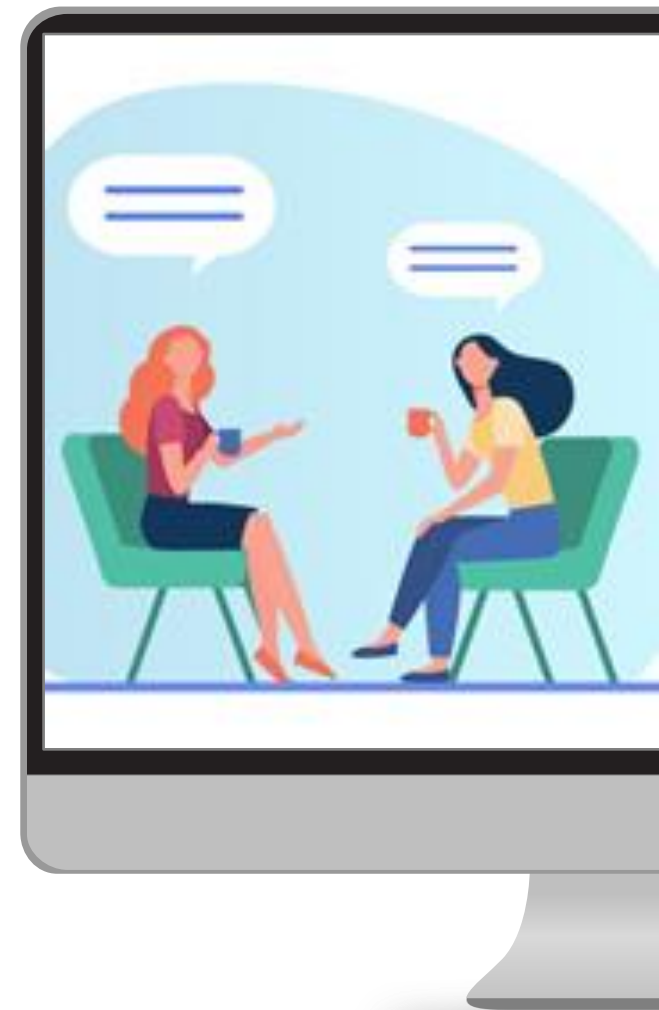
Без двусмислие в посланието  
Ясните послания помагат да  
се разбере значението.

### уместност

Когато посланието е от  
значение за получателя, това  
ще подпогне приемането му.

### валидност

Трябва да се предава само  
валидна информация



# Култура на диалога

MeLi  
FOR PARENTS

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Заклучение

**В този раздел говорихме за:**

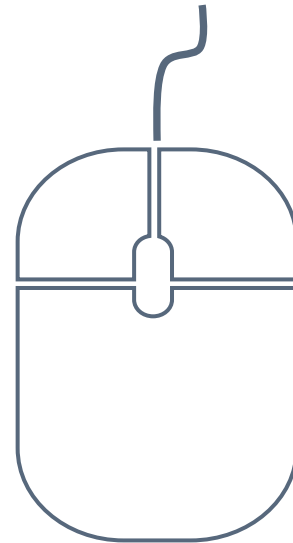
Как различните елементи влияят на комуникацията и изграждането на доверие :



**Родителски  
стилове**  
Как действате



**Форми на  
комуникация**  
По какъв  
начин се  
изразявате



**Култура на  
диалога**



**Комуникационни  
стилове**  
Как се  
изразявате



**Принципи на  
разговора**  
Какви  
правила  
прилагате

# Въпроси за размисъл



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Родителски стилове

Какъв е вашият родителски стил? Кое от описанията съвпада с начина, по който действате най-често?



## Комуникационни стилове

Как взаимодействате с детето си? Кой стил на общуване би описал тези взаимодействия най-добре?



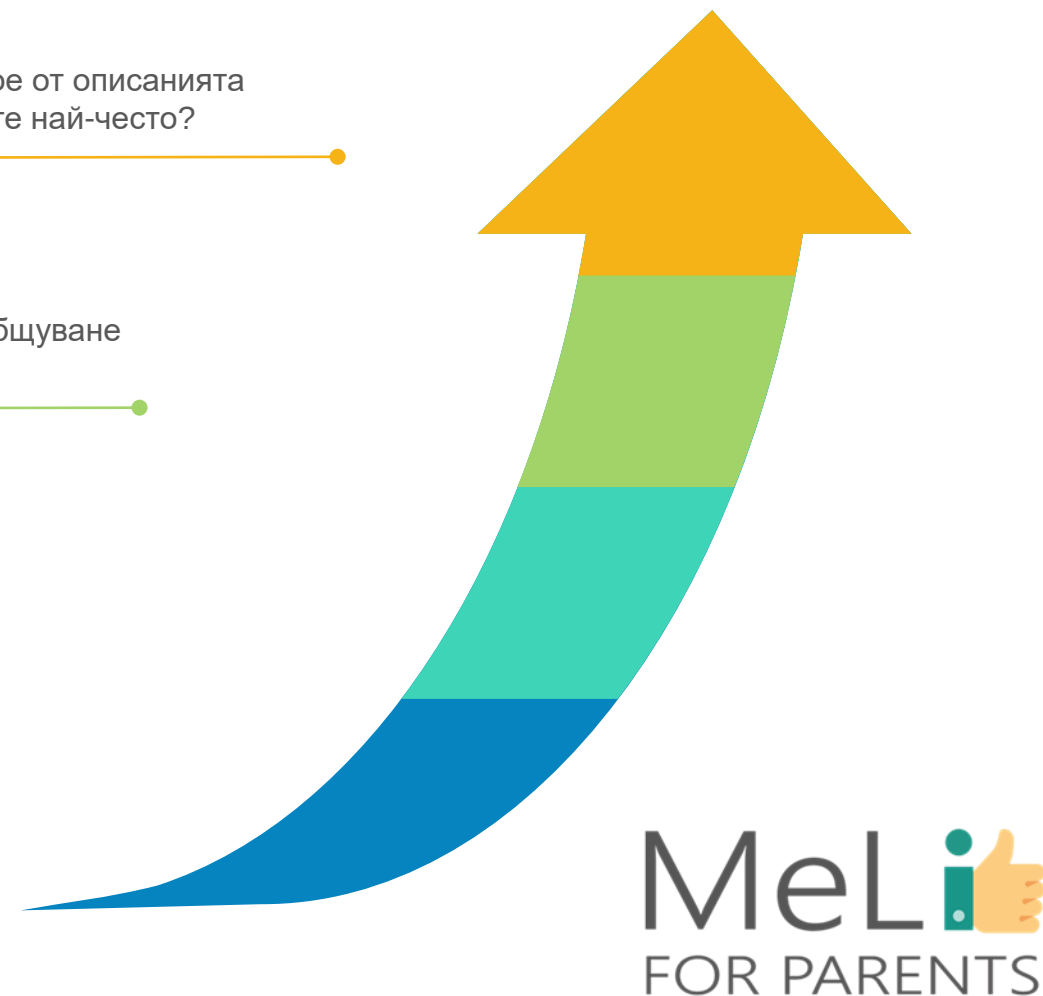
## Форми на комуникация

Наясно ли сте с важноста на „външните“ фактори, например къде провеждате разговорите си - на тихо или на шумно място? Каква е разликата според вас?



## Комуникационни принципи

Как се уверявате, че вашето послание стига до адресата? Разработили ли сте някакви специфични методи за по-добро достигане до детето си?



MeLi  
FOR PARENTS

# References

<http://handbook.parentnets.com/en/index.html>

❖ <http://globalkidsonline.net/>

❖ <https://www.parentingscience.com/parenting-styles.html>

❖ <https://www.verywellfamily.com/types-of-parenting-styles-1095045>

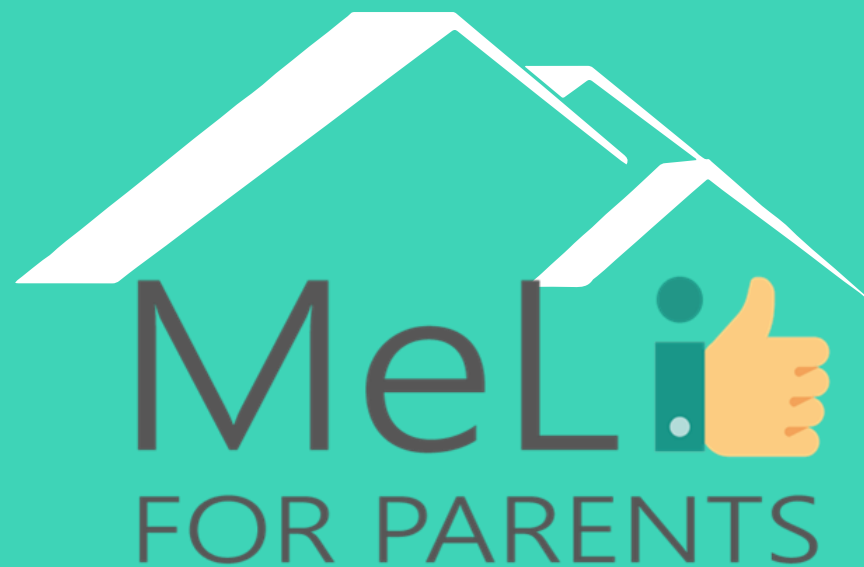
❖ <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>

❖ <https://www.yourarticlelibrary.com/management/communication/7-principles-of-communication-explained/53333>

❖ <https://soulsalt.com/communication-style/>







<http://www.meli4parents.eu/>

# БЛАГОДАРЯ!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

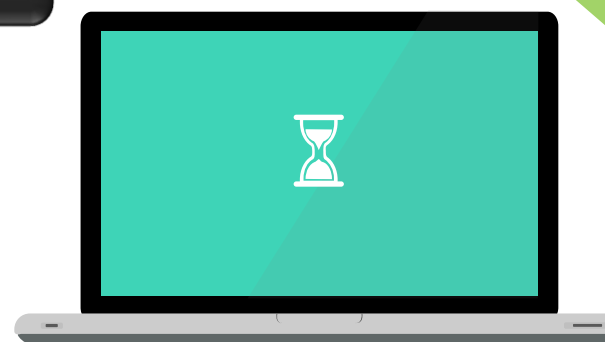
# Медийна грамотност за родители

Раздел В1.2.: Детското поведение в медиите / Популярни приложения



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



## B1.2. Детското поведение в медиите

# Положително медийно влияние

Медиите предлагат разнообразни функции, включително образователни, информационни и културни. За да имат медиите благоприятно влияние върху младите хора, те трябва да съответстват на **възрастта и степента им на зрялост.**



Изследванията, проведени в края на 60-те години, доказаха, че младите хора, които гледат образователни телевизионни програми са **по-добре подготвени за учебния процес; самочувствието им е по-високо; и оценките им са по-добри.**



# Медийно стимулиране

ТВ програмите с образователно съдържание могат да благоприятстват **процеса на растеж на децата**, като ги насърчават да откриват и недигиталния свят.



Радиото и печатните медии се оказаха много по-стимулиращи от телевизията. Цифровите медии са ценни от гледна точка на организирането на подкрепа във формати, недостъпни преди: **е-съвети, уебинари и др.**

Въпреки че определено са инструмент за достъп до образование, комуникация и развлечения, медиите също могат да се превърнат в **заплаха за младите хора**.

# Популярни приложения

Най-популярните приложения сред деца и младежи са следните:

- **Whatsapp**
- **TikTok**
- **Facebook**
- **Messenger**
- **YouTube**
- **Instagram**
- **Kik**
- **Snapchat**



# Whatsapp



Приложението е достъпно за **два милиарда души в 180 държави**. Най-голяма популярност е отчетена в Индия, Германия, Русия и Обединеното кралство. От 2020 г. Whatsapp е разширен, за да включва брайлови символи, въведени чрез Voiceover режим..

Това е приложение, което позволява на потребителите да **изпращат съобщения или видеоклипове и да извършват безплатни телефонни обаждания**, при условие че цифровите им устройства са свързани с интернет. Приложението е предназначено за **потребители на възраст 16+ години**.



# Whatsapp

---



Приложението има достъп до списъка с контакти, запазени в телефона, **за да идентифицира приятели, използващи приложението.** Възможността за обаждане / изпращане на съобщения на различни телефони и системи направи Whatsapp много популярен.

Благодарение на възможността за безплатни международни телефонни обаждания, той остава **твърд фаворит през последните няколко години.**





# Whatsapp

---



Контактът е възможен само между лица, **които са изтеглили приложението**. Whatsapp позволява групите да бъдат създадени до 256 участника.

По отношение на безопасността **съобщенията се виждат само от подателя и получателя**.

По време на регистрацията Whatsapp използва система за двойно удостоверяване, **изискваща от потребителя да въведе парола, изпратена до смартфона**.



По-рано известно като Musical.ly, това е приложение, позволяващо **кратки видеозаписи и споделянето им.**

Видеоклиповете най-често показват хора, които танцуват, пеят и / или изпълняват липсинх (синхронно възпроизвеждане) с популярни песни. Популярно е също така и съдържание като комедийни скетчове или видеоклипове тип „направи си сам“..

Клиповете на TikTok **могат да се споделят и в социалните медии като публични или частни (само за приятели) публикации.**



## Какво трябва да знаят родителите:

- Песните и видеозаписите могат да съдържат **обиди и сексуално съдържание** - потребителите включват както млади хора, така и възрастни.
- Ужасяващи коментари относно тялото на изпълнителя и сексуалните намеци се появяват в секцията за видео коментари
- Събирането на „харесвания“ и абонаменти е начин да се развие чувството за приемане и важност



# Facebook



Това е **най-голямата социални мрежа**, с над 2,7 милиарда активни потребители през второто тримесечие на 2020 г. Тя позволява на потребителите да бъдат в крак с националните и международни новини, включително местни новини, програми на театър / кино / концерти, промоции за пазаруване и отстъпки или ресторантски менюта. Всичко това само с едно "харесване" на фен страница на даден бизнес / организация.

Facebook също така позволява гледане на видеоклипове и мимове.

Напоследък Facebook се използва главно от възрастни, популярността му сред младите хора намалява, но някои тийнейджъри продължават да го използват. Facebook е достъпен за потребители на 13 и повече години.



# Facebook



Мрежата е създадена с цел да позволи свързването на лица, които са си създали профили в приложението. Всички потребители на Facebook могат да **публикуват снимки и видеоклипове, да изпращат съобщения и / или да публикуват коментари в профилите на приятели.**

Мрежата позволява на потребителите да следят какво се случва в живота на приятелите им и да се свързват със семейството и приятелите си.

Facebook допълнително показва **персонализирано рекламno съдържание**, съответстващо на отделни потребителски групи.

“Let’s have  
a break”



# Messenger



Това е приложение за **изпращане на съобщения и споделяне на снимки и видеоклипове**, с общност от 1,3 милиарда потребители по целия свят.

Messenger позволява **чат във Facebook и Instagram**. Функцията за видеочат в Messenger дава възможност за преглед на видеоклипове и тв програми, опции, включващи разширена реалност и селфи стикери. Приложението **позволява онлайн плащания**. Макар, че е мобилно приложение, което преди е било тясно свързано с Facebook, Messenger днес е **отделено от социалната мрежа** (могат да бъдат настроени различни идентификационни данни).



Това е видео платформа. Всеки потребител може да генерира профил и да **споделя своите видеоклипове** или да гледа кадри, качени от други. YouTube позволява генериране на плейлисти.

Всеки видеоклип има **секция за коментари**. Всички видеоклипове могат да бъдат „харесвани“. Платформата е отворена за потребители на 18 и повече години или на 13 и повече години след съгласието на родителите.





### Какво трябва да знаят родителите:

- Според проучване на Pew Research Center, YouTube е най-популярната уеб базирана платформа в САЩ през 2018 и 2019 г.
- YouTube създаде специално приложение за деца под 7-годишна възраст (YouTube Kids), цялото съдържание е пригодно за по-млада аудитория. Въпреки че приложението включва инструменти за родителски контрол и блокиращи филтри за неподходящо съдържание, те не гарантират 100% сигурност, че детето няма да бъде изложено на неподходящо съдържание. Регистрирани са подобни случаи на YouTube Kids.



Това е приложение за Android / Iphone, използвано за **изпращане на съобщения, снимки и видеоклипове**. Няма ограничение за броя знаци в изпратените съобщения. Основната версия е безплатна. **Подобно на Whatsapp**, той обаче е разширен, за да включи вграден браузър, който **насърчава потребителите да останат по-дълго с приложението**.

Вградените приложения включват стикери, генератори на мимове, игри и приложения за запознанства, позволяващи на потребителите **да разговарят с непознати** - функция, разбираемо предизвикваща загрижеността на родителите.

Kik е забранен за **деца под 13-годишна възраст**.



Kik включва магазин с чатбот. Ботовете позволяват чат и участие във викторини; те също дават съвети за мода, игри, красота и начин на живот. Ако даден потребител няма приятели, ботовете позволяват достъп до чат, за да създадат нови запознанства.

По време на регистрацията потребителят трябва да въведе своето име, дата на раждане и потребителско име. Kik позволява на потребителите да се свързват с лица от списъка с контакти - други собственици на акаунти в Kik. Потребителското име, показано от приложението, е видимо за другите потребители на Kik. Имейл адресите и телефонните номера не се оповестяват публично. За да добавите контакт в Kik, трябва да знаете потребителското име на дадения човек. Потребителите могат да закупят стикери на Kik. За да направите покупка, потребителската (кредитна) карта трябва да бъде свързана с акаунт в Google Play или iTunes.



kik.

### Какво трябва да знаят родителите:

- Приложението позволява на потребителите да се свързват с други потребители, които са споделили потребителското си име. Репутацията на приложението е съмнителна по отношение на безопасността на потребителите.
- Приложението е специализирано в скрит маркетинг (така наречените промотирани чатове) - разговори между марки и потребители на приложения. В Полша приложението се използва за рекламни цели от Tymbark и Mbank.
- Популярността на приложението се дължи на гарантирана анонимност на потребителя и възможност за среща с нови хора. Интерфейсът му е приятелски и интуитивен.

# Snapchat



Това е приложение, което позволява на потребителите да **споделят снимки и видеоклипове**, за които се твърди, **че се изтриват след изпращане** - но потребителите на Snapchat могат да правят снимки на екрана, като по този начин компрометират правилото за непроследимо изпращане на съобщения.

Младите хора използват инструмента, за да изпращат забавни и / или срамни снимки с убеждението, че няма да бъдат споделяни или публично оповестявани. Потребителите на Snapchat могат да изпращат лични съобщения, да създават групови чатове и да изпращат документи.

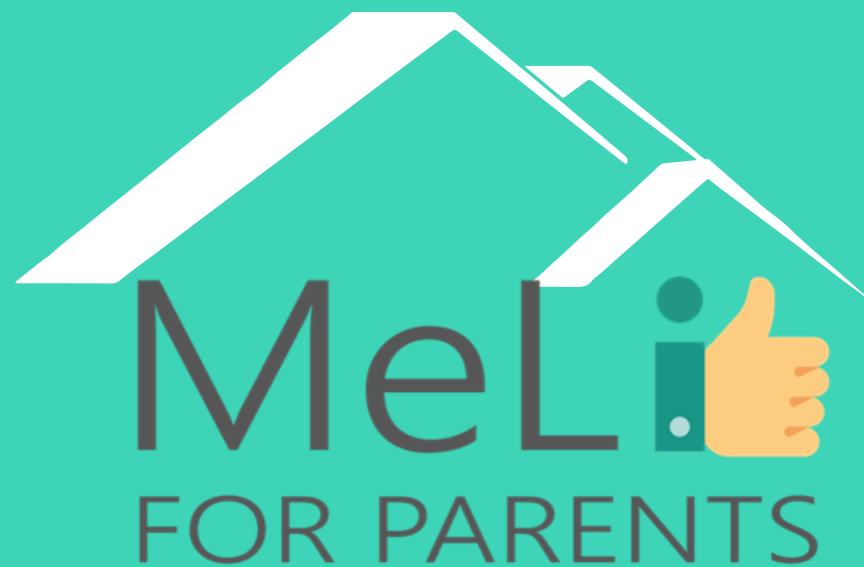
Приложението е достъпно за **потребители на 13 или повече години**.



## Какво трябва да знаят родителите:

- Привидно забавно съдържание, предназначено да изчезне, може да насърчи потребителите да разпространяват **неподходящ материал**.
- Съдържанието, представено във **функцията Snapchat's Discover** (колекция от статии, видеоклипове, тестове), може да предизвика безпокойство. Типично заглавие на Discover гласи: *„ТОВА е, което сексът прави с мозъка ви“*.

# “Време за въпроси”



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# References

❖ Social Media Fact Sheet,  
<https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>

❖ *What is whatsapp?*  
<https://www.digitaltrends.com/mobile/what-is-whatsapp/>

❖ <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers>

❖ <https://wearesocial.com/blog/2020/10/social-media-users-pass-the-4-billion-mark-as-global-adoption-soars/>



# Медийна грамотност за родители

Раздел В.1.2: Основи на киберсигурността



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## Основи на киберсигурността

Този раздел ще запознае обучаемите с основите на киберсигурността, приложими за компютри, смартфони и таблети, и ще повиши осведомеността относно важността на използването на правилните защитни инструменти и техники.

### Сигурност на акаунтите

**A**

1. Значение на силните пароли
2. Начини за създаване на силна парола

**B**

### Антивирусен и анти зловреден софтуер

1. Значение на защитата
2. Защитна стена
3. Антивирусен софтуер

**C**

### Актуализации на операционната система

1. Защо трябва да правим актуализации
2. Как да проверявате за актуализации





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



**B.1.2.A**

Сигурност  
на акаунтите

# А. Сигурност на акаунтите



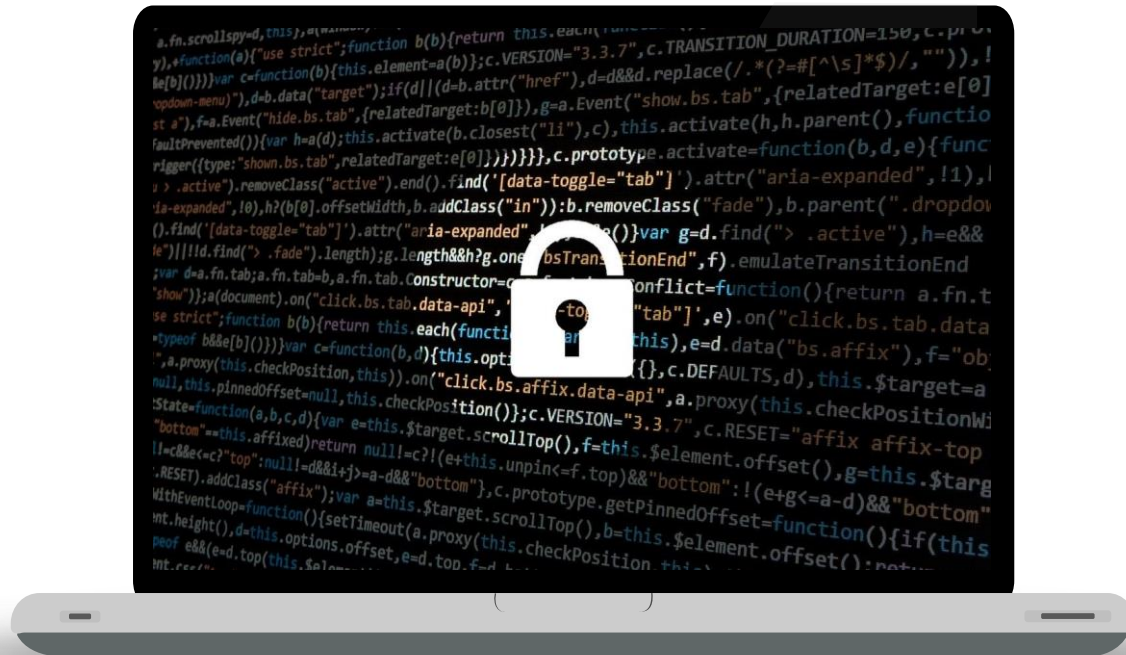
## Важността на силните пароли

Както знаем, Интернет е огромна част от нашето ежедневие. Използваме го, за да общуваме, търгуваме, да се забавляваме, учим и общуваме.

За да направим повечето (ако не всички) от тези неща, **ние създаваме акаунти, които съхраняват нашите данни и ни позволяват да участваме в тези дейности.**

За много от тези услуги дори използваме един и същ акаунт (обикновено акаунт в Google), което означава, че нашата парола е обща за всички тези платформи.

Предвид гореизложеното, важността на наличието на силна парола за нашите акаунти е съвсем очевидна.



# Съвети за настройване на силна парола

## Избягвайте често срещаните думи

Много хора използват думи като „по подразбиране“ или „празно“ или дори самата дума „парола“ за парола! Всички те могат много лесно да се познаят от други потребители, така че е най-добре да избягвате клишетата.

## Избягвайте личната информация

Фамилията или датата на раждане също са много често срещани и също толкова неефективни. Те също могат да бъдат познати доста лесно и не само от хора, които ни познават лично - в наши дни цялата ни лична информация е в социалните медии.



Photo by [Matthew Brodeur](#) on [Unsplash](#)



# Съвети за настройване на силна парола

## Използвайте дълги пароли

Тъй като кибератаките включват компютри,  
които се опитват да пробият  
последователности от символи, колкото повече  
знаци има в нашата парола, толкова по-добре -  
това я прави по-трудна за дешифриране..

## Не използвайте повторно паролата си

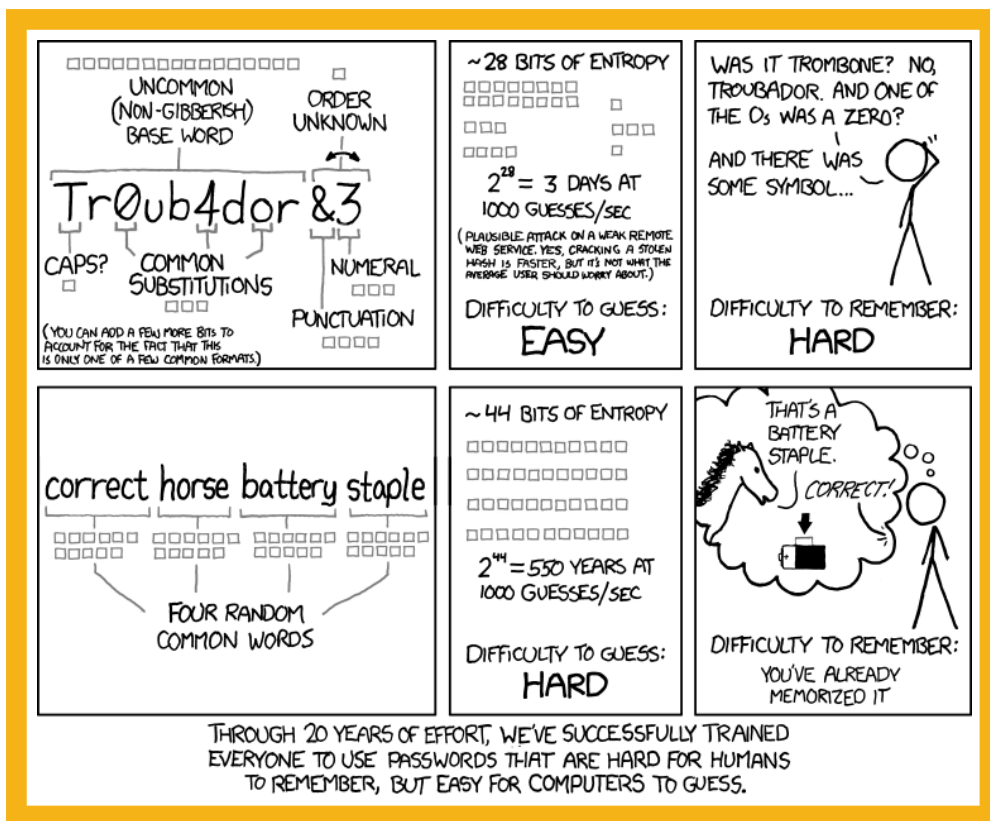
Нашите пароли трябва да бъдат уникални, за  
да се гарантира, че дори някой да разбере  
нашата парола за Facebook, да речем, че  
няма да може да използва същата парола за  
достъп до банковата ни сметка.



Photo by [Matthew Brodeur](#) on [Unsplash](#)

# Методът Passphrase / Diceware

- Този метод е за изхвърляне на всички обичайни съвети, като например замяна на букви със символи или цифри, и вместо това съветва да използвате низ от произволни думи.
- Ключовата дума тук е СЛУЧАЙНИ. За да постигне произволност, Diceware е разработил списъка на Diceware Word, където на всяка дума отговаря петцифрено число. Всяка цифра от това число е от 1-5, така че идеята е, че трябва да хвърлите шестстранно зарче 5 пъти, за да получите една дума за вашата парола. Препоръчително е да използвате минимум 6 думи, с минимум 17 знака общо, без интервали между тях.
- Можете също така да използвате метода на паролната фраза по стария начин и просто да вземете речник, да го отворите на произволни места 6 пъти и да използвате тези думи за паролата си.



Комиксът вляво от XKCD описва точно как този метод е толкова ефективен.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



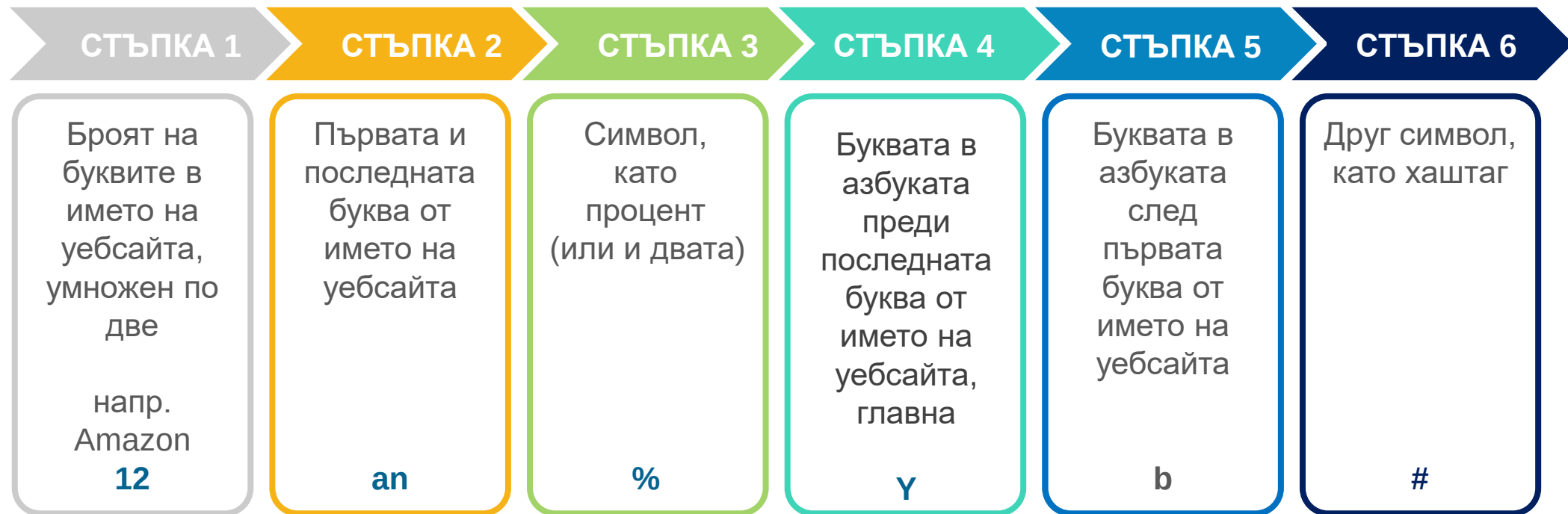


# Формули



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Един от начините за създаване на сложни пароли, които съдържат малки и главни букви, цифри и символи, е създаването на формула или набор от правила за създаване на пароли. По този начин не трябва да помним всяка отделна парола, а само механизма, който сме разработили. Един такъв пример е показан по-долу. Той ни дава паролата **12an%Yb#**:



# Други начини за сигурни пароли



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Фраза с кодове за бърз достъп или съкращения

Използвайте запомнящи се фрази и кодове. Ако можем да свържем фразата с уебсайта, още по-добре. Примери:

**14A&A41dumaS** (един за всички и всички за 1 - от Тримата мускетари, Дюма)  
**2BorNot2B\_ThatIsThe?** (Да бъдеш или да не бъдеш, това е въпросът - Шекспир)



## Пароли с общи елементи, но персонализирани за всеки уебсайт

В този случай има последователност в стила, така че ние знаем част от паролата и можем лесно да запомним останалото от самия уебсайт.

- **ABT2\_uz\_AMZ!** (About to use Amazon)
- **ABT2\_uz\_BoA!** (About to use Bank of America)



## Поиграйте си с клавиатурата

Мислете за клавиатурата си като за чертожна дъска. Въведете клавиши в определен модел на клавиатурата, за да създадете парола. Например 1QsxdrgnkO0 е парола, образувана от гигантско W на клавиатурата.



## Използвайте генератор на произволни пароли

Има многобройни онлайн инструменти, за създаване на уникални дълги пароли. Един такъв инструмент е Avast Random Password Generator, който е безплатен за използване и ни позволява да избираме какви типове символи искаме да бъдат включени в нашата парола (главни и малки букви, цифри или символи).

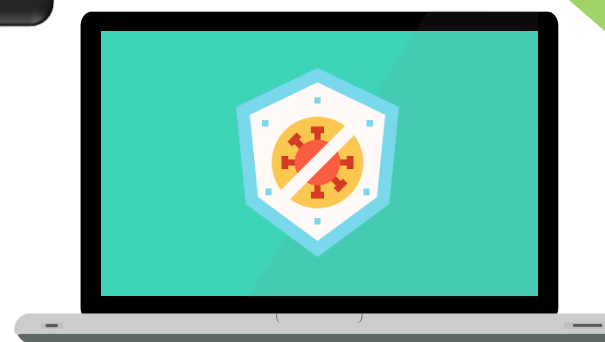
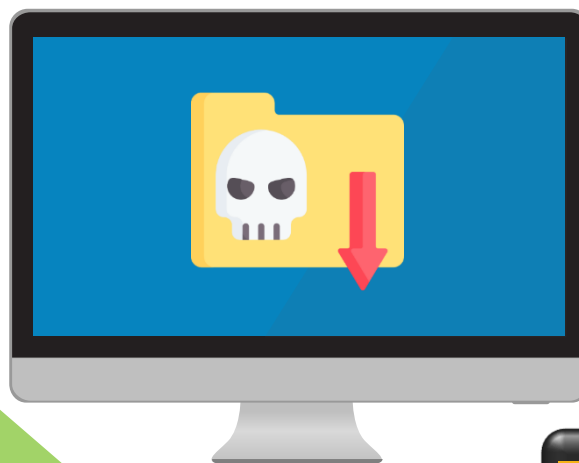


MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



**B.1.2.B**

Антивирусен  
и анти-  
зловреден  
софтуер



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Антивирусен софтуер



- Антивирусният и антизловредният софтуер са много важни за използване на нашите устройства.
- Съществуват 5 различни вируса и зловреден софтуер: **Вирус, Червей, Троянски кон, Шпионски софтуер и Рекламен софтуер.**

## Вирус

- Зловреден софтуер, който получава достъп до нашата система, като се скрива в изтеглени файлове или преносими устройства за съхранение, като флашки.
- След като влязат в системата, започват да се разпространяват - оттам идва и името им.
- Целта им е да променят, повредят или унищожат файлове и да причинят системни неизправности.

## Червей

- Червеите проникват в мрежите, за да получат достъп до свързаните устройства.
- Забавят мрежата, като поемат големи части от честотната лента, причинявайки на потребителите закъснения и загуба на предадени данни.

## Троянски кон

- Скрива се в други видове софтуер и се маскира като полезен за системата.
- Системата е измамена, за да осигури достъп на троянския кон, който след това отваря „задна врата“ в нея,
- Дава възможност на хакерите да влязат като легитимни потребители.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Антивирусен софтуер



## Шпионски софтуер

- Шпионският софтуер не причинява директни щети на нашата система, а по-скоро се прикрепя и остава скрит, записвайки активността на потребителя.
- След това изпраща тази информация онлайн, за да идентифицира системните слабости и потребителските модели, за да увеличи шансовете за успех при фишинг атаки.
- Други видове шпионски софтуер могат да забавят интернет връзката или да променят настройки като търсачката по подразбиране.

## Рекламен софтуер

- Рекламният софтуер бомбардира потребителя с постоянни реклами, избрани на случаен принцип или насочени, с цел популяризиране на конкретен продукт, базиран на предишни дейности. Понякога тези реклами могат дори да пренасочват потребителите към фишинг уебсайтове - така че те може да не са толкова безобидни, колкото първоначално изглеждат.



## Антивирусен софтуер

- Целта на антивирусния софтуер е да предпази нашите устройства от злонамерени атаки.
- В миналото всеки тип злонамерена атака изискваше различен тип антивирусен софтуер.
- Антималуерният и антивирусният софтуер съчетават асортимент от защита за различни видове заплахи, така че не е необходимо да имаме различна програма за всеки тип.



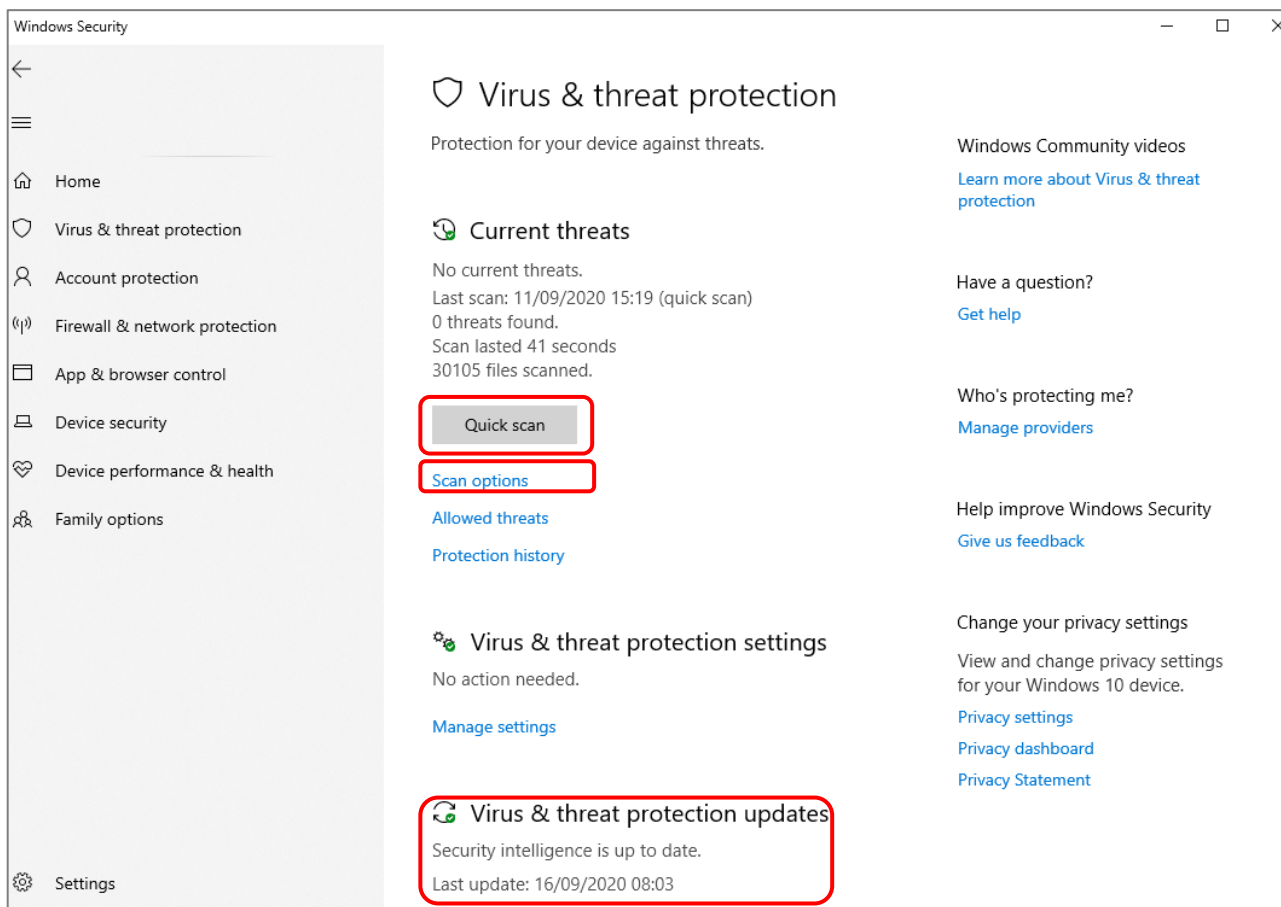
## Антивирусен софтуер: Възможности

- В днешно време е доста лесно да защитите компютъра си, тъй като има различни видове безплатни антивирусни програми, които можем да изтеглим онлайн.
- Най-важното е, че Windows също предлага собствена защита срещу вируси и злонамерен софтуер.





# Сигурност на Windows



С напредването на технологиите кибератаките стават все по-усъвършенствани и методите се променят. Така, какъвто и антивирусен софтуер да използваме, е жизненоважно да го поддържаме актуален, така че нашата система да „научи“ за новите заплахи и как да се справи с тях. Тук ще разгледаме как да използваме и актуализираме нашата **Windows защита.**

В менюто на Windows намерете Защита на Windows и кликнете върху Защита от вируси и заплахи. Това ще покаже прозореца, както се вижда отляво. Щракването върху **Бързо сканиране** ще потърси по-очевидните заплахи. За да извършите задълбочено търсене, щракнете върху Опции за сканиране и изберете между **Бързо сканиране, Пълно сканиране, Персонализирано сканиране** или **Сканиране офлайн** на Windows Defender.

В долната част на прозореца можем да видим състоянието на актуализациите за защита от вируси и заплахи. Трябва да бъде настроен да проверява за актуализации автоматично, така че когато има нова заплаха, системата ще изтегли информацията възможно най-скоро.



# Защитна стена

## Какво е защитна стена?

Представете си защитната стена като мрежа, която филтрира входящите и изходящите данни от нашето устройство. Тя позволява само трафикът, който се счита за необходим и здравословен, да се предава към или от устройството.

**За да настроите защитната стена**, отидете на Windows Security още веднъж, и кликнете *Firewall & network protection*.

В прозореца, който се появява, уверете се, че във всички опции е включена защитната стена (Firewall).



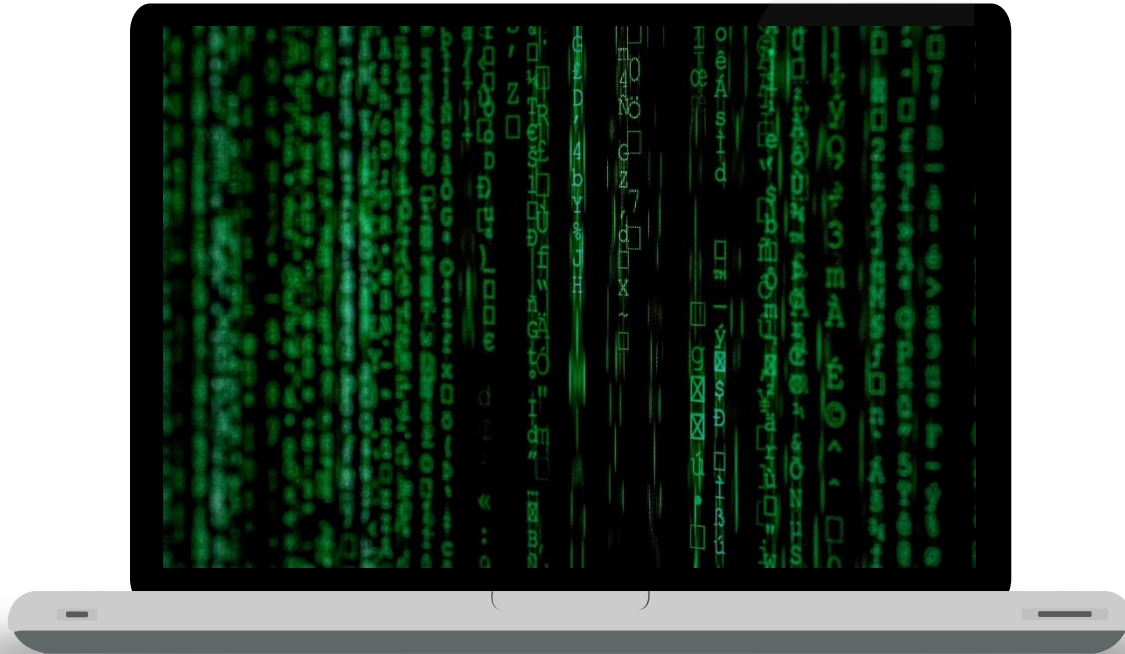
# Други видове антивирусен софтуер

Както споменахме по-рано, има и други видове защита освен Windows Security.

- **Безплатни** опции, като например [Avast](#),
- **Платени** опции, като например [Kaspersky](#).

И двете се изтеглят от интернет (Avast веднага безплатно, Kasperksy ни дава ключ за активиране след покупката).

Друга възможност е да закупите диск със софтуера и след това да го инсталирате на устройството си. Този метод обаче постепенно изчезва, тъй като компактдискът е много по-малко удобен и скъп в сравнение с изтеглянето от интернет.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



**B.1.2.C**

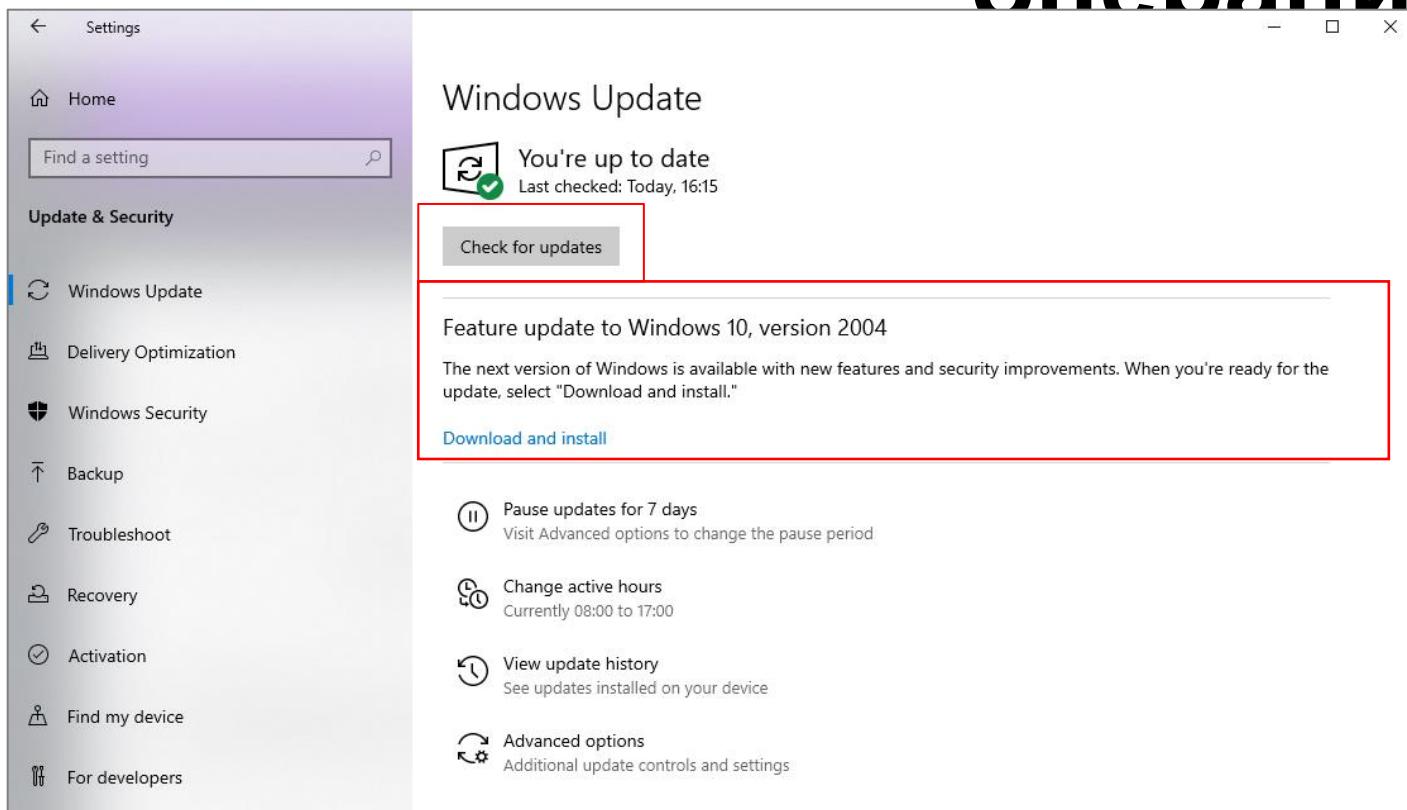
Актуализации на  
операционната  
система

# Актуализации на операционната система

- Операционната система на дадено устройство е програмата, която управлява целия инсталиран софтуер, както и хардуера, който е свързан с нашия компютър.
- Операционната система отговаря частично за сигурността на устройството, като гарантира, че само разрешените потребители могат да имат достъп до устройството и да използват ресурсите му.
- Изключително важно е да поддържаме нашата операционна система актуална, за да сме сигурни, че сме защитени от най-новите заплахи.



# Актуализации на операционната система



За да актуализирате ОС, кликнете върху бутона Windows в долния ляв ъгъл на екрана или натиснете бутона Windows на клавиатурата. Отидете на *Windows Settings* и кликнете *Update & Security*.



В прозореца, който ще се появи, кликнете върху *Check for Updates*. Ако трябва да се инсталира актуализация, ще се появи описание, в което се казва за какво е актуализацията, заедно с бутон *Download and Install*.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

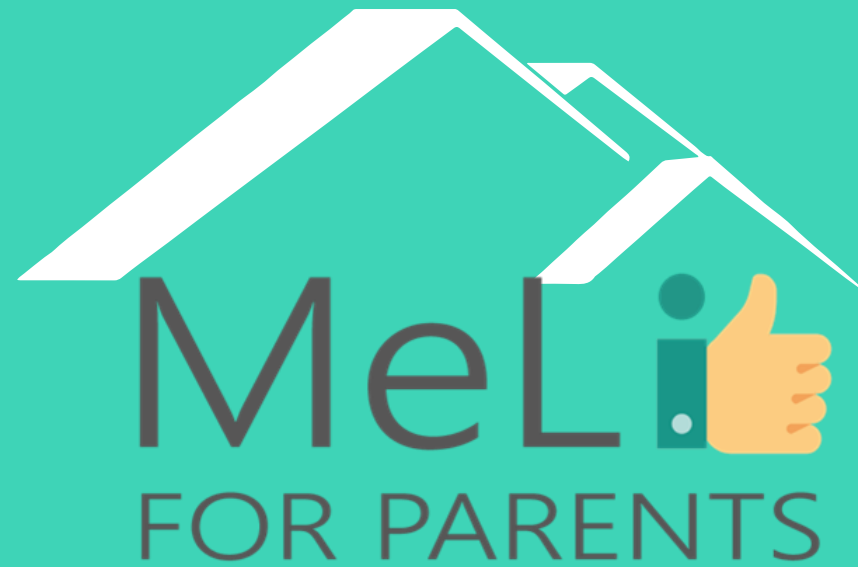


# References

❖ *How to create a strong password.* Retrieved from <https://blog.avast.com/strong-password-ideas>

❖ Icons by flaticon, <https://www.flaticon.com/home>

❖ *The Diceware Passphrase Home Page.*  
Retrieved from:  
<https://theworld.com/~reinhold/diceware.html>



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел В.1.3: Интернет зависимост



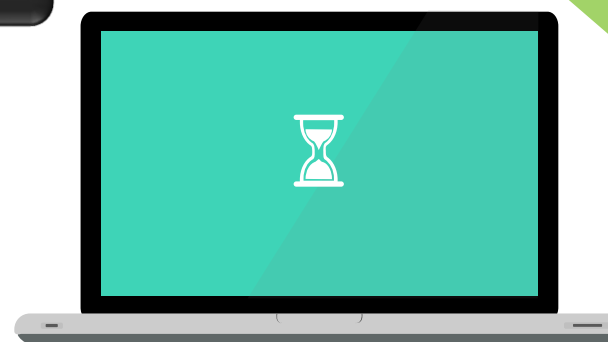
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# В.1.3 Интернет зависимость



# Интернет зависимост

---

като психологично и от време на време физиологично състояние в резултат на взаимодействие между човешкия организъм и вещества, типични признаци, включително поведенчески промени и други реакции, включително желанието да се използва съответното вещество непрекъснато или периодично с цел постигане на ефекти на интоксикация

# Подтипове на пристрастяваща употреба на мрежата

1. пристрастяване към кибер отношения
2. кибер сексуална зависимост
3. натрапчиви импулси
4. претоварване с информация
5. компулсивни игри



## Пристрастяване към кибер отношения

Пристрастяването към кибер връзките включва привързване към чат сайтове и онлайн познанства. Това е вид емоционална зависимост; силно интимни отношения се развиват между две лица: пристрастен и позволяващ. Пристрастяването към кибер връзката е свързано с невъзможност за установяване на офлайн отношения.

## Кибер сексуална активност

Кибер сексуална активност - натрапчиво използване на порнографски уебсайтове, неконтролиран еротичен чат, покупка на порнографско съдържание. Тази категория включва сексуални отклонения: педофилия, екстремн ексхибиционизъм и други отклонения, свързани с виртуалния свят. Анонимността, възможността за опиянение и удобството благоприятстват тази форма на зависимост.

## Натрапчиви импулси

Натрапчиви импулси - компулсивни онлайн хазарт, игри и пазаруване. Всички тези дейности могат да включват състезателен или рисков фактор, и двата потенциално вълнуващи за интернет потребителя. Възможностите на уеб средата благоприятстват такива форми на поведение

## Претоварване с информация

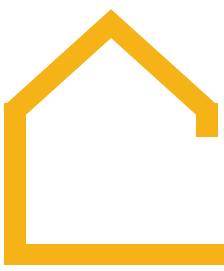
Претоварване с информация - необходимост от непрекъснато онлайн събиране на данни. Събирането на възможно най-обширни обеми информация/данни служи за вземане на по-добри решения и по този начин за придобиване на по-голям социален престиж. В действителност явлението поражда претоварване с информация, което прави използването ѝ невъзможно.

## Натрапчива игра

Натрапчива игра - „засяга онези, които са загубили контрол над своите игрови навици, което ги кара да пренебрегват всичко останало в живота си, оставяйки затънали във виртуалните светове, дори когато проблемите в реалния свят, произтичащи от тяхната зависимост, стават очевидни”.



“Да си  
починем”



# Ефекти вследствие компулсивно използване на мрежата

- Физиологични и физически последствия
- Психологически последствия
- Морални последствия
- Социални последствия
- Интелектуални последствия
- Финансови последствия



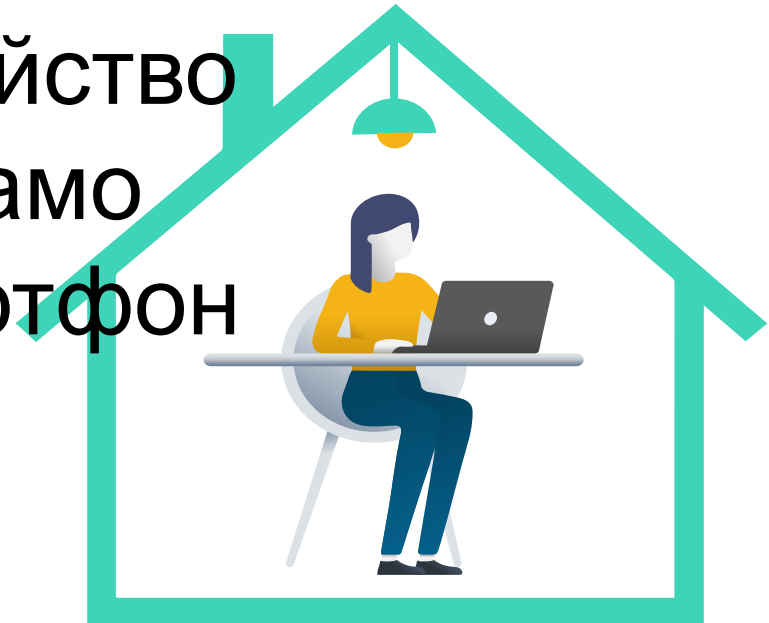
# Физиологични и физически последиствия

- гръбначни състояния
- проблеми с позата
- проблеми със зрението
- нарушения на храненето или съня
- увреждане на паметта, шум в ушите и / или отслабване на костите



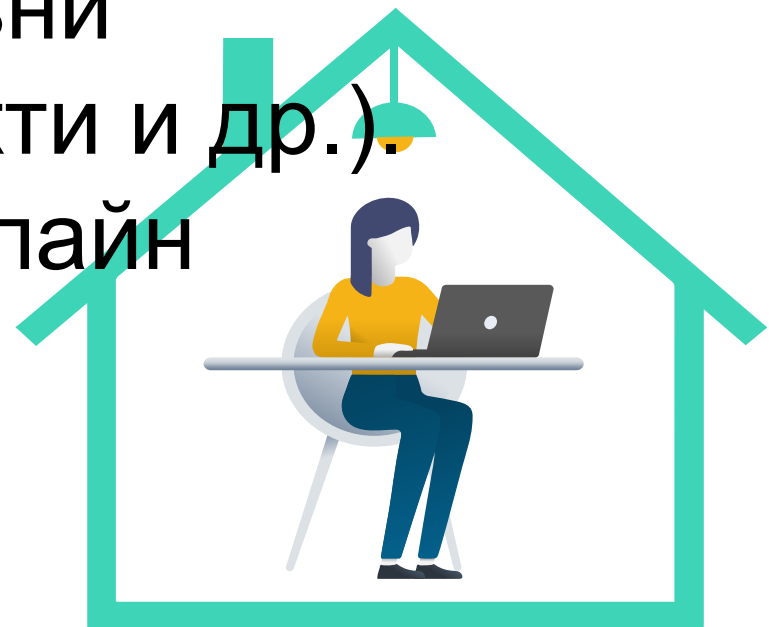
# Психологически последствия

- Депресия
- Агресия
- Размиване на границите на реалния и виртуалния свят
- Самоизолация от приятели и семейство
- Чувство на сигурност се изпитва само докато се използва компютър/смартфон
- Нарушение на вниманието,
- Суицидни мисли и / или опити



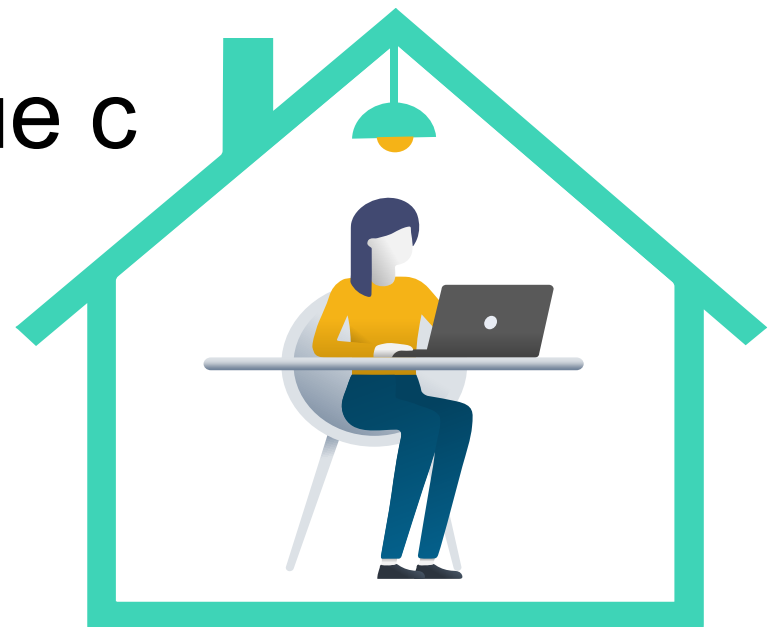
# Морални последици

Зависят от разглежданото уеб съдържание (порнография, доставчици на наркотици, описания на употребата на наркотици, инструкции за производство на взривни вещества, сайтове на религиозни секти и др.). Децата са особено изложени и на онлайн педофилия.



# Интеллектуални последствия

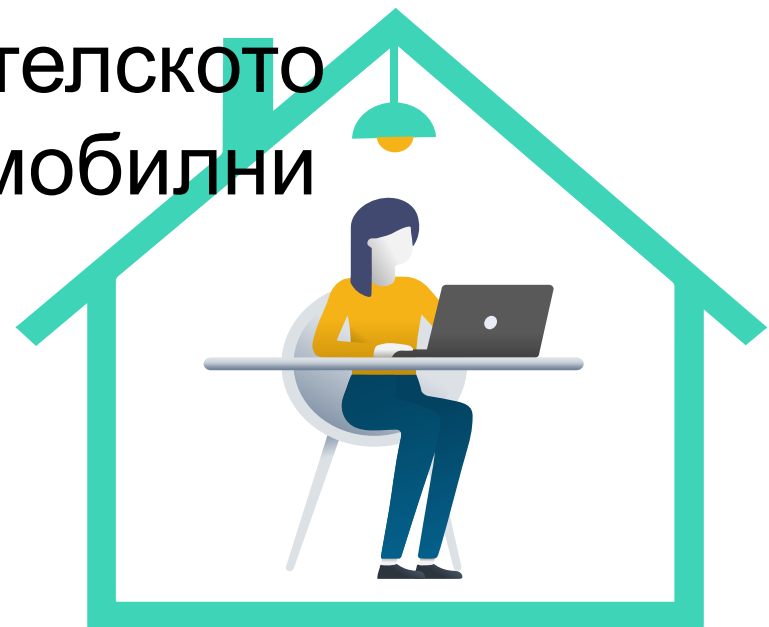
- Некритично доверие в капацитета на мобилното устройство,
- Нарушен учебен интерес,
- Информационен шок (претоварване с информация)
- Некритично доверие в онлайн информацията.



# Финансови последици

Може да са свързани с разходите за онлайн покупки, използването на платени приложения и / или компютърни игри, както и онлайн хазарта.

Финансовите последици включват и родителското поведение, ако се теглят заеми за скъпи мобилни устройства за детето. Дългосрочно последицият могат да включват цената на лечение и / или психотерапия.



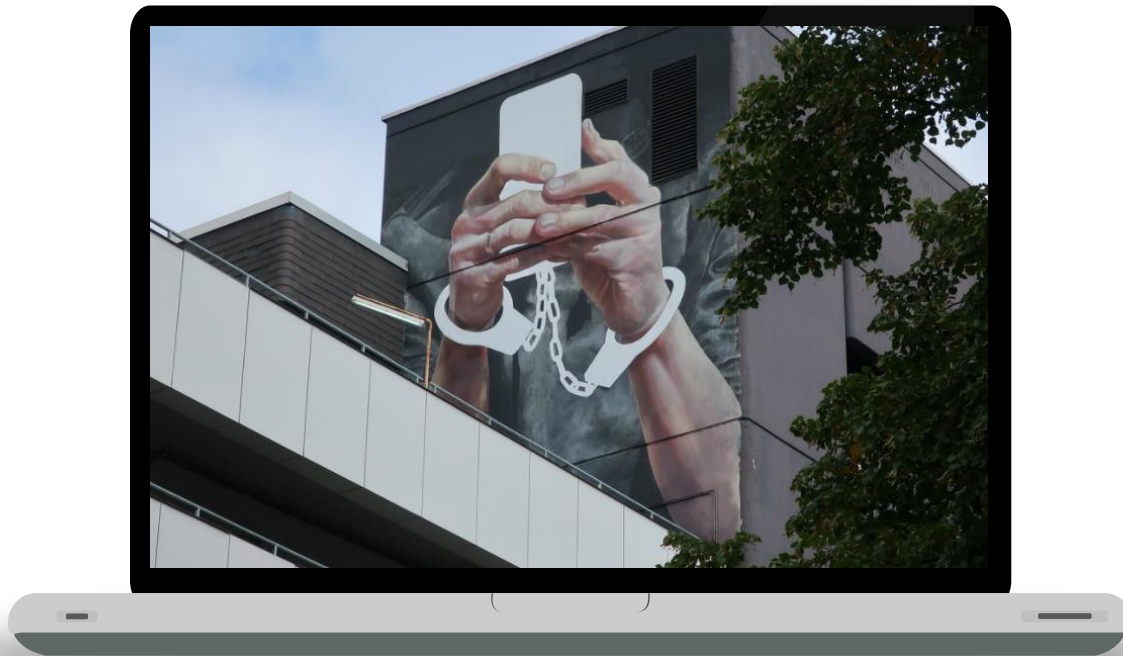
# FOMO и FOBO

## FOMO

означава «**Страхът от пропускане на нещо интересно**», когато сме офлайн: безпокойството, че приятелите ми се забавляват без мен, а също и притеснението, че мога да забравя за парти или среща; натрапчивата нужда от непрекъсната проверка на познатите, за да знам какво се случва.

## FOBO

означава „**Страхът да бъдеш офлайн**“ - страх от свят без известия, без възможност за проверка на съобщенията, без достъп до собствените данни. Тук се включва и тревогата от липсата на достъп до интернет, което се свързва с дейности, предназначени да предотвратят прекъсването на мрежата.





# Изпитвали ли сте JOBO?



JOBO означава „Радостта да бъдеш офлайн“ - за разлика от FOBO, това е съзнателен процес на определяне на границите на онлайн дейностите. Ограниченията за присъствие онлайн се прилагат с цел да се създаде усещане за физическо и психическо благополучие.

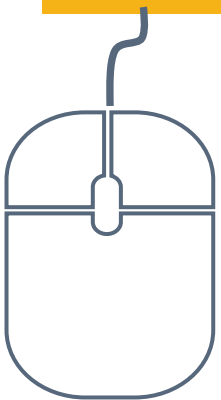


## Най-честите симптоми на пристрастяване включват:

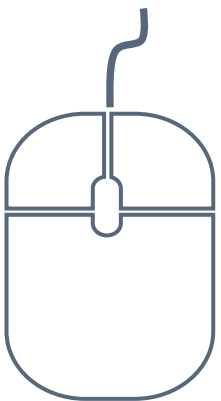
---

- Лошо представяне в училище,
- Увеличено време на използване на екрана, намален интерес към предишни хобита,
- Пренебрегване на приятели и познати,
- Проблеми с концентрацията, липса на отговор при повикване,
- Лъжа на родителите за времето пред екрана,
- Агресия при поискване за изключване на устройството/когато достъпът до устройството се ограничи,
- Нарушение на съня, проблеми със заспиването,

# Отговор на пристрастяването към интернет



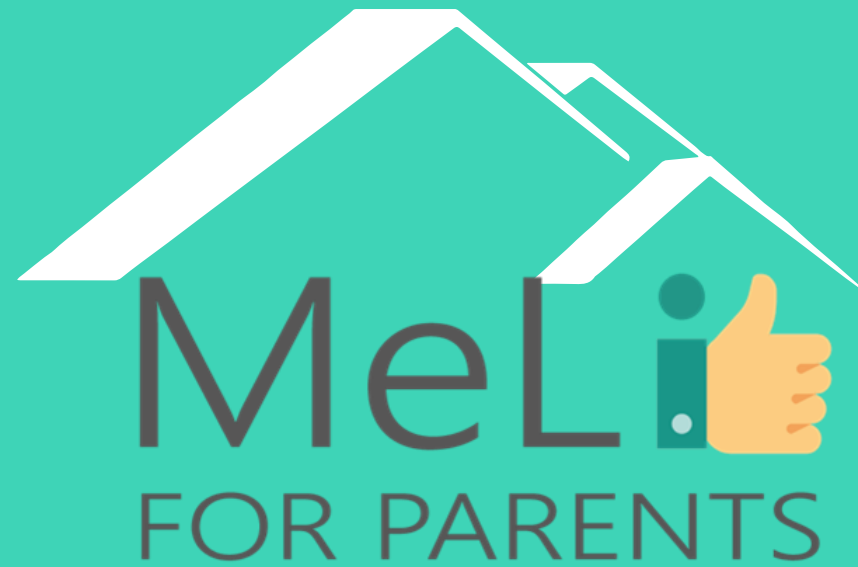
Разговор с детето



Консултация със  
специалист



# “Време за въпроси”



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# References

❖ <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>.

❖ <http://netaddiction.com/>

❖ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>





# Медийна грамотност за родители

Раздел В.1.4: Инструменти за родителски контрол



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## ВЪВЕДЕНИЕ В РОДИТЕЛСКИЯ КОНТРОЛ

Обучението на MeLi за родителски контрол предлага общи знания и практическа информация относно онлайн заплахите, необходимостта от защита на децата, когато са онлайн и решенията, които можете да внедрите у дома. Обучението е структурирано в 3 нива.

01

### БАЗОВО НИВО - ВЪВЕДЕНИЕ

Онлайн съдържание, заплахи, детски дейности, родителски мониторинг

02

### ОСНОВНА ОНЛАЙН ЗАЩИТА

Въведение в инструментите за родителски контрол, филтри, устройства, функционалности.

03

### СРЕДНО НИВО - РЕШЕНИЯ

Управление и блокиране на онлайн съдържание, настройки на устройства, готови решения

04

### НАПРЕДНАЛИ – ПРАКТИЧЕСКИ ВАРИАНТИ

Разширени инструменти, мрежови настройки, персонализирана дискусия



MeLi   
FOR PARENTS



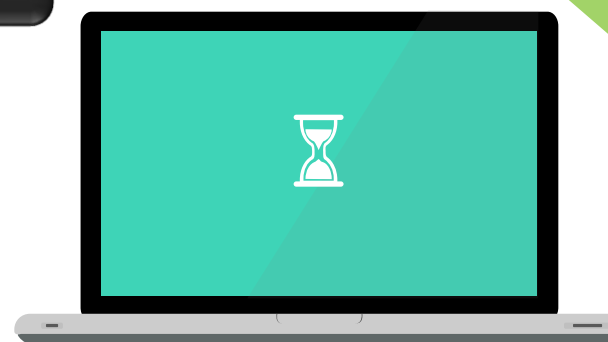
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



B.1.4  
Родителски  
контрол

# Въведение & очаквания



# ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

---

Децата днес използват мобилни устройства или компютри за

- ❖ домашна работа в училище,
- ❖ незабавни съобщения за връзка с приятели,
- ❖ Игри
- ❖ заснемане на видео или снимки
- ❖ публикуване в мрежови платформи.

Децата прекарват значително време в гледане в екрана, така че трябва да гарантираме, че това се случва възможно най-продуктивно и безопасно.

## Разбиране на медиите

Родителите трябва да разберат къде децата прекарват времето си онлайн, какви приложения използват и каква е тяхната дигитална активност

## Оценка на съдържанието

Огромни количества информация могат да бъдат намерени онлайн, някои полезни, други вредни. Родителите трябва да знаят как да оценяват и управляват съдържанието

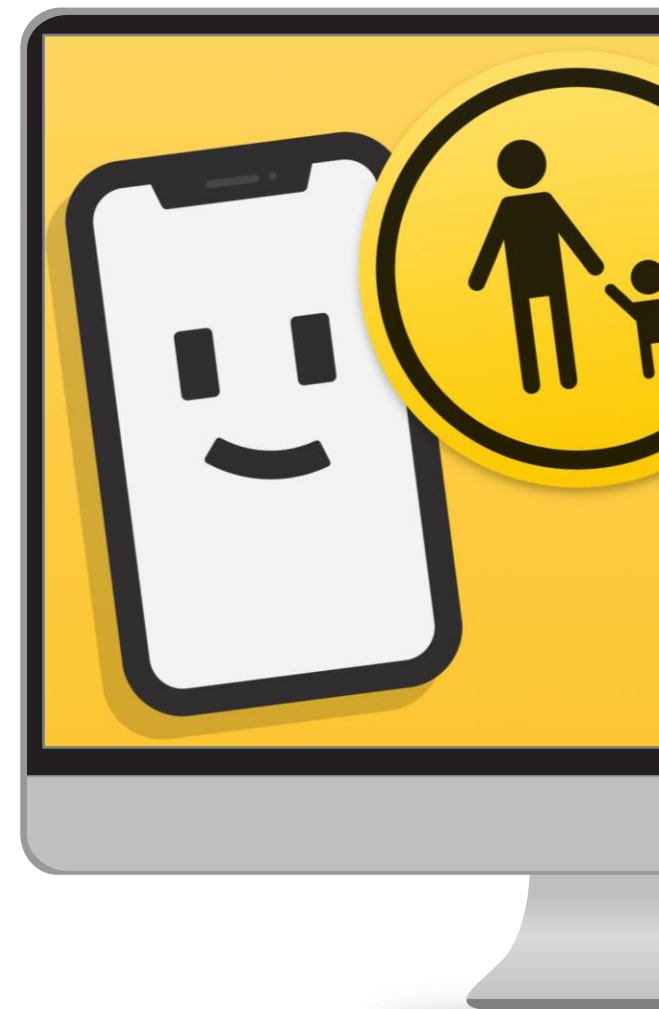
## Разпознаване на заплахи

Реклама, съдържание за възрастни, насилие, реч на омразата, хазарт, вещества, сексуални хищници - има много заплахи, на които децата са изложени онлайн

## Защита и обучение

Родителите трябва да обяснят на децата си онлайн рисковете, да предложат решения на предизвикателни проблеми и да се научат как да преговарят с тях

# Родителите трябва да знаят





# РОДИТЕЛСКИ ЗАЩИТИ

## Твърди или меки?

Има два „вида“ (превантивен) контрол: „мек“ и „твърд“.

➤ „Мек“ родителски контрол; да се информирате за медийните опции и функции, да научите как да балансирате използването на устройства у дома или да научите как да преговаряте с детето си относно здравословното използване на Интернет. Те изискват умения, необходими през цялото ви дигитално родителство.

➤ „Твърди“ контроли: настройки на устройства и програми или конкретни приложения, които можете да инсталирате, за да защитите детето си от неподходящо съдържание или поведение онлайн.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# НЕПОДХОДЯЩО СЪДЪРЖАНИЕ

---

Днес можем да имаме достъп до почти всичко в интернет. Образователното съдържание е добре дошло, за разлика от неподходящо съдържание като :

- ❖ сцени на насилие,
- ❖ сексуални нападения,
- ❖ реч на омразата,
- ❖ пропаганда,
- ❖ негативни стереотипи...

Освен това е лесно да се свържете онлайн с хора от цял свят, които могат да се окажат зловредни ...



# НЕПОДХОДЯЩО СЪДЪРЖАНИЕ

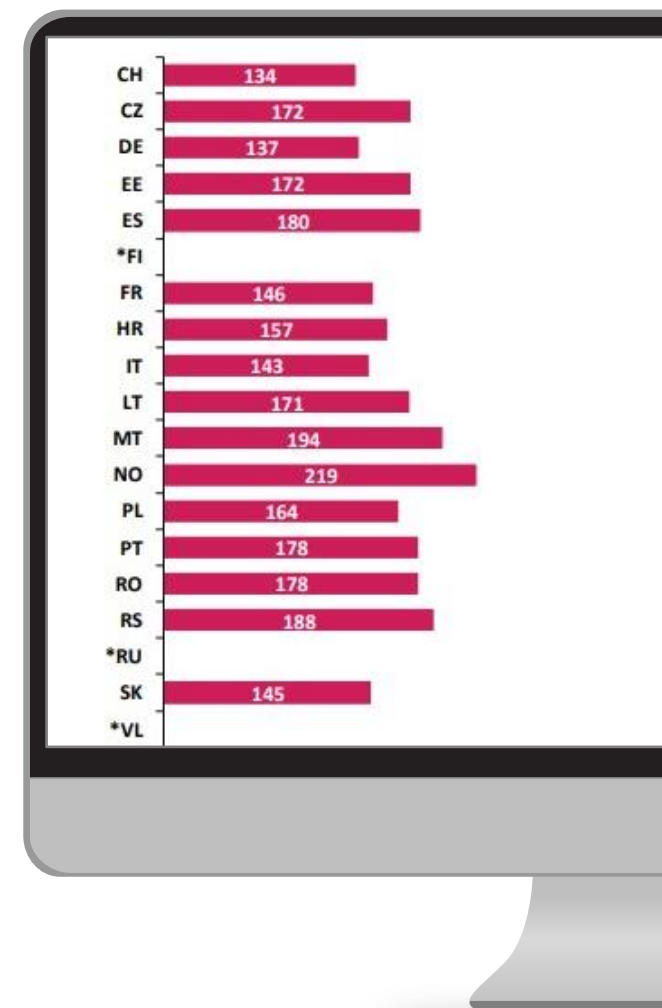
---

- Съдържание за възрастни
- Вещества
- Реч на омразата
- Кибертормоз
- Хазарт
- Консуматорство,  
вдъхновявано от реклами
- Негативни стереотипи
- Тревожни новини
- Clickbaits или HTTP  
пренасочващи връзки
- Престъпление
- Насилие
- Оръжия
- Предизвикателства, които  
могат да вдъхновят опасно  
поведение



## • КОНТРОЛ НА ЕКРАННОТО ВРЕМЕ

- ❖ Децата прекарват много часове онлайн; родителите са загрижени. Според доклада на EU Kids Online 2020 средното време, което децата прекарват онлайн в Европа, е 167 минути.
- ❖ Твърде многото време на екрана може да доведе до негативно въздействие върху развитието, включително паметта, вниманието и езиковите умения.
- ❖ Това може да повлияе на качествения сън и физическата активност, което води до затлъстяване, лошо академично представяне, дори проблеми с психичното здраве
- ❖ Дигиталното родителство днес означава, всеки дом да има **семеен план за екранно време**.



Source: EU Kids Online 2020



# ЕКРАННО ВРЕМЕ СПОРЕД ВЪЗРАСТТА

18-24 месеца

## Умни бебета

Малки деца на  
възраст 18 до 24  
месеца

- известно време  
на екрана в  
компанията на  
родител.
- комуникационни  
сесии за връзка с  
отсъстващи  
членове на  
семейството.

До 3 години

## Детска градина

- ✓ Не повече от  
един час на ден
- ✓ Изберете  
висококачествен  
и програми и /  
или дейности,  
които можете да  
правите заедно.
- ✓ Започнете да  
учите детето си  
на здравословни  
навици

3 до 7

## Предучилищна

- ✓ Времето пред  
екрана е шанс да  
взаимодействате  
с детето си.
- ✓ съвместна игра
- ✓ гледане на  
висококачествен  
и образователни  
програми
- ✓ **ЗАБЕЛЕЖКА:**  
Твърде много  
телевизия е  
лошо екранно  
време.

8-12

## Независими

- ✓ Универсалният  
подход не работи.
- ✓ Вие решавате  
колко и какви медии  
да разрешите
- ✓ Деца от 8 до 12  
години прекарват 4-  
6 часа на ден,  
използвайки екрани.
- ✓ Родителите не  
винаги могат да  
знаят какво виждат  
децата

Teens+

## Технически познания

Родителите трябва  
да познават  
медиите, които  
децата използват,  
заплахите и  
основите на  
дигиталната  
сигурност.

## Какво търсят

Това, което децата търсят е най-добрият показател за техните интереси. Видеоклиповете и социалните медии оглавяват списъка с детски заявки

## Какво намират

това бяха констатациите на голямо анонимно проучване на Kaspersky Labs през 2018 г..

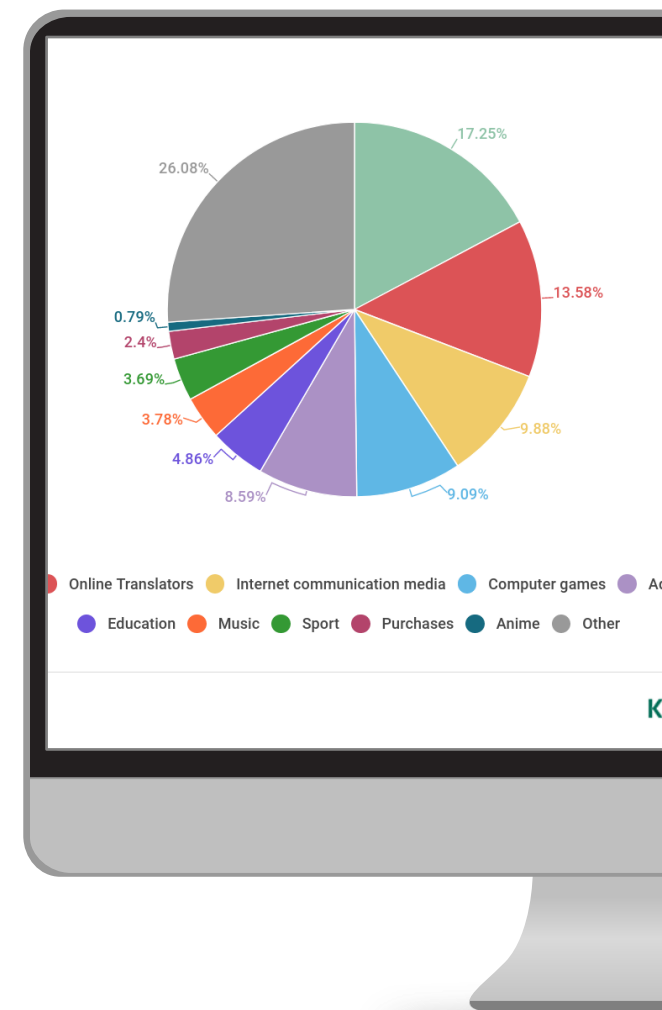
## Какво могат да направят родителите

Познавайте медиите. Изградете доверена връзка. Говорете с децата си и ги образовайте. Бъдете модел за подражание.

## Родителски контрол

Запознайте се с възможностите за родителски контрол и решете кои са най-добрите варианти за вашето семейство. Научете как да ги прилагате и бъдете в крак с актуализациите.

До какво  
имат достъп  
децата



# Контролирайте търсенията на децата си



Най-добрият показател за техните интереси е активността на децата при търсене. Тя се показва в историята на популярните търсачки (Bing, Google, Yahoo!). Можете да проверите историята на търсенията на детето си по различни начини (вижте следващия слайд).

Search History

Safe search engines

Някои платени инструменти за родителски контрол сканират съдържанието на уеб страниците и изпращат известие до родителя, ако детето попадне на сайт с лошо съдържание.

### Бутон „история“

Отворете приложението за търсене, което използват. Натиснете трите точки в горния десен ъгъл; ще видите бутон, наречен история. Кликнете върху него, за да видите всичко, което е било търсено.

### Google акаунт

Ако децата имат акаунт в Google, отворете настройката на акаунта и там можете да видите историята на търсенията им.

### Интернет доставчик

С някои интернет доставчици можете да поискате да видите историята на търсенията на вашия домашен IP адрес или да влезете в профила си на техния уебсайт, за да я видите

### Инкогнито

Дори ако детето е в режим „инкогнито“, платените приложения за родителски контрол могат да проверяват историята на личното сърфиране на телефони и таблети с Android.

# Проверете историята на търсене





# БЕЗОПАСНО ТЪРСЕНЕ

**Контролирайте съдържанието, до което детето  
ВИ ИМА ДОСТЪП**

MeLi  
FOR PARENTS

Има няколко търсачки, специално създадени за деца, които по подразбиране филтрират неподходящо съдържание:

- ✓ Kiddle (Възраст: 4+) (<https://www.kiddle.co/>),
- ✓ Kido'z (Възраст: 4+) (<https://kidoz.net/>),
- ✓ KidzSearch (Възраст: 10+) (<https://www.kidzsearch.com/>),
- ✓ Google Scholar (Възраст: 13+) (<https://scholar.google.com/>)

Тийнейджърите вероятно няма да искат да ги използват, но си струва да изпробвате тези търсачки за по-малките.

➤ *Забележка: Повечето от тези търсачки работят доста задоволително с ключови думи на английски език, но не толкова добре на други езици.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНО РАЗГЛЕЖДАНЕ

- Бъдете информирани за онлайн заплахите и безопасността в интернет.
- Научете децата си никога да не се идентифицират онлайн.
- Използвайте безопасни търсачки и софтуер за семейна безопасност.
- Ако детето ви попадне на неподходящо съдържание, кажете му да изключи компютъра, без да кликва върху нищо.
- Бъдете достъпни и информиращи, не осъждащи.

# Въпроси?





# ОНЛАЙН МАНИЕРИ

Нетикет е "Интернет етикет", кодекс на учтиво поведение в интернет за

- имейли,
- социални медии,
- чат стаи,
- коментари на уебсайтове,
- мултиплейър игри,
- други видове онлайн комуникация.

Експертните потребители на Интернет не одобряват лоши маниери или неподходящи коментари. Така че действайте разумно. Общата идея е да

- ✓ **уважавате другите онлайн, както в реалния живот и**
- ✓ **не бързайте да действате преди да помислите.**



# НЕТИКЕТ

## Помисли преди да кликнеш!

Това е златното правило за всяко онлайн поведение



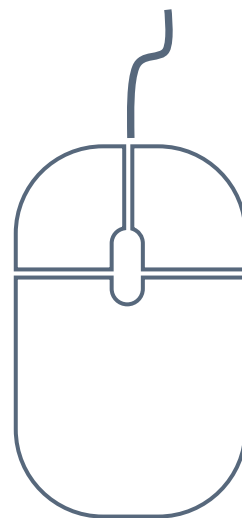
### Уважавайте поверителността

Не споделяйте лична информация, снимки или видеоклипове, които друго лице може да не иска да бъдат публикувани онлайн.



### Език!

Не псувайте и не използвайте обидни думи, било то лично или публично.



### Изградете добри онлайн маниери



### Без спам, моля!

Не изпращайте спам на другите, като изпращате големи количества непокано съдържание.



### Бъдете умерени

Избягвайте публикуването на подпалващи или обидни коментари онлайн.

## Помисли, преди да споделиш!

Вашият цифров отпечатък остава завинаги онлайн



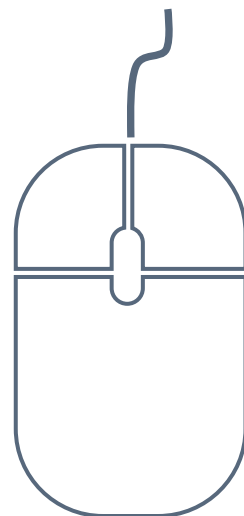
### Без тролове, моля!

Не дразнете хората, като постоянно се заяждате с тях или ги дразните.



### Не се палете

Избягвайте да отговаряте на отрицателни коментари с повече отрицателни коментари. Вместо това бъдете учтиви и напишете позитивна публикация.



### Изградете добри онлайн маниери



**Бъдете кооперативни**  
Поздравявайте другите, когато се обърнете към тях, благодарете им, когато ви помогнат и ако някой зададе въпрос и вие знаете отговора, предложете помощ



### Фокус

Придържайте се към темата в онлайн дискусиите.



# ПОПУЛЯРНО СРЕД ДЕЦАТА

## Приложения, които повечето деца използват често

Докато децата растат, те използват своите устройства, за да се свържат с приятели. Ето някои от най-често използваните приложения за социални мрежи.



- **Tik Tok** (преди Musical.ly) с видео съдържание и творчески възможности
- **Spotify** е музикално приложение, където децата могат да правят списъци с любимите си музиканти и да слушат музиката, която предпочитат.
- **Minecraft** , много популярна игра за конструиране с блокове..
- Приложенията за социални мрежи включват :
  - **YouTube**
  - **Instagram**
  - **Snapchat**
  - **Viber**
  - **WhatsApp** and
  - **(Facebook) Messenger**



# Въпроси?

Можете да използвате  
чата или да включите  
микрофона си



# Нека си починем!

## Следваща сесия:

### Родителски контрол



# РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛИ

## Приложения за подкрепа на цифровото родителство



**Родителските контроли** ограничават достъпа до неподходящо съдържание

- ✓ включени в цифрови услуги или игри
- ✓ или вградени в мобилни устройства и софтуер
- ✓ или предлагани в търговската мрежа.

**Родителските контроли** помагат да наблюдавате устройствата на децата си, както и имейли, профили в социални медии, текстове и други мобилни функции.

- ❖ **Филтрите за съдържание** са популярен тип родителски контрол за ограничаване на достъпа до интернет съдържание
- ❖ Има и **контроли за активност**, които ви помагат, когато сте загрижени за проблемни разговори или дейности



# КЪДЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛИ

Можем да използваме инструменти за родителски контрол в повечето програми и приложения, които използваме ежедневно:

- Операционни системи, напр. Windows, IOS
- Уеб браузъри
- Софтуер
- Приложения на компютър или мобилни устройства
- Wi-Fi мрежи
- Доставчици на интернет услуги

# Какво могат да правят родителските контроли

## FUNCTIONS OF PARENTAL CONROLS

Easy to use applications with comprehensive instructions for installation and usage



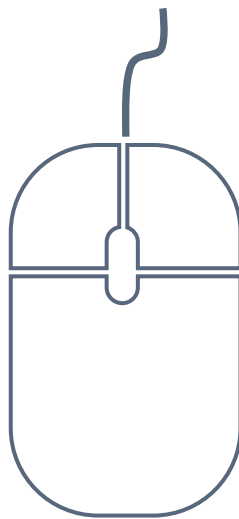
### Контрол на съдържанието

Повечето инструменти за родителски контрол ви позволяват да блокирате уебсайтове, които не искате детето ви да вижда.



### Контрол на ползването

Те ограничават използването на тези устройства, като например поставяне на срокове за използване или забрана на определени видове употреба



### Защитете дома си



### Софтуерен контрол

Много контроли са инструменти за управление на използването на компютър, които налагат използването на определен софтуер



### Наблюдение

Инструментите могат да проследяват местоположение то и активността при използване на устройствата.





## УЕБ ФИЛТРИ, ОГРАНИЧЕНИЯ ЗА ВРЕМЕ И СЪДЪРЖАНИЕ

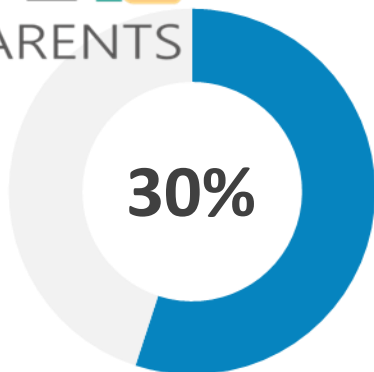
---

- ❖ Добрият инструмент за родителски контрол извършва филтриране на съдържание, като блокира достъпа до уебсайтове с насилствено, порнографско и т.н. съдържание.
- ❖ Филтрирането работи наистина само ако е независимо от брауъра и на защитени (HTTPS) сайтове.
- ❖ Без HTTPS филтриране, интелигентен тийнейджър може да заобиколи системата или да отвори нов акаунт или да използва устройството на някой приятел.

# Неконтролиран достъп до неподходящо съдържание

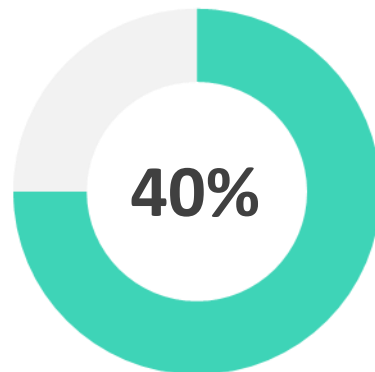
MeLi  
FOR PARENTS

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



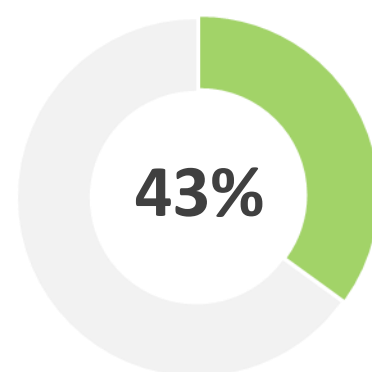
## Голи снимки

Фондация Internet Watch: през 2019 г. 1/3 от уеб сексуалното съдържание на деца са самогенерирани снимки -  $\frac{3}{4}$  от тях са на възраст 11-13 години



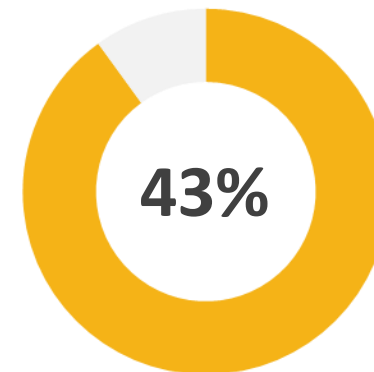
## Секстинг

Проучване на приложението Jimini 2019: 40% от децата са получили и/или са изпратили „sext“ до 13-годишна възраст



## Непознати

Cybersafe Ирландия: 43% от децата на възраст 8-13 години говорят с непознати онлайн; 1/3 от тях говорят с непознати всеки ден или поне веднъж седмично



## Игри с насилие

Cybersafe Ирландия: 43% от 10-годишните момчета играят игри за над 18 години с насилие и сексуално съдържание, неподходящо за тяхната възраст



# КОНТРОЛ НА ЛИЧНАТА ИНФОРМАЦИЯ

- ❖ Контролирайте личната информация, събрана от бисквитки, уеб камери и микрофони, както и уебсайтове, приложения и интернет базирани игри и софтуер.
- ❖ Настройките трябва да съответстват на възрастта на децата ви, платформата, която те използват, и вида информация, която споделят (например настройки за поверителност в акаунти в социалните медии)
- ❖ Децата трябва да разберат, че техният дигитален отпечатък може да продължи вечно.



# КАК ДА ИЗТРИВАТЕ БИСКВИТКИ В CHROME

---

- Отворете браузъра си Chrome
- В горния десен ъгъл и.и.е. трите точки, за да отворите Настройки
- Превъртете надолу и кликнете върху „Разширени“
- Кликнете върху раздела „Изчистване на данните за сърфирането“
- В раздела „Всички бисквитки и данни за сайтове“ персонализирайте кои бисквитки да изтриете въз основа на различни опции.
- Щракнете върху „Изчистване на данните“.
- Можете също така да изчистите кеша си, където компютърът ви съхранява по-рано разгледани уебсайтове, за да могат да се зареждат по-бързо при бъдещи посещения



# КОНТРОЛИРАЙТЕ УСТРОЙСТВАТА СИ

## Наблюдавайте и устройствата на децата си

Съвременните деца използват всякакви устройства, свързани с интернет, и системите за родителски контрол трябва да се актуализират. Родителите трябва да знаят какво да правят с:

- Операционни системи, т.е. Windows, IOS
- Уеб браузърите
- Софтуера
- Домашните мрежи

Преди да изберете помощна програма за родителски контрол, уверете се, че тя поддържа всички типове устройства във вашето домакинство, тъй като съвместимостта с macOS и iOS варира.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# КАК ДА ИЗБЕРЕТЕ ПРАВИЛНИЯ ИНСТРУМЕНТ

Помощните програми за родителски контрол предоставят различни функционалности. Преди да вземете решение коя е най-добрата за вашето семейство, проверете:

- Рецензии и ревюта
- всякакви ограничения за броя на детски профили или устройства
- цени по отношение на ограниченията на устройствата (повечето платени софтуери за родителски контрол работят като абонаментна услуга)
- безплатни инструменти за основна защита на устройствата.

Ако вашите деца са потребители на смарт телефони:

проверете вградените мобилни приложения за родителски контрол.



# ЗАЩИТЕТЕ ДОМА СИ

## Мрежови решения

Ако изглежда твърде трудно да инсталирате родителски контрол на всяко устройство, помислете за цялостно мрежово решение, като Open DNS. Тези системи извършват филтриране на съдържание на ниво рутер, така че всички настройки засягат всяко устройство в мрежата.

### ЗА

- ✓ лесни са за инсталиране
- ✓ предлагат широкообхватно и бързо решение

### ПРОТИВ

- ✓ не осигуряват фино ниво на контрол
- ✓ не предлагат подробно наблюдение, както при локален инструмент на всяко устройство



# ИЗПОЛЗВАЙТЕ БЕЗПЛАТНИТЕ ИНСТРУМЕНТИ НА GOOGLE



## Създайте акаунт

- ✓ Отворете приложението **Family Link** ИЛИ посетете страницата за настройка на **Family Link**
- ✓ Горевдясно кликнете Създаване
- ✓ Следвайте инструкциите за създаване на акаунт
- ✓ На екрана ще се покаже потвърждение

Account

## Безопасно търсене

- ✓ От Настройки за търсене намерете „**Филтри за безопасно търсене**“.
- ✓ Поставете отметка в квадратчето до „**Филтриране на явни резултати**“.

Safe downloads

- ✓ В долната част на екрана кликнете **Запазване**

## Play Store

- ✓ Отворете Play Store
- ✓ В горния ляв ъгъл изберете Настройки.
- ✓ Включете родителския контрол.
- ✓ Създайте ПИН.
- ✓ Изберете типа съдържание, което искате да филтрирате от Приложения и игри или Музика

Control content

## Family Link

- ✓ Изберете детето си
- ✓ В Настройки изберете Управление на настройките и след това Филтри в
- ✓ Google Chrome.
- Изберете настройката, която искате:
- ✓ Разрешаване на всички сайтове
- ✓ блокирайте сайтове за възрастни
- ✓ Разрешете само определени сайтове



# GOOGLE FAMILY LINK

## Как да управлявате сърфирането на детето си в Chrome



Изберете детето си в приложението **Family Link**. В **Настройки** изберете **Управление на настройките** и след това **Филтри** в **Google Chrome**.

Изберете желаната настройка измежду следните:

- **Разрешаване на всички сайтове:** Вашето дете ще може да посещава всички сайтове, с изключение на тези, които блокирате.
- **Опитайте се да блокирате сайтове за възрастни:** Сайтове с явен сексуален характер и насилие ще бъдат скрити.
- **Разрешете само определени сайтове:** Вашето дете ще може да посещава само сайтовете, които разрешавате.
- **Управление на сайтове** за ръчно разрешаване или блокиране на определени сайтове



# КОЙ ИЗПОЛЗВА ВАШИТЕ ЛИЧНИ ДАННИ

- ❖ Всеки път, когато споделяте данни с която и да е страна, очаквате, че тя може да ги защити и да зачита вашите права за поверителност.
- ❖ За съжаление има много примери за пробиви и злоупотреби с данни и инциденти с изложени данни.
- ❖ Организациите, които събират тази информация, могат да я продадат на трети страни.
- ❖ Киберпрестъпниците могат да продават данни за деца в тъмната мрежа, където купувачите ги използват за данъчни измами или кражба на самоличност.



# ДЕЦАТА И ЛИЧНИТЕ ДАННИ

---

- ❖ Децата онлайн приемат уникална лична идентичност.
- ❖ Важно е да ги научите как да вземат правилни решения относно личните си данни. Подкрепете ги.
- ❖ Да се научиш на правилното поведение и да знаеш как да защитиш неприкосновеността на личния си живот, когато взаимодействаш онлайн, е умение, което детето ще има през целия си живот



# ДОБРИ ПРАКТИКИ ЗА ПАРОЛИТЕ

---

Добрите практики за пароли са съществена мярка за сигурност, за да се пазят личните данни в безопасност. Научете децата си на това

- Паролите не трябва да се споделят с никого, особено в училище или онлайн.
- Избягвайте да използвате името си или датите на раждане, или името на член на семейството или домашен любимец.
- Редовно променяйте паролите си и правете различни пароли за различни акаунти.



# КОНТРОЛИРАЙТЕ ОБЩУВАНЕТО

## Как общуват децата

Децата се свързват с приятелите си в социалните медии. Те трябва да знаят, че техният дигитален отпечатък там може да продължи вечно и да разберат, че цялото съдържание, което те консумират, споделят, качват и изтеглят, оставя цифрова следа.

Децата общуват по следните канали:

- Текстови съобщения
- Аудио съобщения
- Споделяне на снимки
- Маркиране
- Чат
- Истории





# УЧЕТЕ ГИ НА БЕЗОПАСНО ОБЩУВАНЕ

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Социални медии

Научете детето си да взаимодейства с хора, които познава, и да споделя лична информация на друг човек само с негово разрешение

Interaction

Posts

## Коментари

Важно е да научите децата си какво могат да коментират под публикациите на другите и как да контролират реакциите си

Secrets

## Съобщения

Това, което казваме в личните съобщения, не винаги е наистина лично и данните на потребителите може да се споделят.

Privacy

## Непознати

Уверете се, че детето ви предприема мерки за поверителност онлайн и не споделя лична информация с някой, когото никога не е срещал, или че не се включва емоционално или по друг начин.



# ПО-ГОЛЕМИ ДЕЦА И ТЕХНИТЕ ОНЛАЙН ПРИЯТЕЛИ

По-големите деца виждат всякакво съдържание по телевизията, игрите или на устройствата на приятелите си. Добре е родителите да се погрижат за взаимодействието им с другите :

- Не можете да се срещнете с техните онлайн приятели или други контакти
- Постоянното наблюдение е приемливо за някои деца, но за повечето не е
- Трябва да зачитате правото на детето си на личен живот
- Трябва да насърчавате открит дискусия, вместо да използвате шпионски софтуер.

Всичко това са примери за **мек родителски контрол**.



# КОНТРОЛИРАЙТЕ ОБЩУВАНЕТО

## Наблюдение на контакти и съобщения

- ❖ Много услуги ви позволяват да наблюдавате контакти и съобщения и да следите за потенциално опасни ситуации.
- ❖ Някои софтуери за родителски контрол блокират нови контакти или показват съдържание на съобщения (обикновено SMS текстове; за съжаление повечето приложения за съобщения като WhatsApp или Snapchat не са обхванати)
- ❖ Проследяването в социалните медии също може да ви даде намек за социалния живот на детето ви онлайн. За да имате такъв контрол, трябва да знаете идентификационните данни на детето си или да го убедите да влезе в системата и да се съгласи да инсталирате тракера.







# КОНТРОЛИРАЙТЕ ОБЩУВАНЕТО

## Наблюдение на онлайн дейностите

Някои платени услуги за родителски контрол предлагат функция, която ви позволява да следите дейността на детето си. Това е полезно, когато :

- ✓ Искате да можете да отговорите на исканията за достъп или удължаване на времето на вашето дете.
- ✓ Искате да управлявате всичко онлайн и да контролирате отчетите за дейността и ограниченията.
- ✓ Искате всички промени, които правите, да бъдат дублирани на устройството на детето ви, когато то се свърже с интернет.

Когато детето ви се опита да посети блокиран сайт, контролът ви изпраща известие чрез приложението, мрежата, имейл, текст или комбинация от тези опции.



# Направете бърз да/не тест



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Знаете ли колко часа седмично детето прекарва в онлайн чатове?



Използвате ли интернет филтриране на устройствата, до които детето ви има достъп?



Определили ли сте „домашни онлайн правила“ със съгласието на детето си?



Компютърът, който детето ви използва, е в общо пространство в дома ви?



MeLi  
FOR PARENTS

# Да/не тест

Освен ако не сте  
отговорили с ДА на  
всички въпроси, все още  
има какво да научите!



# ЗА НАПРЕДНАЛИ

Освен базовите, системите за родителски контрол предлагат разширени функции.

## След като основите са овладяни

Сред тези разширени опции са наблюдението в YouTube, геозонирането и дистанционното заключване на устройството. Например геозоната е инструмент за местоположение, който може да ви помогне да проследите по-голямото си дете, когато е навън с приятели. Разширените версии анализират съдържанието на страницата, филтрират неподходящо съдържание и ви позволяват да добавяте персонализирани ключови думи и категории, които искате да блокирате

## КОНТРОЛ

Дигиталното родителство поставя много предизвикателства. Контролът на онлайн активността на детето е мечта на всеки родител. Ще разберете, че доверителната връзка е най-добрият контрол.



Опознайте  
медиите



Изградете  
доверие



Обучавайте

# References

- ❖ American Academy of Pediatrics (AAP), Media and Children Communication Toolkit, <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>.
- ❖ Madigan, S., Browne, D., Racine, N., et. al. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test, *JAMA Pediatrics*. 2019;173(3):244-250. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056.
- ❖ EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. This report maps the internet access, online practices, skills, online risks and opportunities for children aged 9–16 in Europe. Teams of the EU Kids Online network collaborated between autumn 2017 and summer 2019 to conduct a major survey of 25,101 children in 19 European countries.

❖ General Data Protection Regulation  
<https://>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# References

- ❖ [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)
- ❖ <https://www.common sense media.org/about-us/our-mission/about-our-ratings/apps>
- ❖ <https://securelist.com/kids-report-2018/85912/>
- ❖ <https://www.kaspersky.com/blog/what-kids-search-online/22619/#:~:text=Today's%20netkids%20are%20most%20interested,Anime%20series%20also%20remain%20popular.>
- ❖ <https://childdevelopmentinfo.com/family-living/kids-media-safety/children-teens-web-internet-safety/internet-parental-controls-why-you-should-use-them/#gs.9ixl87>
- ❖ <https://www.pcmag.com/picks/the-best-parental-control-software>
- ❖ <https://sipbench.eu/transfer/FullStudyonparentalcontroltoolsfortheonlineprotectionofchildren.pdf>
- ❖ <https://www.additudemag.com/screen-time-parental-control-apps/>
- ❖ S.



# Медийна грамотност за родители

Раздел В.1.5: Кибертормоз и реч на омразата онлайн



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## КИБЕРТОРМОЗ И РЕЧ НА ОМРАЗАТА ОНЛАЙН

Фокусът на този раздел е върху важноста да се знае какво представляват кибертормозът и речта на омразата онлайн и как да ги разпознаем в рамките на многообразните онлайн дейности. Когато използвате социални медии и сърфирате в мрежата, лесно може да станете жертва на такова престъпление, а родителите трябва да бъдат много внимателни към ефектите, които това може окаже върху съзнанието, което е все още в процес на обучение и лесно се поддава на влияние.

01

### Тормоз и кибертормоз

Определения, разлики и последици.

02

### Реч на омразата

От къде идва? Ролята на технологията и как да я разпознаем.

03

### Информираност на родителите

Статистика за информираността на родителите за тези престъпления. Значението на повишаването на медийната грамотност за защита на децата.

04

### Какво можем да направим?

Стратегии за откриване на онлайн рискове и за борба с кибер престъпленията.



# Какво е тормоз?

Тормозът е умишлено поведение, което наранява, вреди или унижава детето както физически, така и емоционално и може да се случи в училище, на улицата, сред приятели или **онлайн**. Когато се случи онлайн, говорим за **кибертормоз**.

Характерно за тормоза е, че не е случаен. Напротив, това е повтарящо се поведение.





# КАКВИ СА ХАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА ТОРМОЗА?

- Тормозът се характеризира с насилствени и заплашващи действия, извършени от насилник или група насилници върху жертва.
- Вербален тормоз, физическо насилие, преследване, извършено например в училищна обстановка.
- Побойниците се радват на един вид „мълчаливо съгласие“: никой не им се противопоставя, никой не ги осъжда. Често дори им се възхищават, малко тайно, заради действията.

# От тормоз към кибер тормоз



- Днес технологията позволява на насилниците да проникнат в домовете на жертвите, да се материализират във всеки момент от живота им, преследвайки ги с обидни съобщения, изображения, видеоклипове, изпратени чрез смартфони или публикувани в уебсайтове и социални медии през интернет.
- **Тогава тормозът се превръща в кибер тормоз.**
- В много европейски страни както тормозът, така и кибертормозът се преследват със специфични закони, макар и като утежняващи престъпления като заплахи, клевета, кражба на самоличност и т.н., а не като самите престъпления.



# ХАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА КИБЕРТОРМОЗА

Кибертормозът дефинира набор от агресивни и умишлени действия от един човек или група, извършвани с помощта на електронни инструменти (sms, mms, снимки, видео, имейли, чат стаи, незабавни съобщения, уебсайтове, телефонни разговори), чиято цел е да причини физически или психологически щети на някой, който не може да се защити.

# ТОРМОЗ И КИБЕРТОРМОЗ. РАЗЛИКИ?

## ТОРМОЗ

- Тормозът е ограничен: в класната стая, в училище, в приятелския кръг ...
- **... и побойниците са известни на жертвите.**
- Обикновено тормозът се извършва по време на учебните часове или на пътуването от къщи до училище.
- Насилникът се нуждае от директен контакт с жертвата.
- Като цяло насилници могат да станат само онези със силен характер, способни да наложат своята власт.

## КИБЕРТОРМОЗ

- Могат да се включат деца и възрастни от цял свят.
- Кибернасилниците имат достатъчно свобода да правят онлайн това, което не биха могли да направят в реалния живот.
- Кибернасилникът е невидим или се смята за такъв, тъй като крие действията си зад технологията и псевдонима, който използва в социалните мрежи.
- Всеки, мъж или жена, дори тези, които са жертви в реалния живот, може да се превърне в кибернасилник..

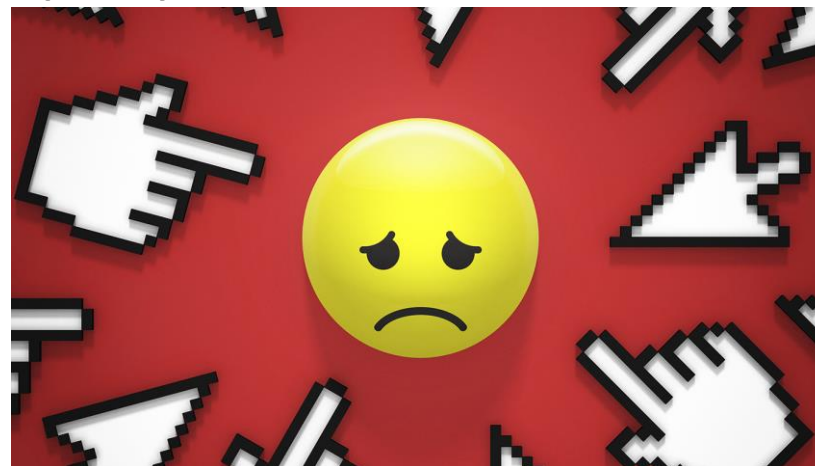
# ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ КИБЕРТОРМОЗА

Жертвата често не може да се концентрира, у дома, в клас или на работа. **Преследването се превръща в постоянна мисъл.**

Жертвата започва да се страхува всеки път когато е онлайн.

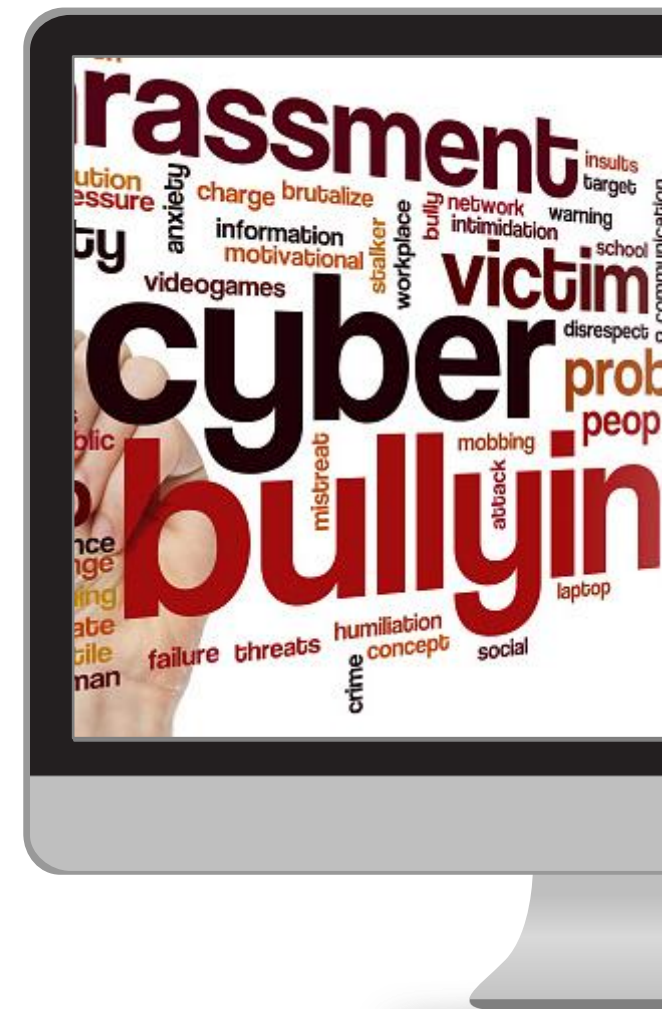
Липсата на решения за преследването **може да понижи самочувствието на жертвата.**

И накрая, жертвата **може да се чувства изолирана**, водейки невъзможна битка сама.



# Как жертвите влизат в контакт с кибернасил- ниците?

Жертвата и насилникът  
често не се познават. В  
повечето случаи контактът  
се осъществява в  
социалните мрежи



# Подложено ли е детето ми на кибер тормоз?

Тормозът в онлайн среда обикновено се случва извън ползрението на възрастни.

Често ученикът няма смелостта да признае какво се случва с него. Но думите не винаги са необходими, просто улавяме значителни вариации в поведението на нашето дете:

- То избягва социални ситуации или групи приятели, които някога е посещавало, като предпочита да прекарва повече време само.
- Има необичайни емоционални реакции: ядосва се или се изнервя по необичаен начин.
- Изведнъж започва да прекарва по-малко време в социалните медийни платформи, които някога е посещавало.
- На телефона му внезапно се появяват нови номера или неизвестни съобщения.





# Кибер насилник ли е детето ми?

Всеки може да бъде кибернасилник. Трябва да внимавате за някои признаци, които психолозите са обобщили в тези 5 знака за разпознаване на кибернасилник :

- Агресивност (като начин за общуване с другите);
- Импулсивност (свързана с невъзможността за самоконтрол и откриваща се в преживяване на превъзходство над другите);
- Ниска толерантност към разочарования и правила;
- Липса на чувство за вина относно действията си.





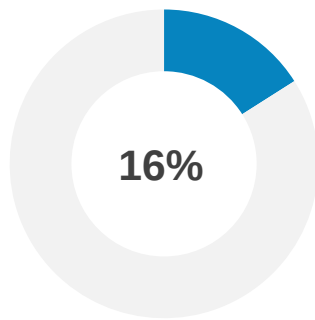
# МАЛКО СТАТИСТИКА...



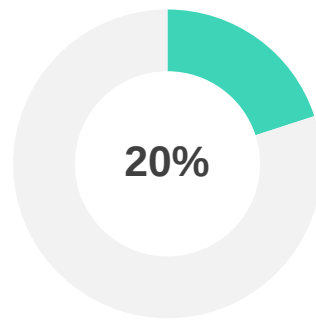
Феноменът на кибертормоза има огромни стойности, но е труден за наблюдение. Най-новите изследвания сочат:



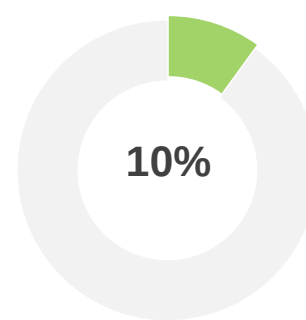
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



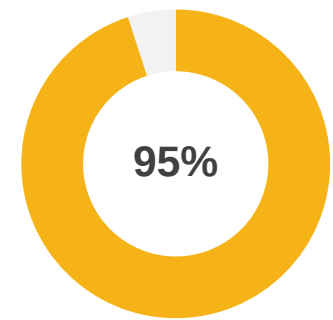
16 процента от  
учениците  
съобщават, че  
са подложени на  
кибертормоз



Всяко пето  
момиче по  
света  
съобщава, че е  
подложено на  
кибертормоз



В световен  
мащаб едно на  
всеки 10 деца  
съобщава, че е  
подложено на  
кибертормоз



95 процента от  
тийнейджърите  
в света казват,  
че са постоянно  
онлайн всеки  
ден



# КИБЕРТОРМОЗ И РЕЧ НА ОМРАЗА

- Речта на омразата и кибертормозът **са двете страни на една и съща монета**. И двете са израз на **насилствено, опасно и несправедливо използване на нови медии** и последиците обикновено засягат най-уязвимите потребители, като цяло децата и младите хора в училищна възраст.
- Смята се, че речта на омразата и кибертормоза използват едни и същи врати за достъп и **водят до едни и същи последици**: понижават самочувствието на жертвите и влияят върху техни критични способности.



# КАКВО Е РЕЧ НА ОМРАЗАТА?

Речта на омразата датира от зората на времето.

Родена е като **практика, използвана за политически или религиозни цели** и е засвидетелствана от историята. Във всяка епоха и на всяко място подстрекаването към омраза е **създавало условия за разделяне на обществото** и за битки между хората.

Средствата, чрез които проповедниците на омраза намират своята аудитория, винаги са били ограничени, поне до **появата на новите технологии**.



# ДЕФИНИЦИЯ НА РЕЧ НА ОМРАЗА

Според Кембриджският речник:

*„Речта на омразата е публична реч, която изразява омраза или насърчава насилието срещу човек или група въз основа на аргументи, свързани с раса, религия, пол или сексуална ориентация”.*

От само себе си се разбира, че аргументите винаги са неверни, но се използват манипулативни механизми, които понякога са много сложни и много ефективни.



# Реч на омразата и технологиите



- Новите технологии отвориха нови граници в телекомуникациите. Аудиторията вече беше станала голяма с телевизията, а чрез интернет думите ви вече могат да достигнат навсякъде и на практика безплатно.



# Реч на омразата online

- Независимо дали е резултат от разочарование или емоционални дисбаланси на даден човек, а не от добре проучен политически, социален или религиозен проект, разпространението на идеи за омраза е бързо и дълбоко, когато се случва онлайн и особено в социалните медии.
- Например заподозрените в няколко скорошни терористични атаки, свързани с омраза, са имали дълга история в социалните медии на публикации, свързани с омраза, което предполага, че социалните медии допринасят за тяхната радикализация.

# РЕЧ НА ОМРАЗАТА ОНЛАЙН И ОФЛАЙН



## Постоянство

Онлайн проявите на омраза остават активни с течение на времето в различни формати и на различни платформи.

## Непредсказуемостта завръщане

Дори ако премахнете съдържание от мрежата, то не винаги изчезва за постоянно.

### 4-те характеристики които различават онлайн от офлайн реч на омразата

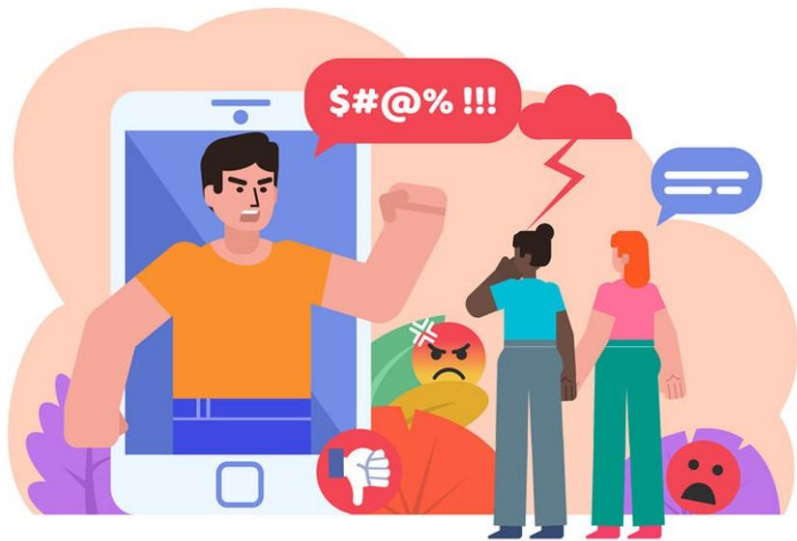
## Анонимност или използване на псевдоними и фалшиви имена

Мрежата е място, където (поне на теория) е възможно да се действа анонимно и много потребители се чувстват по-уверени да изразяват омраза, без опасност да бъдат идентифицирани.

## Липсата на граници и възможността за широко разпространение на съобщенията

По този начин явлениято се захранва, което го прави опасно за тези, които нямат критичните инструменти за противодействие





# Как да разпознаем речта на омразата?

За да се разграничи речта на омразата от законното - макар и съмнително или непопулярно - обществено мнение, трябва да се имат предвид следните принципи:

- конкретното съдържание
- контекста, в който са изразени идеите
- целта на автора на тези изрази
- начина, по който се възприемат тези изрази

MeLi  
FOR PARENTS



# Незаконна ли е речта на омразата?



В много страни речта на омразата е незаконна, въпреки че, разбира се, винаги е много трудно едновременно да се спасят правните принципи на свободата на словото и правото на защита от омраза.

ЕС посочи пътя чрез Рамково решение, което инкриминира публичното подбуждане към насилие или омраза срещу група хора или член от нея, определено по отношение на раса, цвят на кожата, религия, национален или етнически произход.



# Какво се прави срещу речта на омразата онлайн?

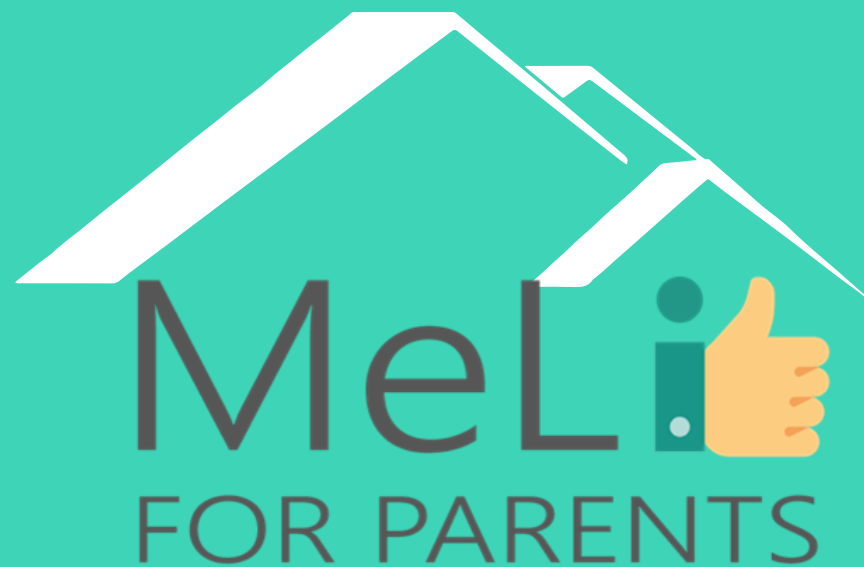
- През май 2016 г. Европейската комисия и четири ИТ гиганта (Facebook, Microsoft, Twitter и YouTube) представиха Кодекс за поведение за борба с незаконната реч на омразата онлайн.
- През септември 2017 г. Комисията прие съобщение, съдържащо набор от насоки, насочени към платформи, за борба с незаконното онлайн съдържание, борба с незаконната реч на омразата онлайн.
- На 1 март 2018 г. беше публикувана Препоръка на Комисията, включваща мерки, приложими за всички видове незаконно съдържание.

# Какво можем да направим?



MeLi  
FOR PARENTS

- Само възрастните могат да различават нормалните престъпления от опасните прояви на омраза онлайн.
- Децата и младежите в училищна възраст формират своя критичен капацитет. Така те са много повече изложени на риск.
- Разговорите с нашите деца и поддържането на техните социални мрежи под контрол от тази гледна точка е много повече от препоръчителна практика: от съществено значение е, ако искаме да се намесим навреме!



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# References

- <https://kidshealth.org>
- <https://whatis.techtarget.com/definition/cyberbullying>
- <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/hate-speech>
- [https://www.youtube.com/watch?v=on\\_y1yOnn4](https://www.youtube.com/watch?v=on_y1yOnn4)
- <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>
- <https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills>
- [https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st\\_century\\_skills\\_0.pdf](https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st_century_skills_0.pdf)
- <https://www.cilvektiesibugids.lv/en/themes/freedom-of-expression-media/freedom-of-expression/hate-speech/how-to-recognise-hate-speech>





# References

- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221152>
- [http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR\\_EvaluatingInformation\\_V2.pdf](http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR_EvaluatingInformation_V2.pdf)
- <https://www.slideshare.net/>
- <https://www.miur.gov.it/>
- <https://quizizz.com/>
- [www.wizcase.com](http://www.wizcase.com)
- <https://www.wikipedia.org/>
- <https://www.diritto.it/cyberbullismo-fattispecie-criminosa-ed-orientamento-giurisprudenziale/>



# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.1.: Управление на медиите в семейството



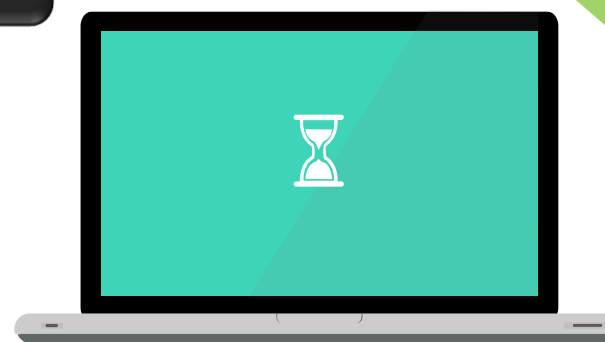
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# I.1.1. Управление на медиите в семејството



# Правилата за екранно време



Правилата за времето на използване на екрана, въведени за семейство, трябва да бъдат съставени заедно от всички и да бъдат проектирани така, **че да отговарят на нуждите на семейството.**

**Правилата могат да се променят** в зависимост от сезона (например ваканциите) или възрастта на детето.

Всички промени трябва да бъдат въвеждани в присъствието на **всички членове на семейството!**

# Добрите правила за екранно време

## 1. Трябва да бъдат обособени зони без екрани



Най-често зоните без екрани са следните:

- **Детската стая** – за да се избегне нарушение на съня и изкушението да се проверяват текстови и други съобщения.
- **Стиловата/помещението**, в което се храните.

# Добрите правила за екранно време

## 2. Трябва да бъде обособено време от деня без екрани

Най-честите примери са следните:



- **Време за хранене** – това е време за разговори и взаимодействие със семейството
- **Един час преди лягане** – използването на екрани преди лягане може да причини нарушения на съня
- **Пътуване в колата**, дългите пътувания могат да бъдат изключение
- **Семейни сбирки**

# Добрите правила за екранно време

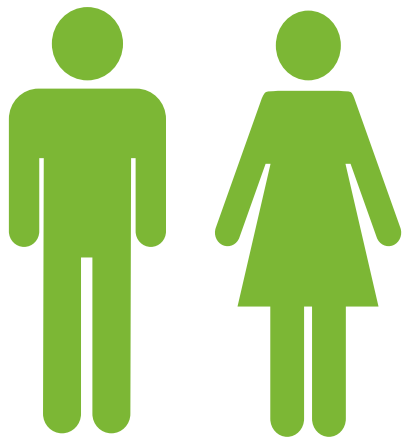
## 3. Избор и диверсификация на медиите



Предложете на детето **различни екранни дейности**, за да му попречите постоянно да се занимава с едно-единствено нещо. Правилата за екранно време могат да включват гледане на мултимедия с родителя, за да позволят **взаимодействие и разговор**, като и двете подпомагат учебния процес..

# Добрите правила за екранно време

## 4. Използване на цифрово устройство с родителя



Детето може да играе игра и / или да използва приложение **заедно с родителя**. Така можете да наблюдавате как прекарва времето си и да имате споделено медийно изживяване.

# Добрите правила за екранно време

## 5. Въведете правила за безопасност



- Никога не се споделят **лични данни** онлайн
- Никога не се споделят **лични снимки** онлайн
- Родителят участва в процеса на **определяне на настройките за поверителност** за всички посетени уебсайтове

# Добрите правила за екранно време

## 6. Ползи



Предимствата на намаленото време пред екрана (в полза на времето, прекарано в офлайн игри) трябва да бъдат разяснени.

Списъкът може да бъде разширен, за да включва нови правила, важни за всички членове на семейството.





# Калкулатор за екранно време

Като допълнителен инструмент може да използвате Дневен/седмичен калкулатор/таблица за екранно време за отделни медии. Това може да бъде много полезно за организиране на онлайн/офлайн времето.

| Ден от седмицата | ТВ време [часове] | Време на компютър [часове] | Време за игри [часове] | Време с моб. телефон или таблет [часове] | Часове на ден |
|------------------|-------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------------|---------------|
| Понеделник       |                   |                            |                        |                                          |               |
| Вторник          |                   |                            |                        |                                          |               |
| Сряда            |                   |                            |                        |                                          |               |
| Четвъртък        |                   |                            |                        |                                          |               |
| Петък            |                   |                            |                        |                                          |               |
| Събота           |                   |                            |                        |                                          |               |
| Неделя           |                   |                            |                        |                                          |               |

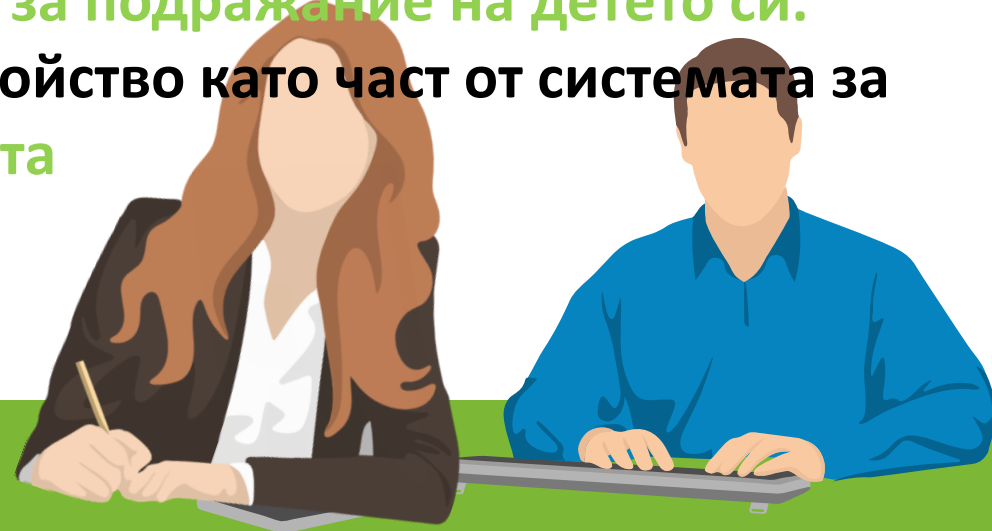
# Насоки за родителите

- **Избягвайте да използвате дигитални медии като фонен шум:** напр. изключете телевизора, когато играете с детето
- **Насърчавайте детето да внимава при избора на екранни устройства.** Посочете целта на използването на отделни медии и медийно съдържание
- **Не използвайте екрани, за да разсейвате детето от трудни емоции или негативни преживявания.** За децата е важно да изпитват различни емоции, **като родителите ги придружават във всяка стъпка.**
- **Пълна забрана на времето за дигитални медии** при по-големи деца може да доведе до резултат, противоположен на желанието;  
**никога не забравяйте фактора онлайн / офлайн баланс!**



# Насоки за родителите

- **На учениците се налага да бъдат онлайн** за да подготвят домашните си, да намерят информация за училищно състезание и т.н. Обяснете разликата между **използване на устройствата за удоволствие и за учене.**
- Разгледайте обстойно времето, което детето ви прекарва с / без екранни устройства. Когато времето пред екрана надделява, **въведете стъпка по стъпка** промени с подкрепата на членовете на семейството
- Въведете **предизвикателство за ден без цифрови устройства, като никога не забравяте, че родителят трябва да бъде модел за подражание на детето си.**
- **Никога не използвайте достъп до екранно устройство като част от системата за награда/наказание – това ще увеличи важността на екранните устройства!**



# “Кратка почивка”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Добри маниери при използване на цифрови устройства



MeLi  
FOR PARENTS

- Използването на дигитални медии не е оправдание за **изоставяне на добрите маниери**. Цифровите устройства не трябва да се използват за измама, лъжа или използване на обидни думи.
- Детето трябва да знае, че си струва **да си останеш такъв, какъвто си** и да не подобряваш или разкрасяваш обстоятелствата..
- Посочете на детето си, че публикациите му **никога няма да изчезнат** от мрежата.
- Насърчавайте **детето си да говори** за своите онлайн изживявания, за да комфортно и лесно да споделя потенциални притеснителни ситуации.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Нетикет (изберете правила, подходящи за вашето семейство)

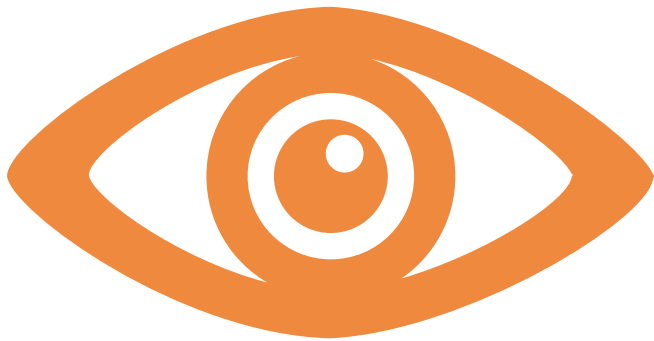
- Оставете устройството си когато някой се приближи и по време на хранене.
- Избирайте **разговорите лице в лице** пред телефонни разговори и/или изпращане на текстови съобщения.
- Когато изпращате имейли или изпращате текстови съобщения, използвайте подходящи поздравявания, пълни думи и **подходящ език**.
- Винаги **питайте снимано лице** for за разрешение да споделите неговата/нейната снимка.
- Всички спорове винаги трябва да се разрешават **в лични съобщения**.



MeLi  
FOR PARENTS



# Дигитално напрягане за очите



Времето, което прекарваме в гледане на екрани, нараства от година на година. Взирането в екрани може да причини :

- **трудно фокусиране или замъглено зрение**
- **прегаряне**
- **сухота**
- **сърбеж**
- **дразнене на очите**

Състоянието е известно като **дигитално напрягане на очите** или синдром на компютърно зрение (CVS). Другите симптоми на дигитално напрежение на очите могат да **включват главоболие и болки във врата или раменете.**

# Причини за дигиталното напрегане на очите

Продължителни периоди на използване на цифрови устройства (телевизор, компютър, смартфон)



Продължителни периоди на дейности, изискващи фокус и концентрация



Най-чести причини за дигитално напрегане на очите

Излагане на ярко осветление / отблясъци



Напрегане на очите, за по-добро виждане при слабо осветление







# Техники за предотвратяване на напрежението

- **почивки** – оставяне устройството за няколко секунди (ако е възможно, излезане на открито)
- **мигане** по-често от необходимото
- **правилото 20-20-20**: на всеки 20 минути правете 20-секундна почивка, за да погледа обект на 20 фута (приблизително 6 метра)
- правилна стойка при използване на цифрови устройства, за да се гарантира **правилно разстояние на очите** от екрана (правилно разстояние: 60 см, минимално разстояние: 40-50 см), малко под хоризонталното ниво на очите
- промяна на цвета на фона на екрана на **хладно сиво**.
- въздържане се от използване на екрани в **затъмнени стаи**
- **поставяне на източник на светлина** зад детето, а не зад екрана на мобилното устройство
- увеличаване на големината на шрифта.



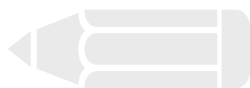
# Правилна стойка

- ✓ Физическо движение и поставяне на екрана малко под хоризонталното ниво на очите на детето, **на разстояние 45-60 см от стола**
- ✓ Екранни опори, стойки за таблети или дори няколко книги под лаптопа могат да се използват за регулиране на котата на екрана.
- ✓ Стол с облегалка, позволяваща **краката да се опират на пода (коленете са свити под ъгъл от 90 градуса)** и място за писане, което няма да причинява наклонена позиция
- ✓ **Китките трябва да останат хоризонтални, пръстите на същото ниво,** нито над нито под китката.
- ✓ Учебник или книга с дебелина като лаптопа може да се постави под предмишницата, **за да позволи на детето да заеме позицията по естествен път.**

# Списък с алтернативи на екранното време

Ако трябва да се определят ограничения на екранното време, винаги е добре да излезете с алтернативни предложения за организиране на времето на детето.

- Четене на книги
- Посещение на местна библиотека или книжарница
- Игра на думи
- Настолни игри
- Разказване на истории
- Рисунки и разказване на истории за тях
- Четене на стихотворения на глас
- Съставяне на стихове и рими
- Съставяне на песни
- Караоке
- Организиране на съседски вечери
- Разхождки
- Проекти "Направи си сам"



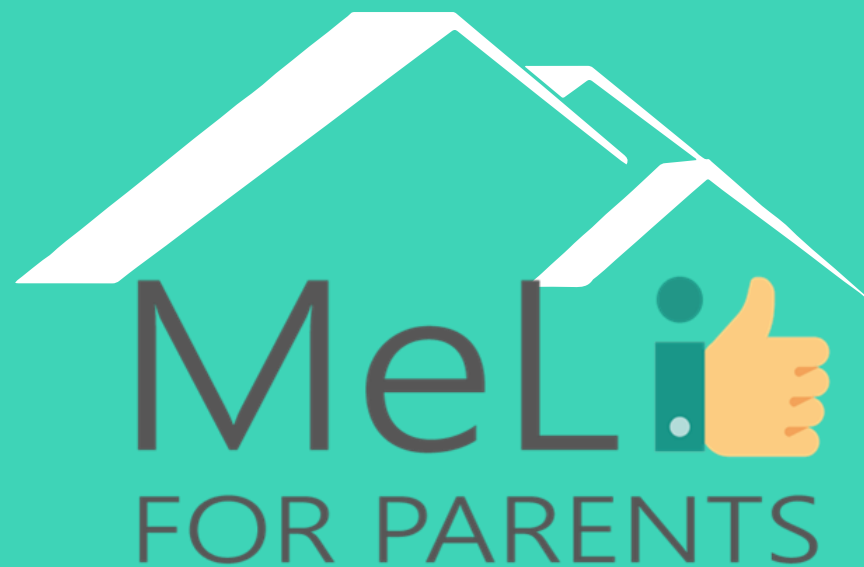
# Списък с алтернативи на екранното време

- Построяване на крепости
- Изработване и пускане на хвърчила
- Слушане на музика, танци
- Свирене на музикални инструменти
- Разходка на куче (семейното куче, кучето на съседите)
- Рисуване на комикси
- Посещение на уроци по изкуство
- Практикуване на любими спортове
- Организиране на спортни състезания
- Организиране и постановка на пиеси
- Посещение на театър
- Събиране на боклук и почистване на квартала
- Посещение на баба / дядо
- Игра на топка навън
- Запознаване с квартала ви (напр. чрез участие в куестове)
- Посещения на музей или художествена галерия
- Колоездене / ролери



“Въпроси?”





<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# References

❖ *Family Media Plans*,  
<https://www.turninglifeon.org/family-media-plans>

❖ *Don't let distance learning be a pain in the neck (or head, or wrist)*,  
<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2020/09/10/remote-learning-ergonomics-eye-health/>

❖ *Computer vision syndrome*,  
American Optometric Association  
<https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.1 Комуникация и изграждане на доверие





# Съдържание

Този раздел надгражда В.1.1 и разглежда следните теми:

01

**Пряко и косвено медийно обучение**  
Разговори за използването на медиите и влияние чрез пример

02

**Размисъл върху собствената употреба на медиите**  
Запознаване с някои инструменти за саморефлексия.

03

**Мерки за изграждане на доверие**  
Съвместно използване на ИКТ и съвместно присъствие в ИКТ дейности

04

**Ролеви модели**  
Прави, каквото ти казвам, а не това, което правя аз?



MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Основата

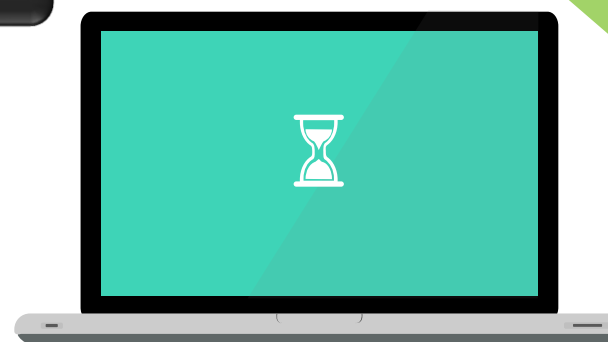
---

Децата често се оплакват, че родителите им не са на разположение, защото са постоянно заети със собствените си устройства. В този раздел участниците ще изследват влиянието на собственото си поведение спрямо обучителната си практика. Те ще обмислят защо смятат дадено поведение за безопасно или опасно, нормално или странно и т.н. и ще научат за „етиката на уважаваната свързаност“ и „етиката на изразителното насърчаване“ (Clark 2013: 16), която може да ръководи комуникацията с децата им.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.1.

Пряко и  
косвено  
медийно  
обучение



# Пряко медийно обучение

## Какво е пряко медийно обучение?

Под пряко медийно обучение разбираме всяка дейност, която е целенасочено насочена към децата, за да насърчи разбирането им за опасностите и възможностите при използването на медиите.

Резултатът от проучването EU Kids Online 2020 преди COVID19 между едно на всеки десет и едно на всеки четири от 25 101 деца, анкетирани между 2017-2019 г. от 19 европейски държави, сочи, че те никога или рядко са получавали съвети за безопасност от родители, учители или приятели.





**Най-важното:**  
**Накарайте детето си да**  
**разбере, че винаги**  
**може да се обърне**  
**към вас за помощ!**

# Пряко медийно обучение

Тъй като децата порастват и прекарват все повече време с дигитални устройства и медии, важно е да се установят някои основни правила. Те няма да се различават толкова много от правилата в „реалния“ свят, но имайте предвид, че за вашето дете виртуалният свят е също толкова реален и че ще трябва да обясните защо искате те да се държат по този начин онлайн.

- Не говори с непознати
- Не приемай никакви екстри от непознати хора
- Не следвай непознати
- Имаш право да кажеш „не“, когато някой иска да те докосне
- Не бъди груб с други хора

## Не е добре да:

- чатиш с хора, които никога не си срещал физически
- приемаш заявки за приятелство от хора, които никога не си срещал офлайн
- изпращаш свои снимки на хора, които не познаваш офлайн
- даваш личните си данни (адрес, име на училище, телефонен номер и т.н.)
- споделяне или създаваш реч на омразата
- споделяш снимки на други без разрешение
- дискриминираш другите



# Косвено медийно обучение

## Какво е косвено медийно обучение?

Под непряко (косвено) медийно обучение разбираме всяка дейност, която влияе върху използването на медиите от деца, без да е изрично насочена към тях.

Това се случва на практика чрез поведението на родителите, а също така и чрез използването на медии от приятели и връстници, примери в самите медии (инфлуенсъри, youtubers, известни актьори и актриси и други знаменитости).

Децата са невероятни наблюдатели и научават много, като гледат и имитират другите. Те също така са склонни да забелязват малки детайли, които могат да изглеждат маловажни за възрастен, но които могат да окажат голямо влияние върху собственото им поведение.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Какво виждат децата

Децата са ревностни наблюдатели на заобикалящата ги среда и попиват много подробности, които оформят собственото им медийно потребление. Това важи и за положителното и за отрицателното поведение. (Напр. Да гледат по-големи братя и сестри, които играят насилствени онлайн игри или се подиграват на съученик заедно с приятели, като публикуват манипулирани снимки, вместо да играят забавна стратегическа игра или да избират заедно с снимки от екскурзия, които да публикуват)..

## Какво чуват децата

Децата също така слушат как възрастните разговарят помежду си и правят собствени заключения относно правилните начини за общуване с хората (напр. родителите им общуват с обич с бабите офлайн или онлайн, вместо да бъдат груби с някого, когото не харесват, или да ругаят в разговор).

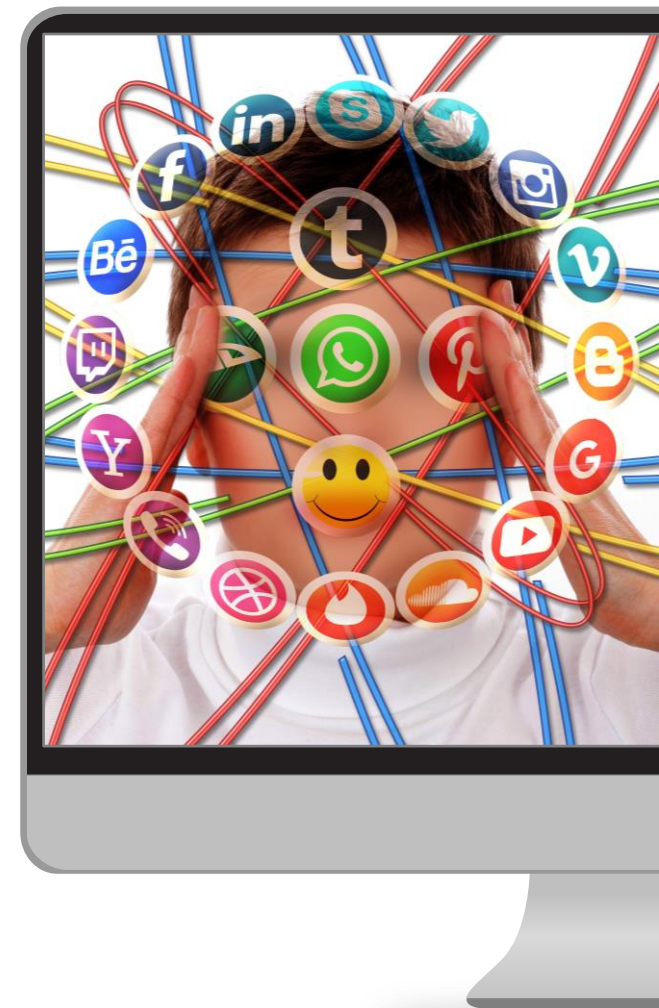
## Какво чувстват децата

Децата не винаги са в състояние да изразят чувствата си за това, което са видели или чули, така че е важно да им осигурите необходимия речник, за да могат да изразят радост и щастие, загриженост, гняв и разочарование по адекватен начин.

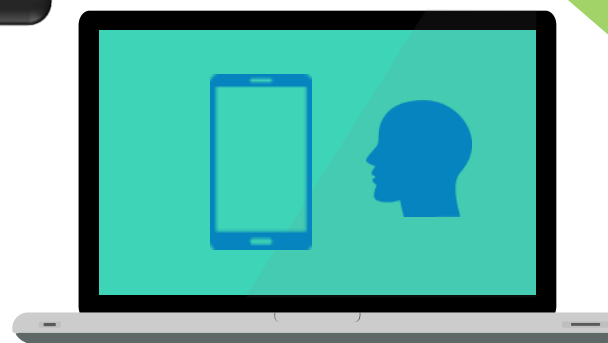
## Какво преживяват децата

Децата искат да бъдат изслушани и техните мнения да бъдат взети предвид, а ролята на възрастните е да ги изслушват и консултират по всички въпроси, които ги засягат пряко. Това ще помогне за изграждане на тяхното самочувствие и доверие.

# Косвено Медийно обучение



MeLi   
FOR PARENTS



1.1.2.  
Само-  
рефлексия



# Саморефлексия

## Защо?

Тъй като непрякото медийно обучение играе важна роля за определяне на начина, по който детето ви използва медиите, като родители трябва да се замислите как самите вие използвате медиите и какви други източници на влияние съществуват в обкръжението на вашето дете.

## Как?

- ❖ Водене на дневник за използването на медии
- ❖ Обмяна на вашите практики с други родители
- ❖ Съставяне на списък с желани и нежелани практики
- ❖ Преценка как се използват медиите, а не контрол на времето
- ❖ Решете какво искате да промените и как да започнете



### Водене на дневник

- Създайте таблица и отбележете всичките си медийни дейности за една седмица
- Запишете времето, продължителността на дейността, използваното устройство, за какво сте го използвали, темата

### Обмяна на практики

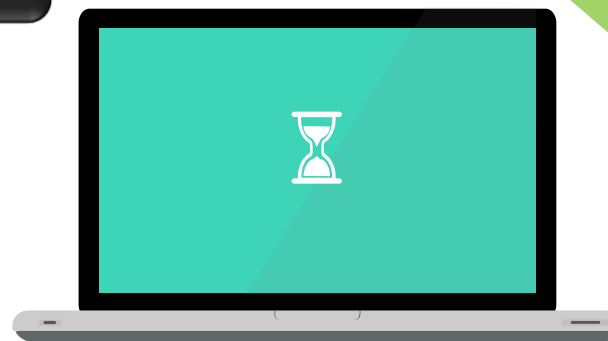
- Сравнете данните си с други родители- Разберете какво друго може да повлияе на детето ви

### Взимане на решение

Включете детето си във вземането на решения. Фиксирайте целите заедно и направете план как да ги постигнете



MeLi   
FOR PARENTS



1.1.3.

Мерки за  
изграждане  
на доверие



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

# Мерки за изграждане на доверие

**Най-важното:**  
**Накарайте детето си да**  
**разбере, че винаги**  
**може да се обърне**  
**към вас за помощ!**

Създаването и поддържането на отношения на доверие трябва да започне още в ранна възраст и не се отнася само до обучението за и с медиите, но и за отношенията родител-дете като цяло. Смислените разговори и колективният опит укрепват семейните връзки и ще доведат до по-голяма устойчивост при сътресенията на живота.



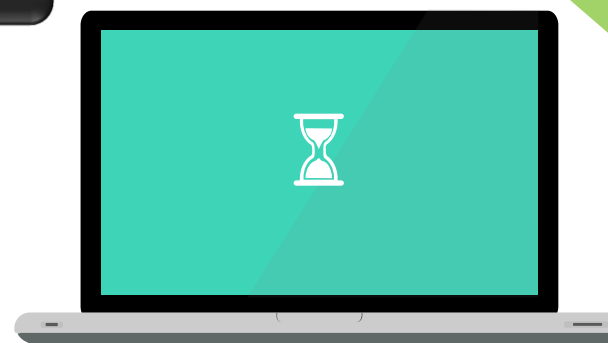
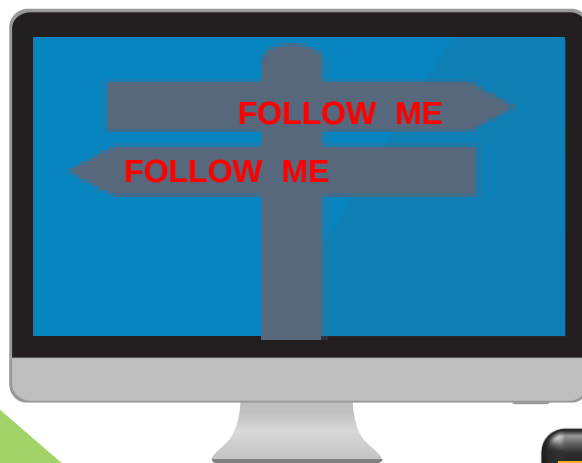
## Съвместно използване на ИКТ

- Съвместни игри
- Вземане на решение кои снимки на сбирка да изпрати на кого
- Сърфиране в интернет заедно
- Съвместно търсене на информация по интересна тема

## съвместно присъствие в ИКТ дейности

- Седнете до детето си,  
докато то е онлайн
- Гледайте видео заедно и го  
обсъдете

MeLi   
FOR PARENTS



1.1.4.

Бъдете модел  
за подражание



# Модел за подражание



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Да бъдеш положителен модел за подражание на детето си има много по-голямо влияние върху поведението му от всичко, което можеш да кажеш, особено ако не е съгласувано с действията ти

## Прави, каквото ти казвам, а не това, което правя аз?

Последователността е много важна при отглеждането на деца. Ако вие самите не постъпвате така, както очаквате от детето си по отношение на поведението, ще създаде объркване и може да има обратен ефект.

- ❖ Осъзнайте влиянието на собственото си поведение
- ❖ Разработете стратегии за това как да наблюдавате собственото си използване на медии
- ❖ Поставете си цели за информирано използване на медиите

Вгледайте се не само в използването на медии, но и в това как се отнасяте към себе си и другите



# Въпроси за размисъл



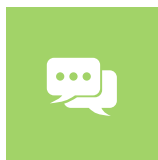
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Непряко медийно обучение и пример за подражание



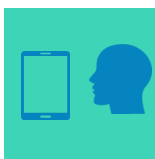
Забелязали ли сте, че детето ви имитира поведение, което е виждало от други хора? Спомняте ли си ситуация, когато някой е казал или направил нещо, което е останало с вас и е повлияло на собственото ви поведение?

## Мерки за изграждане на доверие



Редовно ли разговаряте с детето си за това, което прави то онлайн? Играете ли заедно (онлайн и офлайн)? Проявявате ли интерес към любимите игри / уебсайтове на детето си?

## Саморефлексия



За какво използвате цифровите устройства? Колко време отделяте за всяка от тези дейности?

## Директно (пряко) медийно обучение

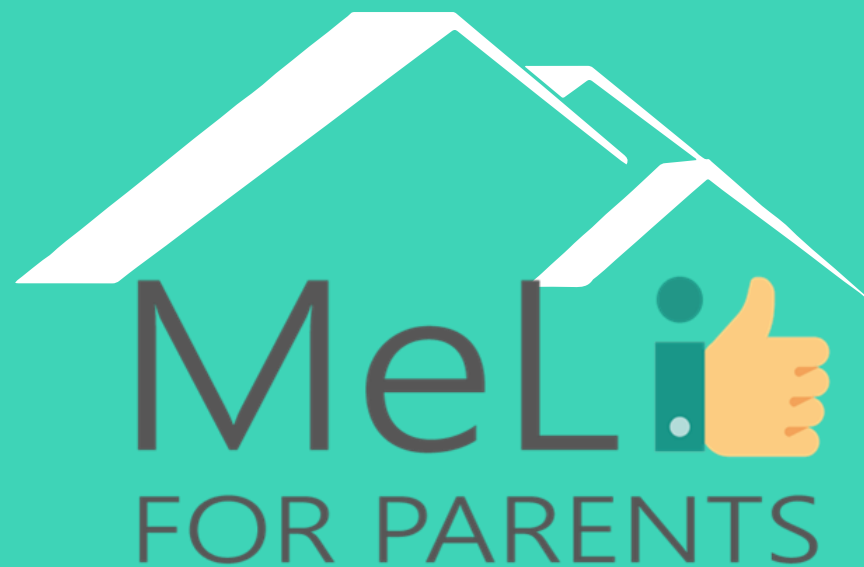


Знаете ли кои са темите, от които вашето дете се интересува най-много? Какви игри, социални медийни канали, платформи използва детето ви и за какво? Колко време и за коя дейност отделя детето ви?

# References

- <https://movingimageeducation.org/getting-started/activities/media-diary#privacy-settings>
- <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online>
- <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/CORE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AdRcZlCRi9I>
- <https://en.unesco.org/themes/media-and-information-literacy>
- [https://ucris.univie.ac.at/portal/de/publications/c-hildrens-ict-use-and-its-impact-on-family-life\(33618167-3929-4fc7-9f53-05624f1107b7\).html](https://ucris.univie.ac.at/portal/de/publications/c-hildrens-ict-use-and-its-impact-on-family-life(33618167-3929-4fc7-9f53-05624f1107b7).html)





<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!







# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.2: Онлайн Поверителност



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## Онлайн поверителност

Това звено разглежда значението на неприкосновеността на личния живот в Интернет и последиците от споделянето. Ще покажем начини да предпазим себе си и децата си от онлайн хищници и измамници.

**A**

### Онлайн примамване (груминг)

1. Определение
2. Процес, следван от онлайн хищници
3. Кратко и дългосрочно въздействие върху децата
4. Признаци на груминг при деца

**B**

### Поверителност и защита

1. Обучение на децата за онлайн груминг
2. Социални медии
3. С кого да разговаряте, ако детето стане жертва на груминг
4. Ресурси



MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.A

Онлайн  
груминг  
(примамване)

# Какво е онлайн груминг?



**Онлайн груминг е когато някой използва интернет, за да изгради връзка с дете или млад човек, като в крайна сметка има за цел да го манипулира, експлоатира и да злоупотребява.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Как се случва онлайн груминг?

Примамващият, който работи онлайн, има за цел да изгради доверие и да създаде емоционална връзка с младия човек, към когото се е насочил, преди да ескалира и сексуализира връзката.

Ако примамващият се чувства уверен, с течение на времето той може да се опита да извърши насилието и лично.

В случаите, когато примамването се извършва лично, извършителят може да се опита да създаде връзка със семейството или приятелите на жертвата, за да спечели доверието им и да избегне подозрения. При онлайн груминга извършителят обикновено се опитва да избегне запознанството с близките на жертвата, тъй като доказателствата за неговото престъпление се регистрират в онлайн чатове и по този начин може да бъде открит по-лесно.

Всеки може да бъде грумър, независимо от възрастта, пола или расата. Процесът на груминг може да се случи за кратък или дълъг период от време - понякога седмици, понякога години.

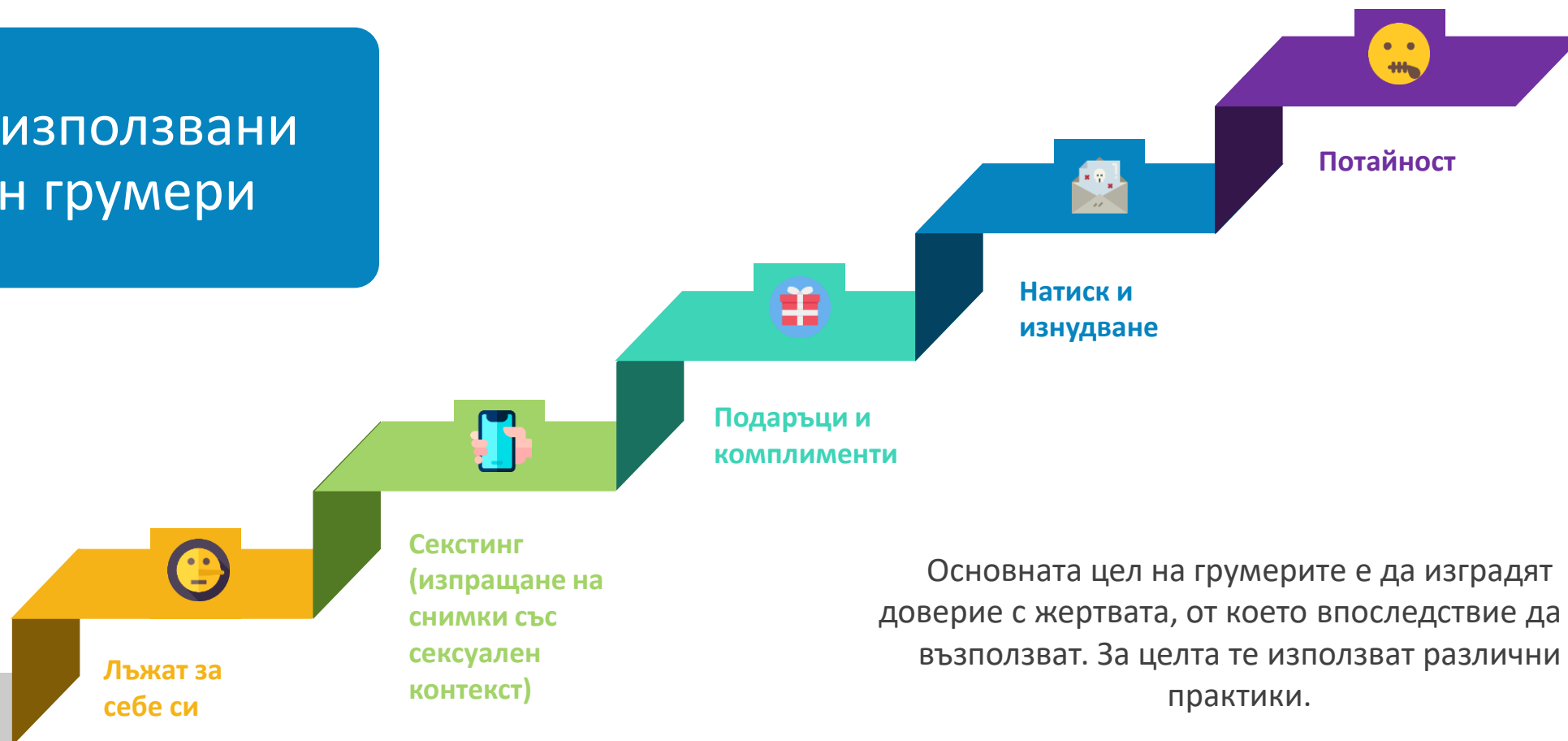
The logo for MeLi FOR PARENTS is displayed within a yellow rectangular border. It features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, followed by a stylized icon of a person with a green head and a yellow hand giving a thumbs-up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, sans-serif font.

# Тактики за примамване



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Тактики, използвани  
от онлайн грумери



# Тактики за примамване - Описание



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Лъжат за себе си



Грумерите могат да излъжат за своята възраст, пол, име, интереси или нещо друго, за да изглеждат по-подходящи за жертвата.

## Секстинг



Грумерите ще инициират секстинг по различни начини, които в началото изглеждат невинни, като „някога целували ли сте се?“. След това те могат да ескалират до повече описания и дискусии, дори до обмен на голи снимки.

## Подаръци и комплименти



Друга тактика е да предлагат подаръци и комплименти на жертвите, за да се почувстват специални. Уязвимите тийнейджъри и деца са особено податливи на тези видове ласкателства, тъй като смятат, че им е дадено одобрението и валидацията, които младите хора обикновено жадуват.

# Тактики за примамване - Описание



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Pressure and Blackmail

Taking it a step further, groomers will pressure their victims into doing things they are reluctant to do, saying things like “I gave you this present so you should do what I am asking you to do to pay me back”. They might also resort to blackmail, threatening to share private conversations, photos or videos if the victim doesn’t do as they are asked.

## Secrecy



The perpetrator will typically try to convince the victim to keep the overall communication between them a secret from loved ones, using various excuses, e.g. “they would never approve of me”, “I’m shy” etc.



# Признаци за онлайн груминг

## Потайност

Не говорят как прекарват времето си,  
нито онлайн, нито офлайн.

## Необясними притежания

Имат пари, нови вещи или дори кредити за  
игри и не казват как са ги получили.

## Отрицателни емоции

Изглеждат разстроени, отдръпнати или  
стресирани и са в „лошо настроение“.

## По-възрастен приятел

Приятелят/приятелката им са по-възрастни.

## Сексуализирано поведение

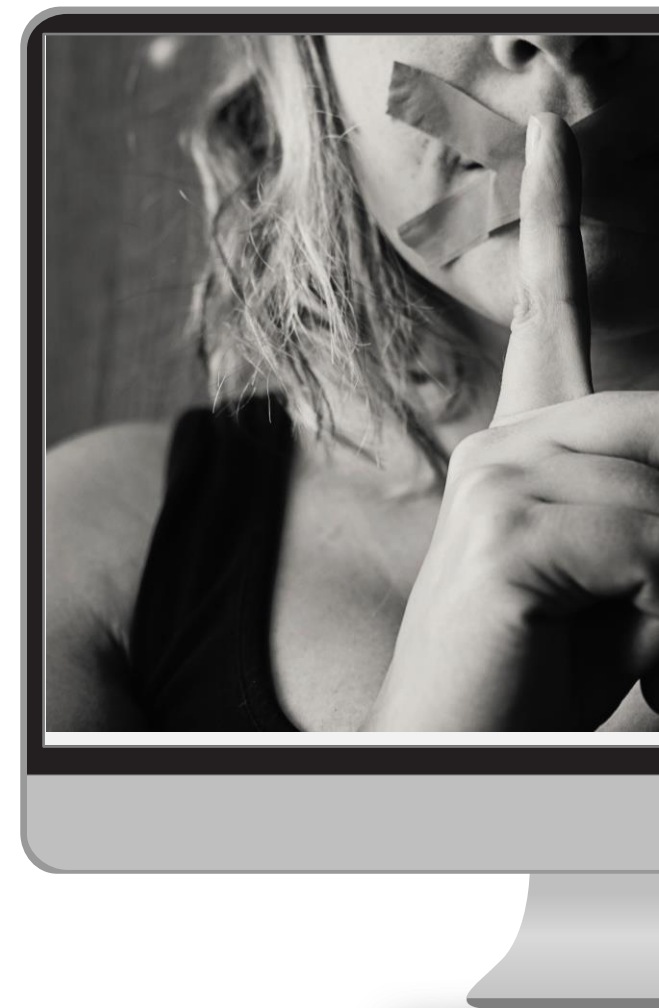
Изразяват сексуализиран език или поведение  
извън това, което е подходящо за възрастта им.

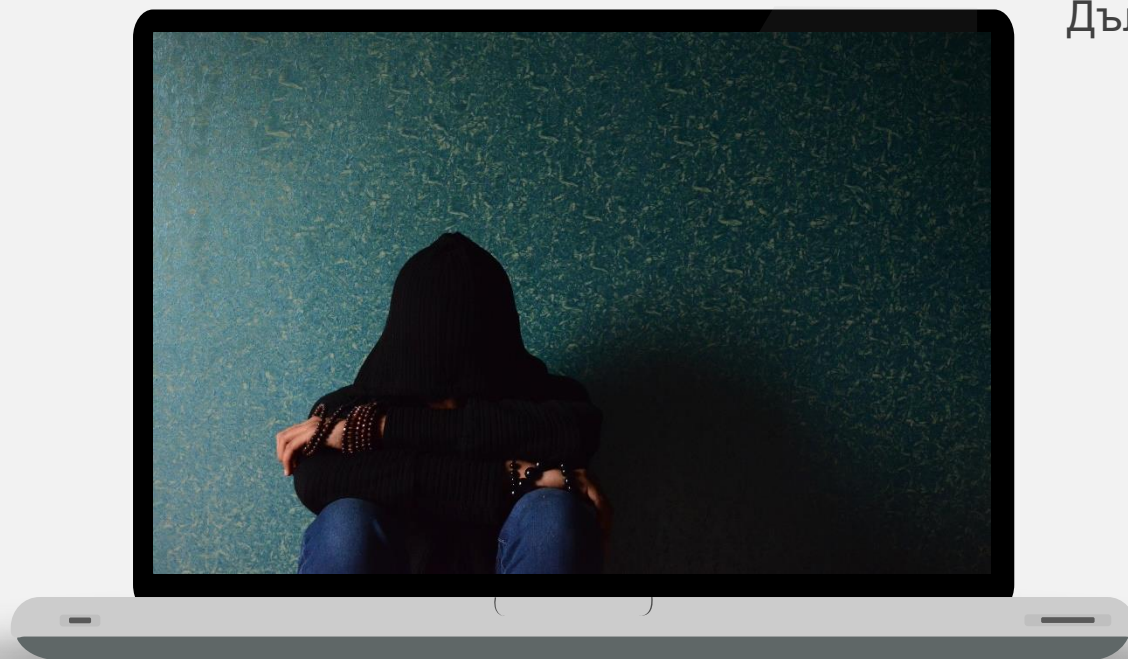
## Промяна в използването на устройствата

Те може да прекарват повече или по-  
малко време на своите устройства.

## Много време навън

може да прекарват много време далеч от дома  
или да изчезват за определени периоди от време.





## Ефекти от груминга

Ефектите от онлайн примамване могат да бъдат много сходни с ефектите от личното примамване, тъй като и двата вида примамване могат да доведат до сексуално насилие.

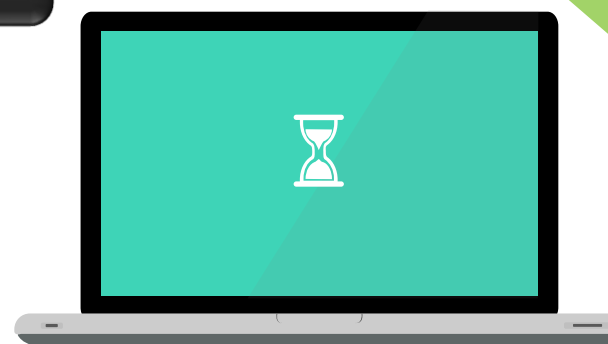
В краткосрочен план жертвата може да страда от безсъние, безпокойство и липса на концентрация, като всичко това може да доведе до затруднения в училищната работа. Дългосрочните ефекти могат да включват:

|                                                |                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Безпокойство                                   | Проблеми с доверието                       |
| Депресия                                       | Трудности при формиране на взаимоотношения |
| Срам                                           | Пост-травматичен стрес                     |
| Вина                                           | Хранителни разстройства                    |
| Злоупотреба с вещества (алкохол или наркотици) | Самонараняване                             |
| Себеомраза                                     | Самоубийствени мисли                       |
| Отрицателно мнение                             | за себе си                                 |



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.B

Поверителност  
и защита

# Обучение на деца от ранна възраст

Грумингът и сексуалната злоупотреба са много трудни теми за обсъждане с деца и тийнейджъри, особено ако са от по-малките.

Въпреки това, колкото и да е трудно, жизненоважно е да говорите с тях и да ги подготвите за опасностите, които Интернет може да крие, и да ги научите как да се справят с рисковете.

Независимо от това, от първостепенно значение е да не обезкуражавате децата или да ги карате да се страхуват, а да ги подкрепяте, като ги снабдите с подходящите „инструменти“ за справяне с трудни ситуации.





## Как да подходим към разговора за онлайн груминг



Ако планирате да проведете разговор с децата си по трудни въпроси, като груминг, наркотици, секс, сексуално насилие, смърт или загуба, **много е важно да се подготвите добре предварително.**

Много е важно първата ви дискусия по такива въпроси да протича гладко, така че детето ви да се чувства удобно да споделя неща с вас в бъдеще, дори и самото то да не се чувства толкова добре по отношение на тях..



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Стъпки за подход към детето при обсъждане на онлайн груминг



1. **Трябва да сте подготвени да чуete неща, които може да не ви харесат** - например, че детето ви е станало жертва на някакъв вид груминг или сексуална злоупотреба. В такива случаи се уверете, че не изразявате шок или гняв. Поддържайте спокойно поведение и уверявайте детето си, че всичко е наред - всички правим грешки. Може би детето ви не е готово да говори за това сега.
2. **Трябва да имате ясна представа за какво искате да говорите.** Помислете за всички основни моменти, които искате да обсъдите, и се опитайте да ги обхванете по време на дискусията. Ако това не е възможно, помислете за провеждане на няколко по-малки разговора с детето си. Това ще има двойната полза. Няма да звучи като дълга лекция, а също така ще даде на детето си време да обработи всяка тема, преди да премине към следващата.
3. **Подходите по въпроса по подходящ начин.** Опитайте се да накарате детето си да се отвори, като не сте прекалено настоятелни. Много е лесно да отблъснете дете и то да откаже да общува. От друга страна, ако подходът не е достатъчно твърд, разговорът може да се отклони темата.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Как да започнем разговор



- **Ползвайте за начало разговор** книга с разкази, телевизионна реклама, видеоклип в YouTube или филм. След това се опитайте да разберете какво детето е извлякло от него, как би реагирало в такава ситуация?
- Ако децата ви са малко по-големи, може би е добра идея **да попитате тяхното мнение или съвет по въпроса**. Това показва, че ги приемате сериозно и изграждате доверие, казвайки им, че ще им повярвате и ще приемете сериозно проблемите им, когато разговарят за тях с вас..
- **Направете си ясен график за разговорите.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Какво да избягвате в разговора



Избягвайте разговор на място, където може да се разсейвате.

- Например, направете го далеч от телевизора (освен ако не планирате да го използвате като стартер за разговор)
- Уверете се, че Нямаме телефони наоколо.
- Опитайте се да сведете до минимум всякакви прекъсвания!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Колко важно е да слушате



- Проведете дискусия, вместо лекция, за да накарате детето си да се почувства ангажирано и да го насърчите да се отвори.
- Позволете на детето си да завърши това, което казва, преди да дадете вашето мнение или някакъв съвет.
- Опитайте се да започнете разговора с отворени въпроси, за разлика от въпросите, на които може да се отговори с „да“ или „не“, и оставете детето да завърши, без да го прекъсвате.
- Наблегнете на това, че детето ви **може да дойде при вас за неща, които го тревожат**, и да ви зададе въпроси.
- Опитайте се да откриете решение на проблема заедно. Ако планирате да предприемете действия, за да му помогнете, уведомете детето си.
- Ако е ситуация, с която не можете да помогнете на детето си, покажете му, че така или иначе ще сте до него и му дайте емоционална подкрепа.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Обяснете на децата си, че в интернет не всеки се опитва просто да се сприятели - има и много хора, които имат лоши намерения. Поради това е най-добре да приема заявки за приятелство само от хора, които познава, дори ако лицето, което се опитва да се доближи не изглежда заплашително.

# Превенция и Защита

## Поверителност в социалните медии

Обяснете на децата си, че колкото по-малко хора могат да ги следват онлайн, толкова по-малък е рискът. Конфигурирайте настройките им за поверителност, за да скриете публикации и друга информация от всички, освен от близки приятели.

## Прекалено споделяне в социалните медии

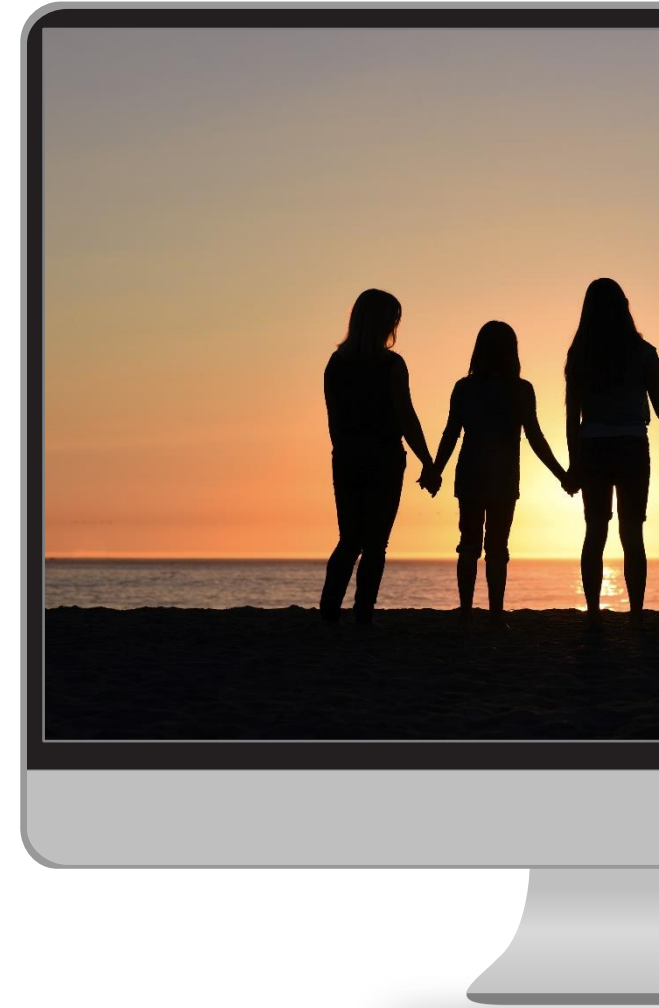
Дори с конфигурирани настройки за поверителност, най-добре е децата да избягват да пускат информация в социалните медии, като телефонния си номер, къде прекарват свободното си време, къде ходят на училище или адреса си.

## Отговаряне на потенциални хищници

Инструктирайте детето си да реагира на потенциално рискови ситуации по подходящ начин. Ако някой поиска лична информация, трябва да откаже да я даде. Ако му предложат някакъв вид подарък, то трябва да го откаже, тъй като по-късно хищникът може да го използва като лост. Във всеки контекст те не трябва да се чувстват нагрубавани или притискани. В такива случаи децата трябва да кажат „Не, благодаря“ и да напуснат разговора.

## Разговори

Най-важното нещо, което децата трябва да направят, ако са изложени на какъвто и да е риск, е да говорят. Убедете децата си в това и се уверете, че сте установили стабилна комуникационна връзка с тях. Важно е те да не да се притесняват да ви кажат, ако някой ги притеснява.



# Информирайте се за вашия национален контекст

**Като родител трябва да знаете къде да потърсите помощ, ако детето ви е заплашено по някакъв начин.**

Всяка държава има различно законодателство и особености относно нарушенията на неприкосновеността на личния живот, както и различни видове и канали за подкрепа на жертвите на онлайн груминг. Уверете се, че сте добре информирани за тези неща във вашата страна.



- ❖ Телефонни линии за кибертормоз и онлайн груминг
- ❖ Национални политики
- ❖ Организации, които могат да помогнат
- ❖ Национални онлайн центрове за помощ с материали и съвети за по-безопасно интернет присъствие за деца.

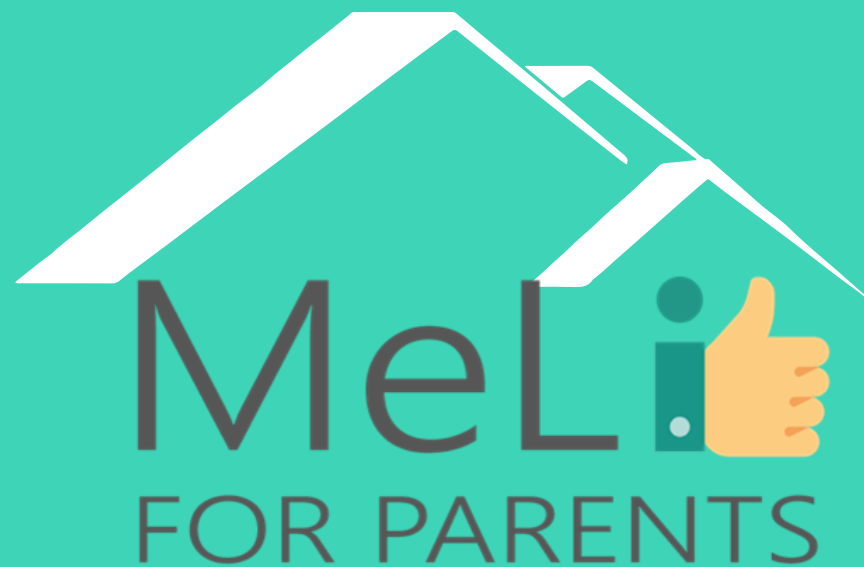


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

# References

- ❖ NSPCC. *Grooming*. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/grooming/>
- ❖ NSPCC. *Talking about difficult topics*. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/>
- ❖ NSPCC. *Keeping Children safe*. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/>
- ❖ Council of Europe. Child Friendly material. <https://www.coe.int/en/web/children/child-friendly-materials>
- ❖ Kids Help Line. (2019, February 15). *Being safe on the internet*. Retrieved from <https://kidshelpline.com.au/kids/issues/being-safe-internet>



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.2: Киберсигурност Средно ниво



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Съдържание

## Киберсигурност Средно ниво

Този раздел цели да ви запознае с опасностите в интернет и да ви вдъхнови да практикувате безопасно онлайн поведение и сигурни навици за сърфиране.



**A**

### Безопасно сърфиране и комуникация

1. Рекламни блокери
2. Обществени Wi-Fi мрежи
3. Имейли и прикачени файлове

**B**

### Сигурност на мобилното устройство

1. Информираност за устройството
2. Заключване на вашето устройство.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.A

Безопасно  
сърфиране и  
комуникация





# 1. Рекламни блокери

## Какво е рекламен блокер?

**Рекламният блокер (Ad blocker) е инструмент, който блокира реклами, докато сърфираме.**

Рекламните блокери могат да се използват на редица устройства, като настолни компютри, лаптопи, смартфони или таблети.

Те ни позволяват да сърфираме в интернет и да достигнем необходимото съдържание, без досадни, мигащи реклами.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 1. Рекламни блокери

## Какви са формите на Ad blockers?

- Приставки за интернет браузъри, където ние просто добавяме инструмент към избора от нас браузър.
- Самостоятелни приложения за блокиране на реклами, където трябва да инсталираме отделно приложение, което се грижи за рекламите.
- Браузъри с вградени рекламни блокери, където просто изтегляме новия браузър и правим всичко без притеснение.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Причини да използвате ad blockers

## 1. По-безопасно сърфиране

В днешно време кибератаките купуват рекламното пространство на уебсайтове, като ги използват за злонамерени реклами, които могат да навредят много на вашето устройство и данни.

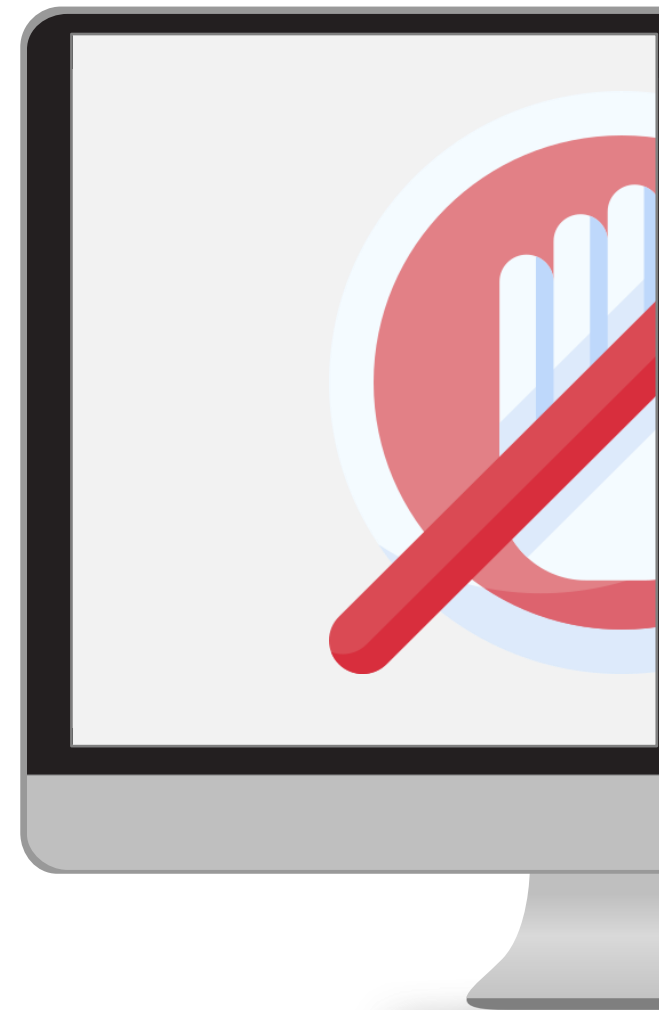
## 2. По-бързо сърфиране

Зареждането на реклами, в допълнение към съдържанието, до което се опитваме да стигнем, използва много от честотната лента.

Чрез блокиране на кода, текста и изображенията във всяка реклама, нашият браузър има по-голям капацитет да зарежда съдържанието, което всъщност искаме.

## 3. Това може да ви спести пари

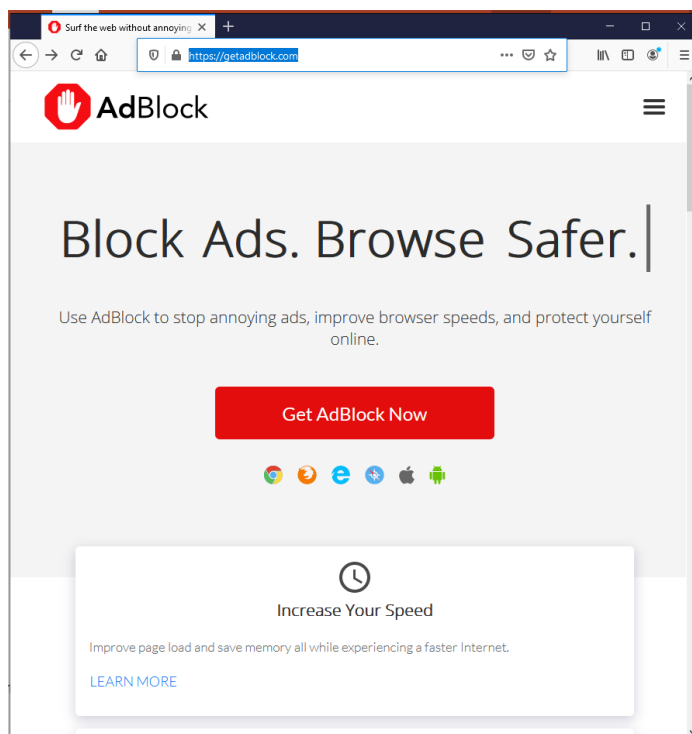
Ако използвате телефона си за сърфиране в интернет, има вероятност не винаги да използвате Wi-Fi, но и вашите мобилни данни.



# Как да инсталирам приставка ad blocker



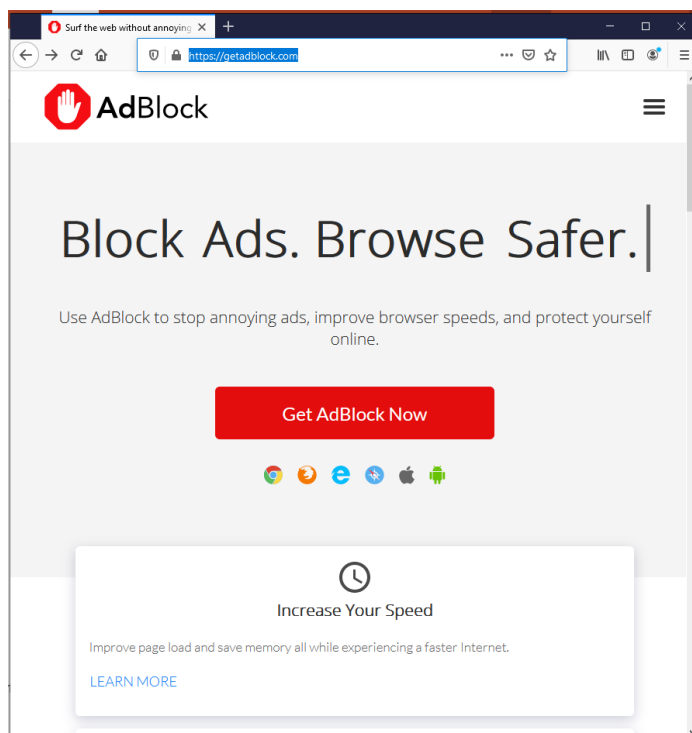
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Най-лесното решение за блокиране на реклами е да инсталирате приставка или добавка за браузъра, който използвате.
- Повечето такива приставки са съвместими с повечето популярни браузъри, като *Google Chrome*, *Mozilla Firefox* and *Microsoft Edge*.



# Как да инсталирам Ad Block



- Най-напред посетете този сайт: [here](https://getadblock.com).
- Когато сте там, кликнете на *Get Adblock Now*. Уебсайтът или ще позволи да изберем типа браузър, който използваме, или ще го открие автоматично и ще ни отведе директно на страницата с версията, която трябва да инсталираме.
- В зависимост от браузъра, който използваме, и кой плъгин инсталираме, ще получим нещо като “add Ad Block to Firefox” or “Add to Chrome”.
- ГОТОВО!





# Браузери с вграден ad block

Използването на браузър с вграден рекламен блокер е друг начин за защита на сърфирането от реклами. Предимството на тази опция е, че рекламният блокер е вграден, така че няма нужда да изтегляте приставки.

❖ Основният недостатък е, че сега трябва да използвате изцяло нов браузър, с потенциално различни функционалности, отколкото сте свикнали, така че може да отнеме известно време, за да свикнете с него.

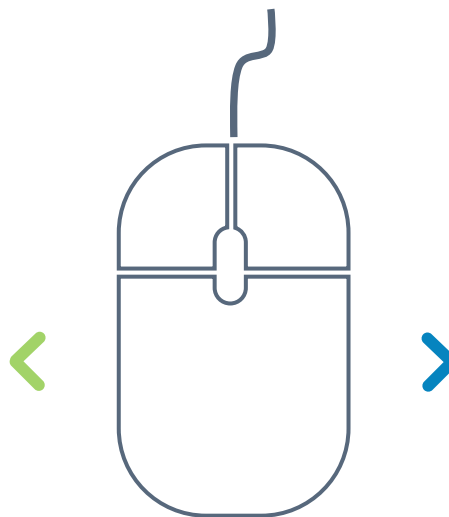
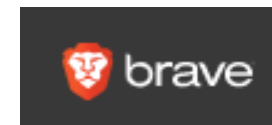
## Opera

Opera е интернет браузър, който има редица функции за сигурност. Една такава функция е вграденият рекламен блокер и безплатната VPN услуга (Виртуална частна мрежа, използвана за намаляване на онлайн проследяването).



## Brave

Brave е браузър, който се фокусира и върху сигурността на потребителите. С вградения рекламен блокер и блокиране на тракерите, той наистина набляга на безопасността. Той също така ви позволява да изберете някои незастрашаващи реклами, които да се показват, така че онлайн издателите да могат да печелят приходите, за които работят.



Примери за  
браузъри с вграден  
рекламен блокер

# Самостоятелен ad block

В сравнение със самостоятелния рекламен блокер, има много по-прости практически опции за блокиране на реклами, които вече разгледахме. Повечето хора предпочитат да използват добавки за уеб браузър, на второ място са настройките на браузъра, а на последно - самостоятелен софтуер за блокиране на реклами. По-долу ще разгледаме две възможности. :



## AdFender

- Филтрира различни видове съдържание от уеб страници
- Предотвратява излизането на определена информация към уеб сървъри.
- Филтрираното съдържание ни спестява ценно време и честотна лента и подобрява онлайн поверителността ни.
- Ad Fender има безплатна версия с ограничени функции.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



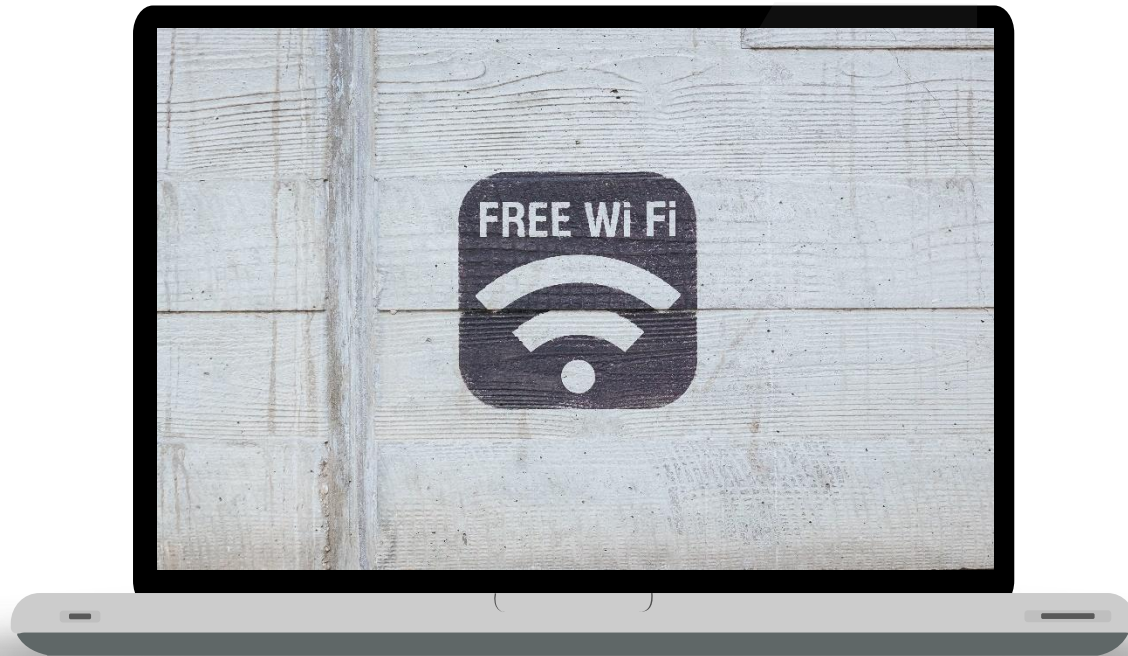
## AdGuard

- AdGuard е многофункционален инструмент, който съчетава всички необходими функции за най-доброто уеб изживяване.
- Той блокира реклами и опасни уебсайтове.
- Той защитава нашите деца, когато са онлайн.



**ADGUARD**

## 2. Обществени Wi-Fi мрежи



Когато използваме интернет, обикновено го правим чрез домашната си мрежа или чрез мобилните си данни. Те са както частни, така и доста сигурни. Такива места осигуряват безплатен достъп до интернет на своите клиенти и потребители, но често не се вземат предпазни мерки, за да се гарантира, че хората, които имат достъп до мрежата, могат да го направят безопасно.

**Но защо обществените мрежи са толкова рискови?**

Тъй като достъпът не е напълно контролиран, кражбата на данни е много лесна. Хакерите са наясно с това и често се възползват от тези мрежи за извършване на различни видове кибератаки за кражба на данни или инсталиране на зловреден софтуер на нашето устройство.



# Как да бъдете в безопасност в обществените Wi-Fi мрежи

## Какво да **НЕ** правим

- ❖ Не позволявайте на Wi-Fi да се свързва автоматично с мрежи
- ❖ Не влизайте в никакъв акаунт чрез приложение. Вместо това отидете на уебсайта и проверете дали използва HTTPS, преди да влезете
- ❖ Не оставяйте Wi-Fi или Bluetooth включени, ако не ги използвате
- ❖ Не влизайте в уебсайтове с чувствителни данни, като финансови или здравни досиета.
- ❖ Не влизайте в мрежа, която не е защитена с парола.



# Как да бъдете в безопасност в обществените Wi-Fi мрежи

Какво **ДА** правим

- ❖ Деактивирайте споделянето на файлове
- Посещавайте само сайтове, използващи HTTPS
- Излезте от акаунтите, когато приключите с тяхното използване
- Използвайте VPN (виртуална частна мрежа), която е криптирана връзка, гарантираща, че чувствителната информация се предава безопасно на устройствата, които използвате.



### 3. Имейли и прикачени файлове

Имейлите са много често срещана форма на комуникация, използвана както за професионални, така и за лични цели. Като такива те се използват широко от измамници и хакери за кражба на данни, пари и информация.

Един вид заплаха от имейлите е **Phishing (Фишинг-зарибяване)**. Когато някой е обект на фишинг, с него се свързват чрез различни дигитални средства, като имейлите са само един от тях. Може също така да му изпращат текстови съобщения или дори да се обаждат на жертвата, за да представят сценария възможно най-убедително.

**Pharming** е подобно на фишинг, но разликата е, че в този случай потребителят не разкрива информацията по желание. Вместо това зловредният софтуер заразява устройството и когато потребителят се опита да влезе в дадена страница, той / тя ще бъде пренасочен към фалшив уебсайт, където ще въведе информацията, мислейки, че влиза в законния уебсайт.

Различните видове **зловреден софтуер** също могат да се скрият в прикачени файлове към имейл. Понякога може да получите в имейл полезен работен документ, имейл от известна корпорация или нещо, изпратено от приятел, но в действителност това може да е опит за кражба на вашите данни или пари.

The logo for 'MeLi FOR PARENTS' is displayed within a yellow rectangular border. It features the text 'MeLi' in a large, grey, sans-serif font, followed by a stylized icon of a person with a green head and an orange hand giving a thumbs-up. Below this, the words 'FOR PARENTS' are written in a smaller, grey, sans-serif font.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Как да забележите подозрителна поща

## 1. Адресът на подателя не е съвсем точен

Много пъти имейл адресът, от който идва имейлът, може да изглежда подобно, но не е точно това, което трябва да бъде - има малки разлики.

## 2. Изглежда, че подателят не ви познава

Много подозрителни имейли ще имат общо обръщение, като „Уважаеми клиенти“ или „Скъпи приятелю“.

## 3. Всички вградени връзки ще имат странни URL адреси

Задръжте курсора на мишката върху вградени връзки, за да видите URL адресите. Изглежда ли ви, че връзката ще ви отведе там, където казва, че ще го направи, или изглежда подозрително?

## 4. Езикът, правописът и граматиката изглеждат грешни.

Ако има правописни или граматически грешки, или дори ако езикът изглежда „неестествен“.

## 5. Съдържанието е странно или трудно за вярване.

Ако изглежда твърде добре, за да е истина, това е, защото вероятно е така. Много от тези имейли обещават пари, безплатни продукти или луди отстъпки за продукти, които са също толкова съмнителни.



# Какво да правим с подозрителен имейл



1. Не го отваряйте



2. Не му отговаряйте



3. Изтрийте го



4. Докладвайте го



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



I.1.2.B

Сигурност на  
мобилното  
устройство



# 1. Знайте къде са вашите устройства

## Дръжте мобилните си устройства близо

В днешно време, ако някой получи достъп до нашия телефон, той вероятно ще получи достъп до целия ни живот: имейли, социални медии, комуникация с близки, събития в живота ни, направления за лекар - каквото се сетите. Тази информация вероятно е във вашия телефон или друго устройство.

Не е изненадващо, че първият и най-основен съвет, що се отнася до сигурността на мобилните устройства, е да ги държите наблизко. Разрешавайте само на хората, на които имате доверие, да използват вашите устройства - дори и само за минута. Не оставяйте телефона си без надзор!



MeLi  
FOR PARENTS



# Начини за защита на вашите устройства

Има няколко неща, които можем да направим, за да защитим максимално нашите смартфони и съдържанието им.



## Заклучете началния екран

Това е най-очевидният начин да се уверите, че няма любопитни погледи върху телефона ви, когато не го използвате директно.



## Използвайте приложения за защита на обаждащите се

Такива приложения могат да ви помогнат да блокирате нежелани повикващи (Burner) или да създадете номера, които да използвате, които след това се изхвърлят, когато вече не желаете да ги използвате (Burner).



## Защита на устройството



## Не зареждайте телефона си в обществени портове

Свързването с всеки порт не само ще зареди телефона ви, но и ще предава данни. Ако портът е компрометиран, това ще даде на хакерите достъп до вашата информация. Обществените сгради (напр. летища, гари и т.н.) е по-вероятно да бъдат компрометирани.



## Изключете Bluetooth и Wi-Fi, когато не са необходими

Хакерите могат да използват уязвимостта им и да получат достъп до вашия телефон и данните в него.

# Начини за заключване на телефона ви



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

\*\*\*\*

## Парола

Най-основният начин за заключване на телефона ви. Трябва да въведете поредица от цифри или букви, за да получите достъп.



## Шаблон

Получавате достъп на телефона си, като рисувате шаблон върху мрежата, която се появява на екрана ви.



## Пръстов отпечатък

За да настроите заключването с пръстови отпечатъци, вашият пръстов отпечатък се сканира и преобразува в цифрови данни. След това отключвате телефона си, просто като поставите пръста си в определеното място.



## Лицево разпознаване

За да настроите лицево разпознаване, чертите на лицето ви се сканират и съхраняват. След това трябва само да погледнете телефона си, за да го отключите.

# References

❖ Aisch, G. (2015, Oct. 1). *The Cost of Mobile Ads on 50 News Websites*.  
<https://www.nytimes.com/interactive/2015/10/01/business/cost-of-mobile-ads.html>

❖ Icons by flaticon, <https://www.flaticon.com/home>

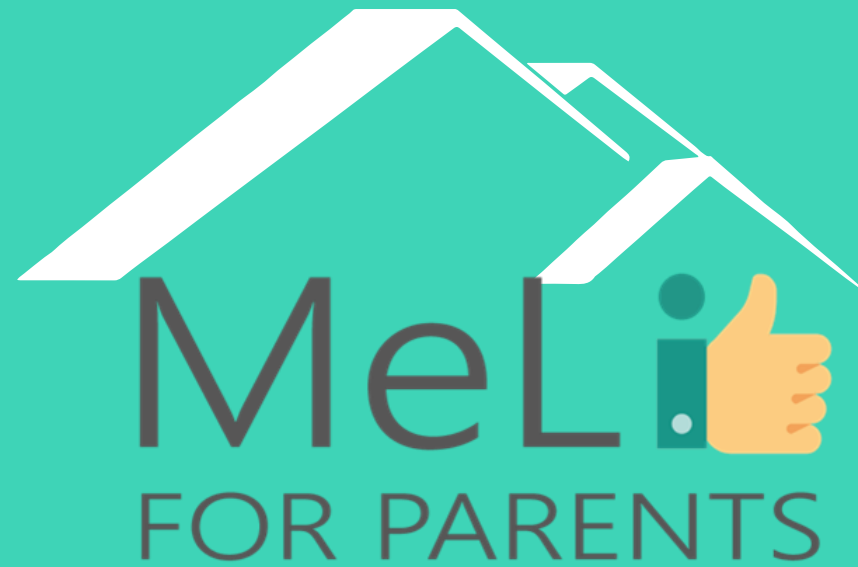
❖ Kaspersky, *Smartphone Security*. Retrieved from <https://www.kaspersky.com/resource-center/threats/smartphones>

❖ Norton LifeLock. *The risks of public Wi-Fi*. Retrieved from  
<https://us.norton.com/internetsecurity-privacy-risks-of-public-wi-fi.html#:~:text=What%20is%20public%20Wi%2DFi,to%20them%20without%20thinking%20twice.>

❖ Taylor, S. (2019, September 23). *10 ways to make your phone safe, according to the experts*. Retrieved from <https://www.businessinsider.com/how-to-make-phone-safe-security-tips-2019-9>

❖ Torres, G. (2017, April 18). *What's an Ad Blocker (and Should You Get One)?*. Retrieved from <https://www.avg.com/en/signal/5-reasons-you-should-use-an-adblocker>

❖ Van der Kleut, J. *Public Wi-Fi security: Why public Wi-Fi is vulnerable to attack*. Retrieved from <https://us.norton.com/internetsecurity-wifi-public-wi-fi-security-101-what-makes-public-wi-fi-vulnerable-to-attack-and-how-to-stay-safe.html>



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел.1.3: Дезинформация: Разпознаване на фалшивите  
новини в традиционни и дигитални медии



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## ДЕЗИНФОРМАЦИЯ : Разпознаване на фалшивите новини в традиционни и дигитални медии

Този раздел се фокусира върху различните видове фалшиви новини и как да ги различаваме. Обяснява причините и мотивацията за създаване на фалшиви новини, разликата между дезинформация, заблуда, търговски публикации и статии.

01

ВИДОВЕ ФАЛШИВИ НОВИНИ

02

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ФАЛШИВИ НОВИНИ

03

ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА СТРАНА НА ФАЛШИВНИТЕ НОВИНИ

04

ОБУЧЕНИЕ НА ДЕЦАТА



MeLi   
FOR PARENTS

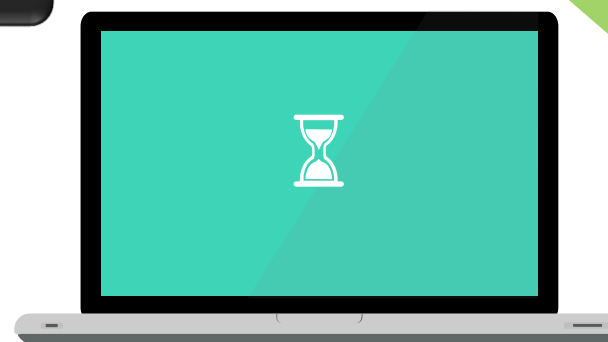


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# I.1.3. Дезинформация





# ФАЛШИВИ НОВИНИ

## Какво значи ‘фалшиви новини’?

„Фалшиви новини“ е оксиморон, който посочва подкопаване на достоверността на информацията, която е на прага на проверимостта и обществения интерес - т.е. реални новини. (*Журналистика, ‘Фалшиви новини’ & Дезинформация, Шерилин Айртън и Джули Посети, 2018*)

Фалшивите истории, които изглеждат като новини, разпространяват се в интернет или използват други медии, обикновено създадени, за да повлияят на политическите възгледи или като шега (*Речник Кембридж - <https://dictionary.cambridge.org/>*)

# Защо хората създават фалшиви новини?

MeLi   
FOR PARENTS

Да убедят другите да  
предприемат действие или да  
подкрепят или да се  
противопоставят на кауза или  
политически кандидат.



Някои хора създават  
фалшиви новини,  
изглеждащи като истински,  
просто за забавление.



Основната  
причина е –  
за пари!

За да накарат хората да  
кликват върху сайтове, в  
които да видят реклама и  
да закупят продукт.



Понякога това е просто грешка,  
а не фалшива новина. Но тези,  
които са я публикували или  
казали, имат задължение да я  
поправят.





# ВИДОВЕ ФАЛШИВИ НОВИНИ



## Дезинформация и заблуда

За нас, като родители, е много важно да сме наясно с дезинформацията, която се разпространява онлайн чрез социални медии, новинарски канали, статии в блогове. Първо трябва да развием своето критично мислене и медийна грамотност, за да можем да образуваме децата си.

Винаги четете критично и се питайте:  
Вярна ли е тази информация?  
Какво е намерението зад тази публикация?

За разлика от дезинформацията, която се разпространява умишлено и преследва определени цели, заблудата е неволното разпространение на грешна информация. Всеки от нас прави това ежедневно, когато например споделяме истинска информация, но неволно объркваме някои от детайлите.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Дезинформация

Дезинформацията е невярна или неточна информация, която се разпространява УМИШЛЕНО. Нарича се още „пропаганда“.

## Заблуда

Заблудата е невярна или неточна информация, която се разпространява НЕВОЛНО. Това се случва често в нашето ежедневие и за нас като родители е важно да можем да го различаваме от дезинформацията и да обясняваме разликата на децата си.

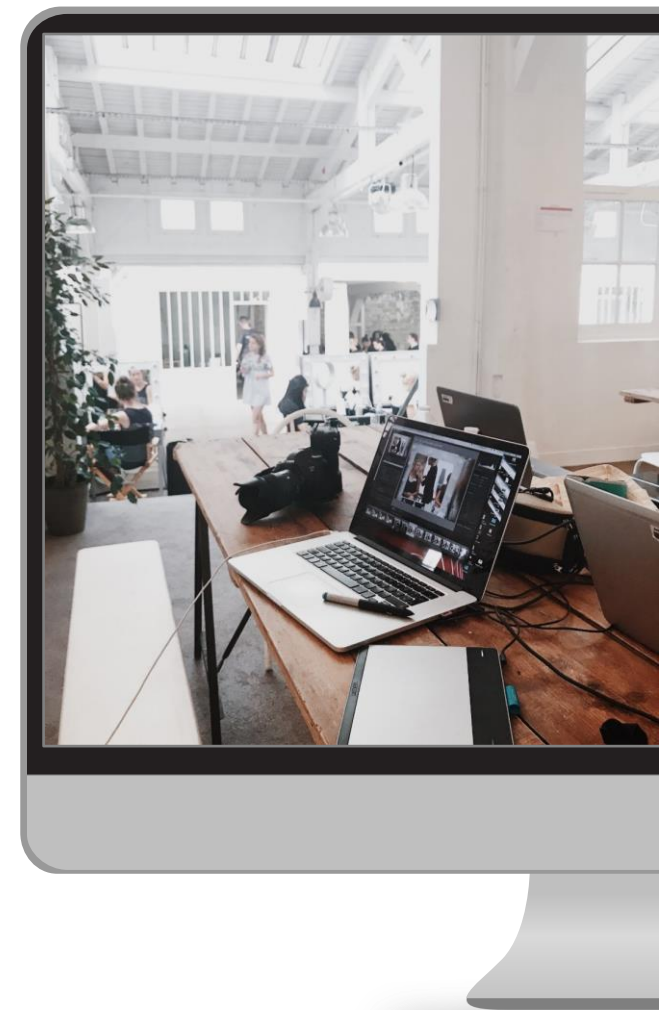
## Търговски публикации и статии

Имайте предвид, че понякога публикациите и рекламните статии могат да съдържат подвеждаща информация с цел увеличаване на аудиторията или продажбите им.

Видове

Фалшиви новини

Правете разлика!



# Дезинформация

---

## Видове дезинформация

- ✓ Измислено съдържание
- ✓ Манипулирано съдържание
- ✓ Изопачено съдържание
- ✓ Подвеждащо съдържание
- ✓ Фалшив контекст на връзката
- ✓ Сатира и пародия

(Източник: [https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcmums/363/36304.htm#\\_idTextAnchor002](https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcmums/363/36304.htm#_idTextAnchor002))

# Дезинформация

## Правете разлика между грешки и лъжи!

Разпознаването на умишлената лъжа не е толкова просто, колкото може да изглежда.



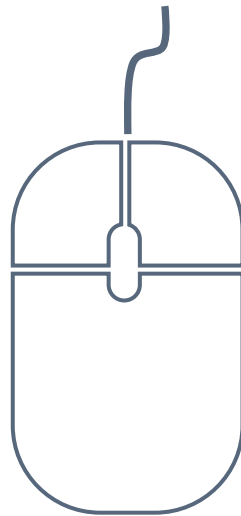
### Грешки

Грешките се правят неволно. Грешки могат да се случат дори на най-добрите журналисти.



### Откровени лъжи

Някой съзнателно и умишлено заявява лъжа.



### Частични лъжи

Някой използва даден факт и прави безпричинни предположения или екстраполации. Основополагащият факт е верен, но останалата информация е невярна.



### Лъжа чрез пропуск

Някой знае за уместни факти и решава да ги остави извън репортажа, за да разклати публиката по определен начин.



# FAKE NEWS

## Разликата между факти и мнения

Качествените новини трябва да се основават на факти, на неоспорима информация.

Важно е като родител да можете да разграничавате факти от мнения, когато четете или гледате новини.

Следващата стъпка е да научите децата си как да го правят.

Можете да намерите някои съвети във втората част на тази презентация.





## Факти

Фактът се отнася до нещо вярно или реално, което е подкрепено с доказателства, документация.

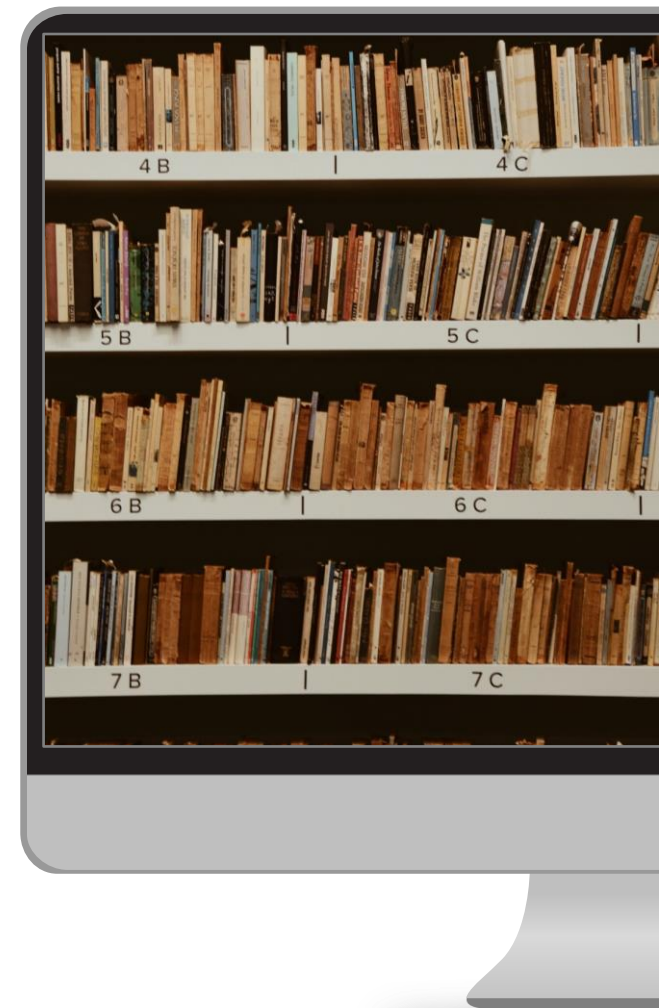
## Основание

Фактът се основава на наблюдение или изследване и представя обективната реалност - събитие или информация, базирана на реални събития.

## Факти

## Потвърждение

Фактът може лесно да бъде проверен чрез доказателства. Може да се докаже дали е вярно или невярно. Или е вярно, или не е вярно.



## Мнения

Мнението (становище) е индивидуалната, субективна интерпретация на фактите. Тълкуването на даден факт или събитие от субективна гледна точка може да му даде напълно различни значения в зависимост от това кой го представя и интерпретира..

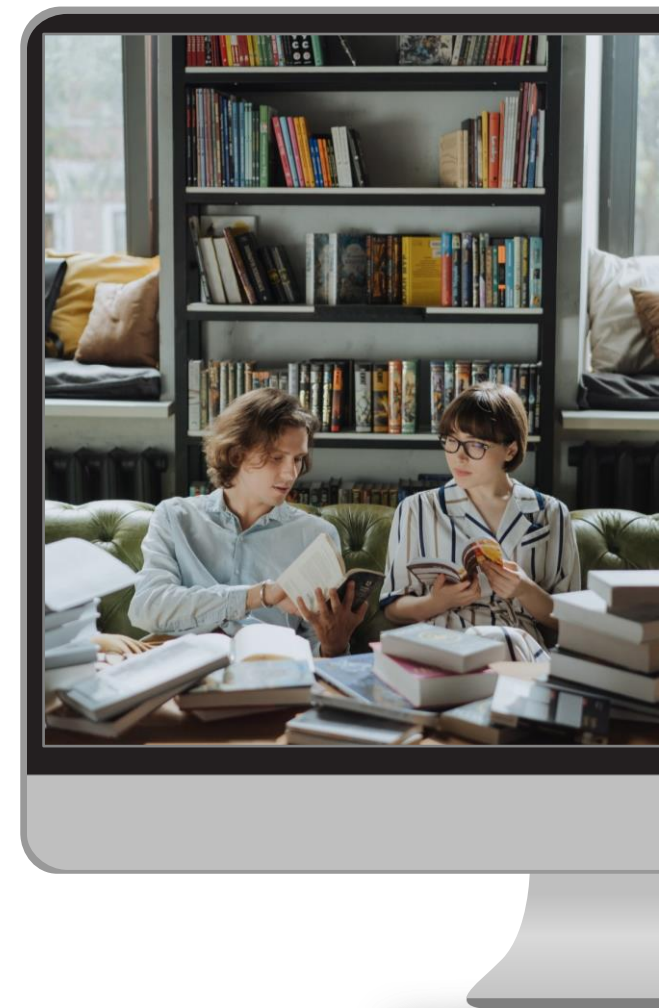
## Основание

Мнението се основава на предположение или личен възглед или усещане. Това е субективно твърдение, възприятие за нещо.

## Мнение

## Потвърждение

Проверка на мнение не е възможна.



# Отговорете на въпросите



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

В един метър има 100 сантиметра.



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

(Мисля, че) разстоянието от тук до плажа е 100 метра.



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Байерн Мюнхен е германският футболен шампион.



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Байерн Мюнхен е най-добрият футболен отбор .



MeLi  
FOR PARENTS

# Answer the questions



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Къдравата коса изглежда по-добре от правата.



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Преминаването на червен светофар е противозаконно.



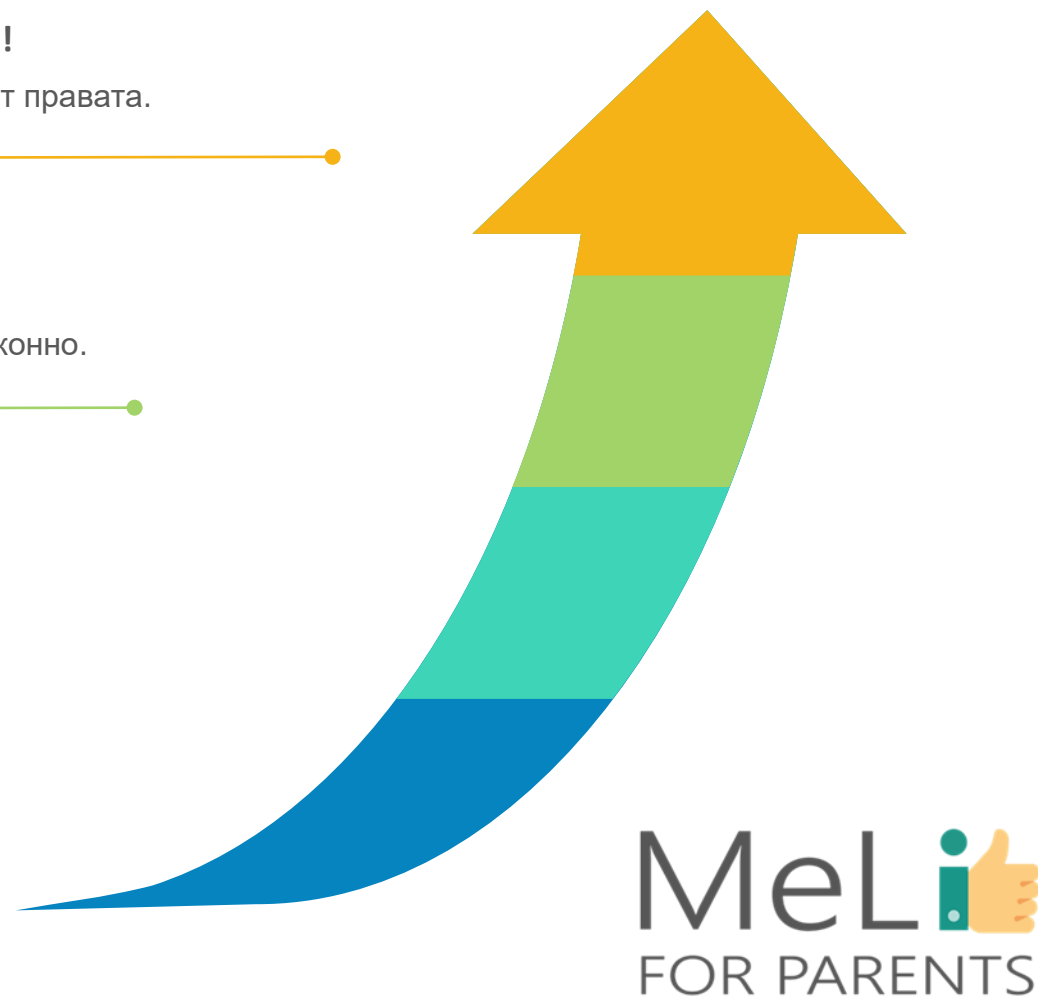
**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Текстовете на рок музиката са по-поетични от текстовете на хип-хоп музиката.



**Факт или мнение? Обяснете защо!**

Сърдечните заболявания са водещата причина за смърт.



# How to distinguish Fake news?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ПРОВЕРЕТЕ ИЗТОЧНИКА

Винаги проверявайте внимателно източника на информация - къде е публикувана (уебсайт, медия), кой е собственикът, мисията и информацията за контакт.

## ЧЕТЕТЕ СЪДЪРЖАНИЕТО

Много често заглавията са формулирани така, че да получат повече кликания. Прочетете цялата история критично.

## ПРОВЕРЕТЕ АВТОРА

Направете проучване за автора. Това истински човек ли е? Какви други публикации има той/тя? Можете ли да му се доверите?

## ШЕГА ЛИ Е?

Ако информацията е твърде невероятна, може да е просто шега. Проверете автентичността.

## ПРОВЕРЕТЕ СВОИТЕ УБЕЖДЕНИЯ

Обмислете собствените си убеждения по темата. Биха ли могли да повлияят на преценката ви?

# Проверете източника



Когато срещнете информация, която чувате за първи път - позадълбайте!

Проверете уеб адреса на страницата, която четете! Правописни грешки в имената на компании или странно звучащи разширения могат да означават, че източникът е подозрителен.

Кой е авторът и издателят? Известни ли са със своята експертиза по темата?

Проверете кой притежава уебсайта!



# Проверете съдържанието, а не само заглавието

MeLi  
FOR PARENTS

Много често в статии и материали се използват заглавия, които привличат вниманието ви, но съдържанието в най-добрия случай е безполезно, в най-лошия - напълно фалшиво и манипулативно.

Преди да приемете дадена новина като вярна и да я споделите, прочетете целия текст и го оценете критично



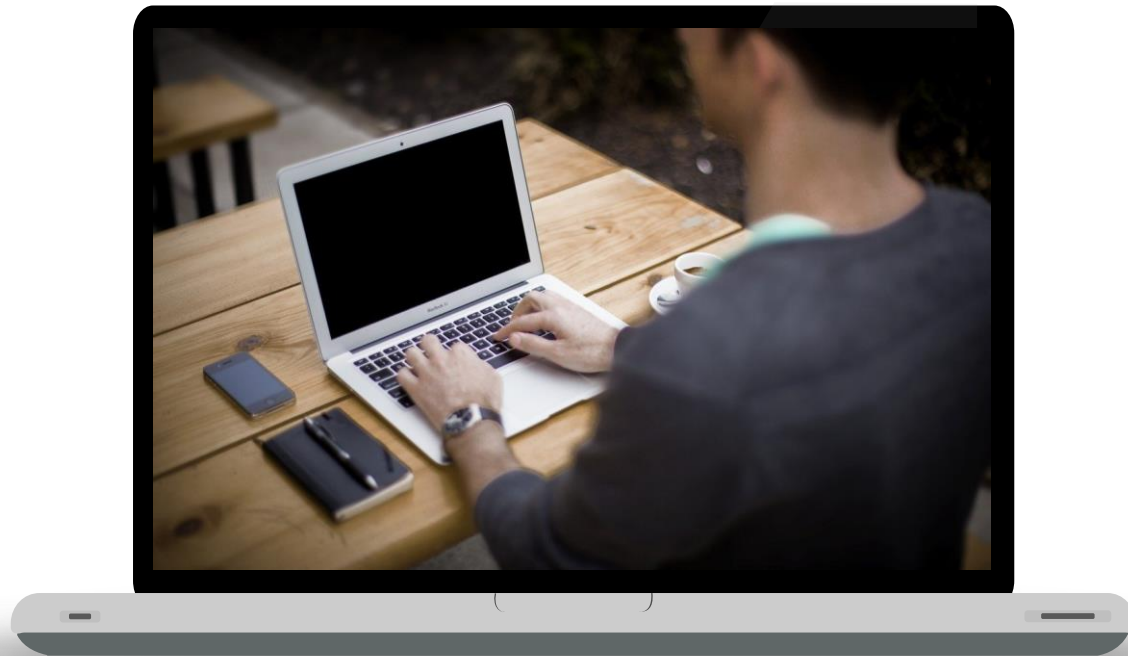
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Проверете автора

Когато четете новини, винаги  
проверявайте автора!

Често срещана техника за  
разпространение на фалшиви новини  
е използването на измислено име и  
открадната снимка на автора.





## Дали не е шега или пародия?

Уверете се, че разграничавате истинските новини от  
шегата или сатирата!

Понякога това е съдържание, създадено за насърчаване  
на кликвания и генериране на пари за създателя чрез  
приходи от реклами.

Или може да е сериозна сатира, публикувана от  
доверен източник.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

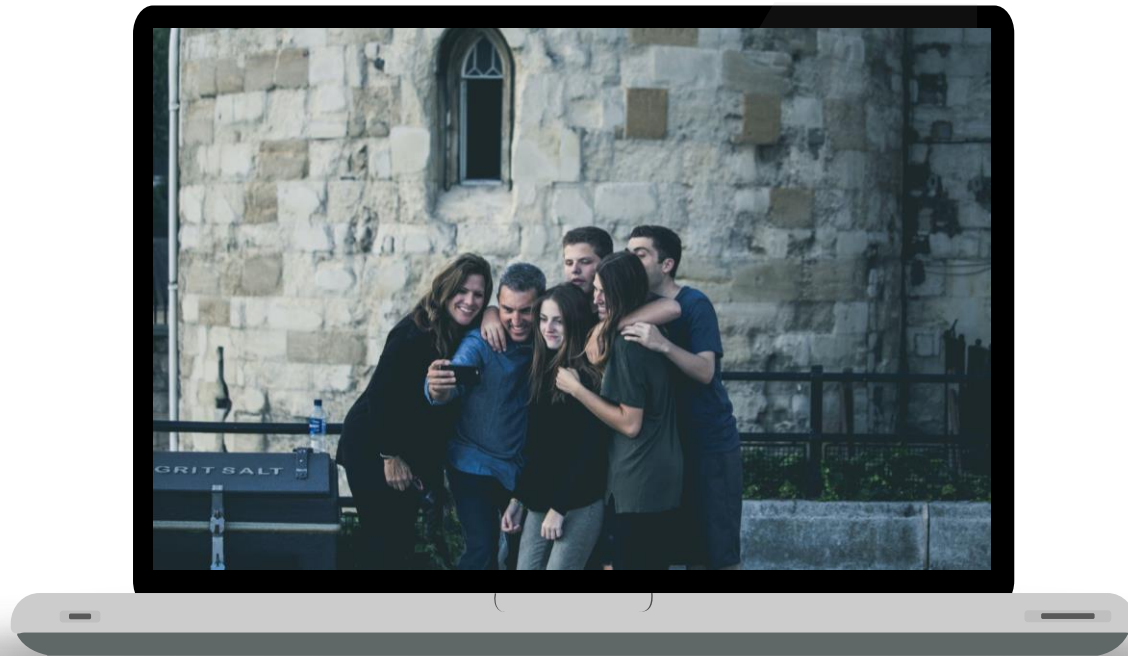


## Проверете убежденията си

Обикновено сме склонни да се доверяваме на информация, която потвърждава собствените ни убеждения, и да отхвърляме информация, която не го прави!



# Разширете своя социален кръг



Фалшивите новини много често се разпространяват чрез социалните медии в затворени групи и общности.

Естествено е да се обграждаме със съмишленици, да сме членове на групи и да следваме хора, които отговарят на нашите интереси. От друга страна, това също е изключително лесен начин за манипулиране от фалшиви новини, разпространявани по тези канали.

# Фалшиви новини в социалните медии

## Проверявайте внимателно снимки и медии!

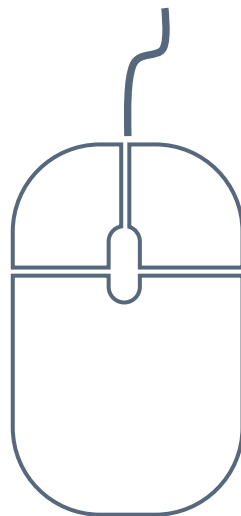
Разпознаването на манипулирани снимки не е толкова просто, колкото може да изглежда.



Вече има много лесни начини за манипулиране на снимки. Понякога е трудно дори за експертите в областта да разграничат дали дадена снимка е истинска и отговаря на фактите.



Бъдете внимателни, когато формирате мнението си въз основа на снимки, публикувани в социалните медии. Проверете източника, който ги публикува, датата на публикуване, какви други публикации и споделяния има този автор или страница, до каква степен са надеждни.



Изображенията също така могат да бъдат 100 процента точни, но използвани в грешен контекст. Например, снимки на отпадъци, покриващи плаж, може да са от друг плаж или от преди 10 години, а не от скорошното събитие.



Можете да използвате инструменти като Google Reverse Image Search, за да проверите произхода на дадено изображение и дали е променено.

# Фалшиви новини в социалните медии

## Препратени съобщения

Съобщенията с етикет „Препратени“ ви помагат да определите дали вашият приятел или роднина е написал съобщението или първоначално е дошло от някой друг. Ако не сте сигурни кой е написал оригиналното съобщение, проверете два пъти фактите.



## Фалшивите новини често стават вирусни

Дори съобщението да се споделя много пъти, това не го прави вярно. Не препращайте съобщение, само защото подателят ви подканя да го направите. Проверете отново информацията.

Бъдете наясно  
със съобщенията,  
които получавате!

## Съобщения, които изглеждат различно

Много съобщения или връзки към уебсайтове, които получавате, съдържащи измами или фалшиви новини, имат правописни грешки. Потърсете тези знаци, за да можете да проверите дали информацията е точна.



## Проверявайте внимателно снимките

Снимки, аудиозаписи и видеоклипове могат да бъдат редактирани, за да ви подведат. Погледнете надеждни източници на новини, за да видите дали историята е отразена и там. Когато дадена история се съобщава на няколко места, е по-вероятно да е истина.

MeLi  
FOR PARENTS



# Какво да правим

---

- ✓ Не позволявайте на фалшивите новини да ви попречат да се наслаждавате на информацията, която четете онлайн.
- ✓ Не е нужно да се съмнявате във всичко, което сте прочели.
- ✓ Достатъчно е да развиете критичното си мислене и да сте наясно с начина, по който информацията ви засяга.
- ✓ Избирайте внимателно източниците си.
- ✓ Знаейки, че фалшивите новини съществуват, проверете информацията, преди да я споделите или да си създадете категорично мнение въз основа на нея.
- ✓ Можете да проверите фактите на сайтове като Snopes.com и Factcheck.org.





# Въпроси, които да си зададете

---

- ✓ Статията и новинарският сайт изглеждат ли качествени и надеждни?
- ✓ Източникът добре известен ли е, уважаван ли е, заслужава ли доверие?
- ✓ Проверих ли името на домейна и раздела „За нас“?
- ✓ Кой е авторът? Какво знам за него/нея?
- ✓ Има ли статията правилен правопис, граматика и пунктуация?
- ✓ Други уважавани медии и експерти потвърждават ли тази информация?

# “Да направим почивка”



# Медийна грамотност и Емоционална интелигентност



Много новини и явни или неявни реклами са предназначени да повлияят на нашите емоции. Използваните изрази, изображения, музика предават посланието, което авторите са задали, дори без то да бъде изразено устно. Те са създадени по начин, който да играе с нашите надежди или страхове, да събуди емоциите ни и да ни накара да закупим определен продукт, да подкрепим определена кауза или да защитим определена позиция.

Важно е да развием емоционалната си интелигентност, да се научим да разпознаваме своите емоции и външни влияния върху тях, както и да предаваме тези знания на нашите деца.

# Позитивни емоции



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Интерес

Заглавията на фалшивите новини винаги са написани по начин, който да привлече интереса ви. В повечето случаи заглавията не съответстват на съдържанието.



## Радост

Някои фалшиви новини и особено търговски съобщения целят да ви накарат да се чувствате необичайно щастливи и радостни и да ви накарат да поръчате продукт.



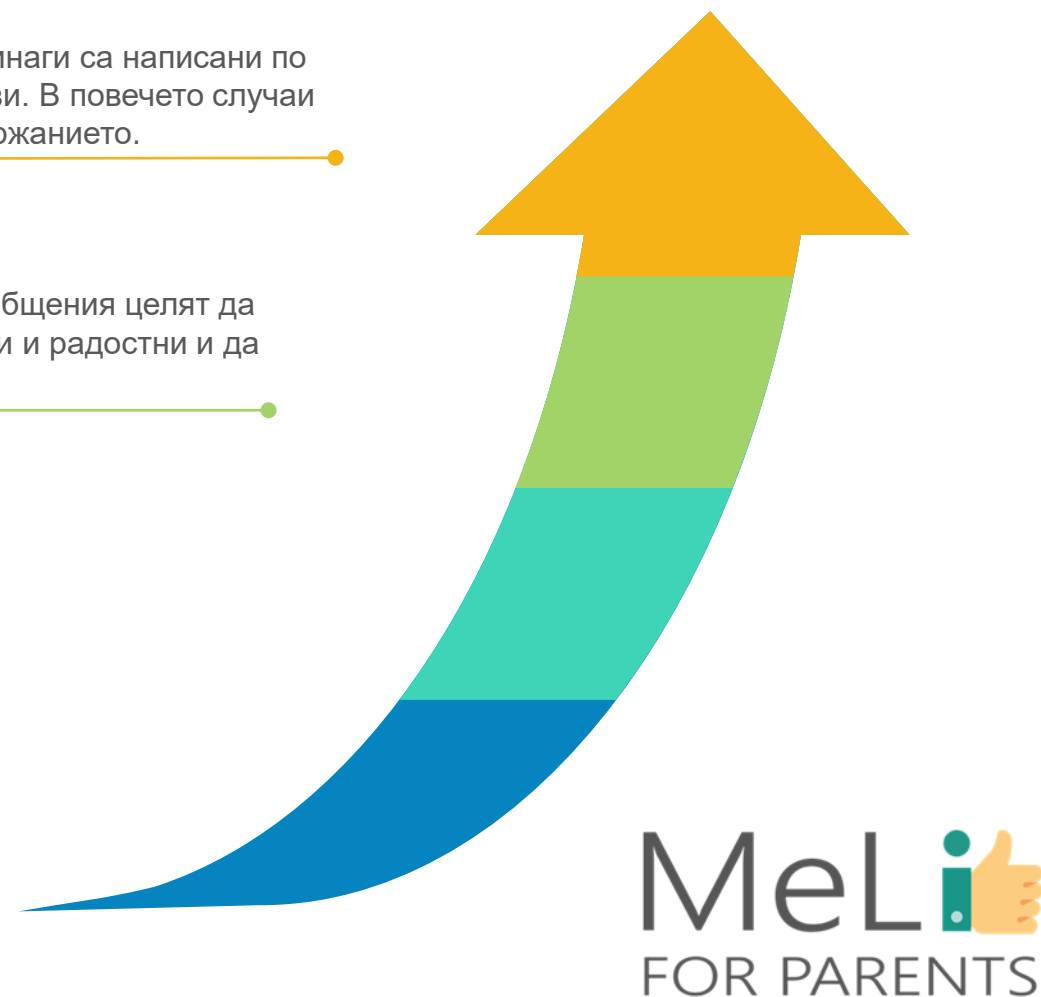
## Забавление

Ако една новина ви звучи твърде смешно и невероятно, уверете се, че това не е шега или сатира.



## Очакване

Тази емоция обикновено се проявява, когато четете реални новини, но понякога може да се използва по научен начин от фалшиви новини.



# Негативни емоции

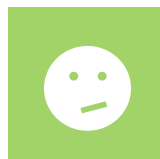


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



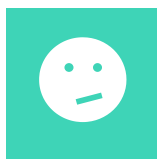
## Гняв

Гневът, причинен от новина, често кара хората да я споделят и това много бързо я прави вирусна.



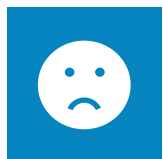
## Страх

Подобно на гнева, страхът също кара хората да споделят фалшиви новини, без да се постараят да ги проверят.



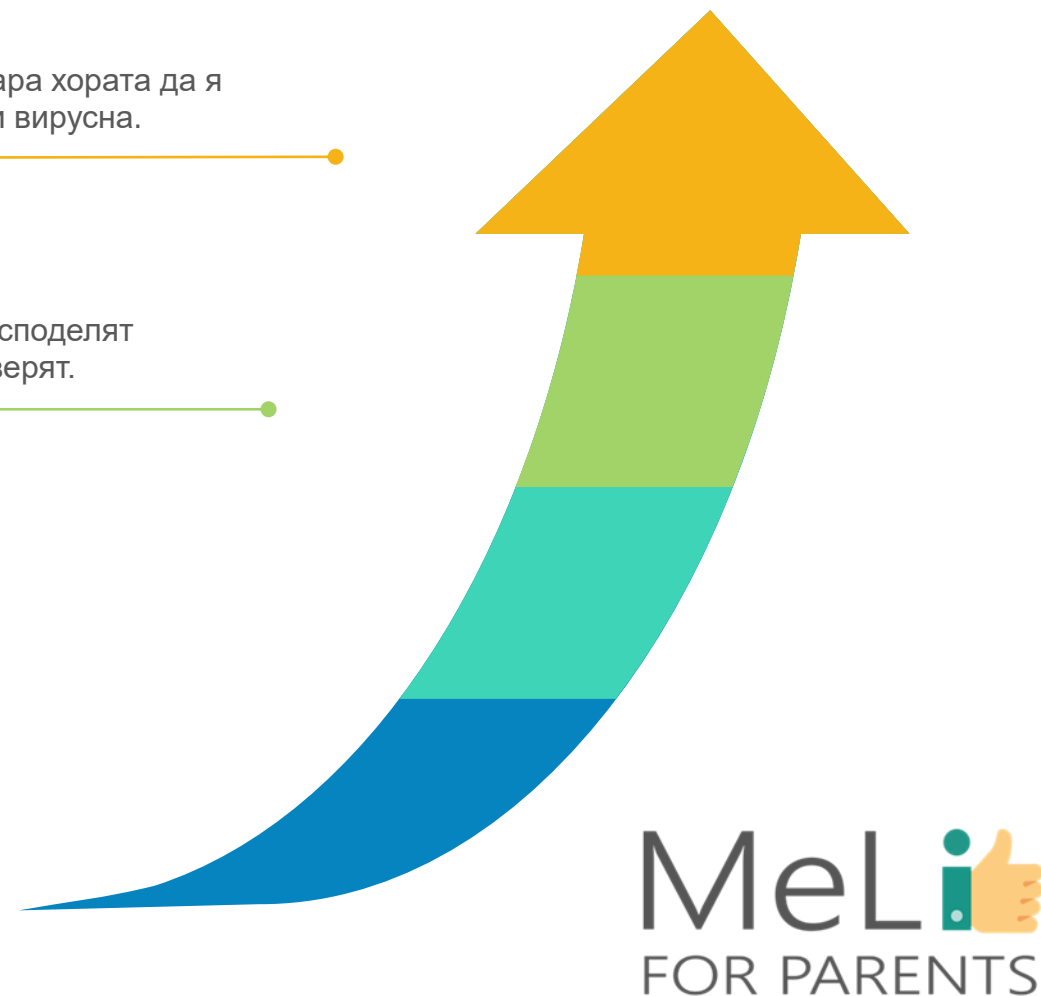
## Отвращение

Отвращението е една от най-често използваните негативни емоции при публикуване на фалшиви новини.



## Мъка

Много измами и публикации в социалните медии атакуват чувството ви за мъка и по този начин ви карат да четете, споделяте и понякога дори заставате зад кауза..





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Фалшивите новини и емоциите

MeLi  
FOR PARENTS

Какви емоции изпитвам,  
след като видях  
заглавието?



Защо изпитвам точно  
тези емоции?



Когато почувствате  
силни емоции,  
запитайте се!

Как емоциите ми  
влияят на мисленето ми?



Коя част от новините  
предизвиква тези  
емоции?



# Защо вярваме на фалшиви новини

Те потвърждават нашите  
убеждения.

Липса на оценка на  
достоверността.

Нетърпение и невнимание и  
ефектът на илюзорната истина.

Ние сме когнитивно мързеливи.

Социалният натиск





# Психологическата страна

## Защо вярваме на фалшиви новини

### **Те потвърждават нашите убеждения.**

*Много често предпочитаме информация, която потвърждава съществуващите ни вярвания.*

*"Ако не отчетем това убеждение в нашето мислене, по-вероятно е да повярваме на фалшиви новини, които го потвърждават. Това работи и наобратно. Всъщност потвърждението на убеждението ще доведе до обратен ефект, засилен скептицизъм, относно фалшивите новини, които не харесваме. Да, добре е, че потвърждаването на вярването може, в някои контексти, да ни помогне да разсеем фалшивите новини; но в края на краищата ангажирането с това вярване показва липса на критично мислене."*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Психологическата страна

## Защо вярваме на фалшиви новини

### ***Липса на оценка на достоверността.***

*" Включваме новините, за да се информираме, най-общо защото не сме били там, за да станем от първа ръка свидетели на събитията, които се развиват. В резултат на това се доверяваме на нашия източник на новини, че информацията, която ни предоставя, всъщност е вярна; и по този начин ние се доверяваме на източника. Но не можем да го правим сляпо. Първо трябва да го проверим и оценим."*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Психологическата страна

---

## Защо вярваме на фалшиви новини

### ***Нетърпение и невнимание.***

*Често се случва да търсим информация по тема, която ни интересува и по която сме компетентни и знаем как да проверяваме източниците. Но ние се нуждаем от информацията бързо и по-общо. В такива случаи, при бързо превъртане, за да проверим новините, е много вероятно да попаднем на заглавия и новини, които не отговарят на истината и да попаднем на фалшиви новини неволно.*



# Психологическата страна

## Защо вярваме на фалшиви новини

**Ние сме когнитивно мързеливи.**

*"Нашият мозък е еволюирал, за да спести енергия за "по-важни" задачи; така не харесва много изразходването на енергия, когато може да се вземе интуитивно решение, което е достатъчно добро. Наистина ли вярата ни в случайна новина е толкова важна в ежедневието ни живот? Е, може да бъде; но по-често вероятно не е ... и така, ние не успяваме да се ангажираме с оценка и отразяваща преценка. Вместо това провеждаме опростена обработка на информацията - което води до заключение, което не е непременно точно, като например да изберем да вярваме на фалшива новина."*

Christopher Dwyer Ph.D.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>



# Психологическата страна

---

## Защо вярваме на фалшиви новини

***Повторение: ефектът на илюзорната истина.***

*Ефектът на илюзорната истина се отнася до явлението, при което колкото повече сме били изложени на определена информация, толкова по-вероятно е да вярваме на тази информация, без да търсим доказателства.*



# Психологическата страна

## Защо вярваме на фалшиви новини

### **Социалният натиск**

*" Само защото мнозинството вярва в нещо, това не го прави истина. Когато имаме за задача да отделим фактите от фалшивите новини, само обективността може да даде подходящ отговор. Така че, бъдете наясно със социалния климат, бъдете наясно с политическия климат, бъдете наясно с мнозинството; тъй като натискът, свързан с тях, вероятно ще повлияе на информацията, която приемате, както и на вярата ви в нейната истинност или фалшивост.,,*

*Christopher Dwyer Ph.D.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>

# “Да направим почивка”





# Научете децата си

**Защо е важно да обучавате децата си по темата Медийна грамотност?**



Дигиталният свят ежедневно обгражда нас и децата ни и освен полезен и необходим, той може да бъде поразяващ и дори опасен. Децата трябва да могат да разберат и оценят информацията, която срещат, за да могат да я използват безопасно и ефективно. Медийната грамотност не е само да знаете как да използвате различни устройства или да актуализирате приложения. Медийна грамотност означава разбиране на информацията и използването ѝ по подходящ начин.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Научете децата си

**Защо е важно да обучавате децата си по темата Медийна грамотност?**

Имайте предвид, че фалшивите новини могат да повлияят много силно на самочувствието на децата ви!

Когато децата или родителите разберат, че са споделили измамни истории или публикации, без да ги проверят, те често се чувстват глупави. Това може да подкопае самочувствието им, да предизвика подигравки от страна на другите и понякога да доведе до сериозни психологически проблеми.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Научете децата си



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Обяснете

Споделете

Приложете

Играйте

Покажете

**Обяснете им какво представляват фалшивите новини**

Обяснете на децата си какво представляват фалшивите новини. Търпеливо говорете с тях във всяка подходяща ситуация каква е разликата между реалните и фалшивите новини

**Споделете знанията си**

Споделете знанията си за фалшивите новини с децата си според възрастта им. Можете да ги помолите да приложат новите знания към новина, която е важна за тях.

**Приложете знанията си**

Можете да ги помолите да приложат новите знания към новина, която е важна за тях. След това обсъдете с тях резултатите, тяхното впечатление и научените уроци.

**Играйте с децата си**

Можете да играете с децата си игра, в която и двамата трябва да напишете статия за новинарска история или историческо събитие от две противоположни перспективи. Идеята е да ги подтикнете да видят един и същ набор от факти от поне две различни гледни точки.

**Посочете реклами**

Посочете реклами или спонсориран истории, маскирани като новини в социалните медии или новинарски сайтове, и помолете децата да ги оценят.



# Научете децата си

## Научете децата си да си задават въпроси!

Когато научите децата си да си задават въпроси относно информацията, която четат или гледат, това ще развие тяхното критично мислене и ще им създаде навика да проверяват и оценяват информацията, която ги залива, преди да повярват и да я споделят.

Вашето собствено поведение в онлайн пространството също играе много важна роля тук - какво четете, какво споделяте, в какво вярвате.

MeLi  
FOR PARENTS



# Научете децата си



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Тази история публикувана ли е и някъде другаде?  
Предават ли я по радиото, телевизията или по медиите?

Чувал ли сте за медиите, организацията или автора,  
публикувал историята?

Уебсайтът, където намери историята, изглежда ли  
истински? (или е уебсайт за копиране, проектиран да  
изглежда като друг истински уебсайт)

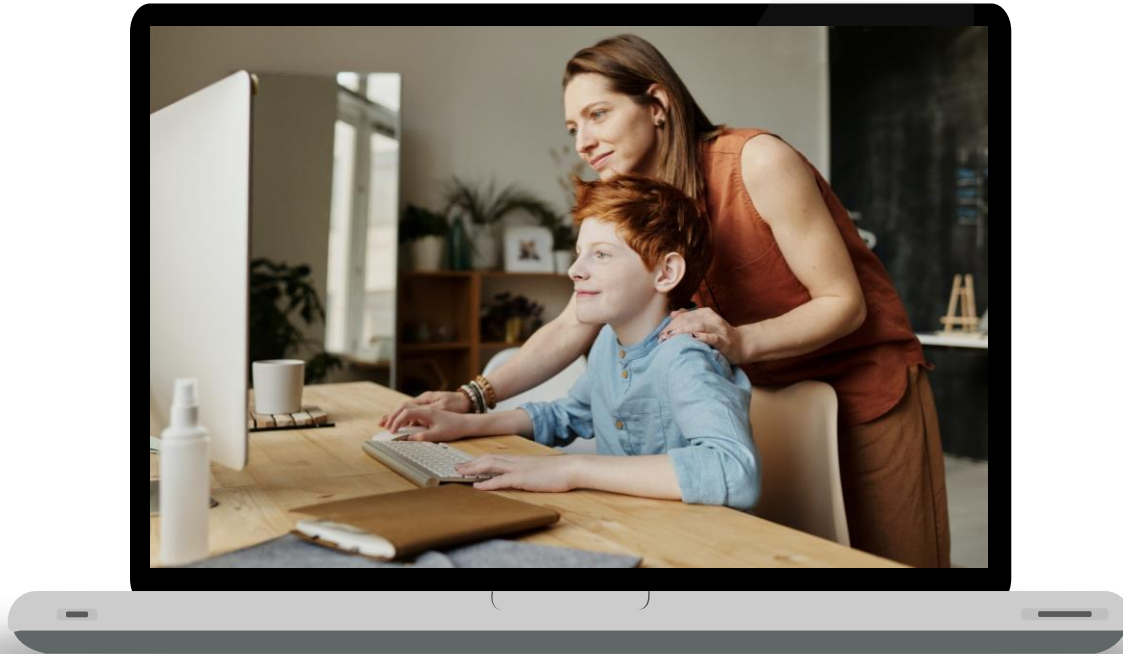
Адресът на уебсайта най-горе в страницата изглежда  
ли реален? Краят на уебсайта нещо нормално ли е  
като „.co.uk“ или „.com“, а не нещо необичайно, като  
„com.co“?

Снимката или видеото изглеждат ли нормално? Дали  
историята звучи правдоподобно?

# Научете децата си

Много полезен и приятен за цялото семейство ресурс за обучение на децата ви да различават фалшиви новини се предоставя от материалите на National Geographic и особено от техните видео поредици „Real or Fake“.

[Real or Fake series](#)





# Научете децата си

---

Помогнете на децата да различават факти от мнение

*Обяснете на децата си разликата между факта и мнението!*

*Можете да играете специализирани онлайн игри заедно с децата си :*

- ✓ [www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html](http://www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html)
- ✓ [www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/](http://www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/)
- ✓ [wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion](http://wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion)
- ✓ [www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/](http://www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/)





# Научете децата си

---

## Покажете на децата си обработени снимки

*Покажете на децата си обработени снимки и им обяснете как да различат дали дадена снимка е истинска, манипулирана с определена цел или е шега.*

*Можете да ги запознаете с лесен и безплатен софтуер за редактиране на снимки и да им покажете колко лесно е да се манипулира снимка.*

*Можете да създадете свои собствени фотоколажи, да използвате филтри за приложения и да превърнете това в игра.*

*Ресурси:* <https://www.nationalgeographic.com/family/teaching-kids-about-fake-news-and-photos/>



# Научете децата си

---

## Насърчавайте разследването

*Четете публикации в социални медии като Facebook, Twitter, Instagram, TikTok и гледайте видеоклипове заедно с децата си. Играйте с тях, задавайки въпроси.*

*Можете да превърнете играта в игра на детектив.*

*Примерни въпроси:*

- Къде видя историята/снимката?*
- Колко харесвания/споделяния има?*
- Кой го публикува? Познаваш ли го/нея? Какво знаете за него/нея? ...*
- Кой друг съобщава историята?*
- Опитай се да проследиш историята до първоначалния ѝ източник.*

## Емоции

Научете децата си да разпознават емоциите си и да обръщат внимание на чувствата си.

## Кога да започнем?

Никога не е твърде рано или късно да започнем да изследваме емоционалната интелигентност и как новините и информацията в медиите предизвикват нашите емоции.

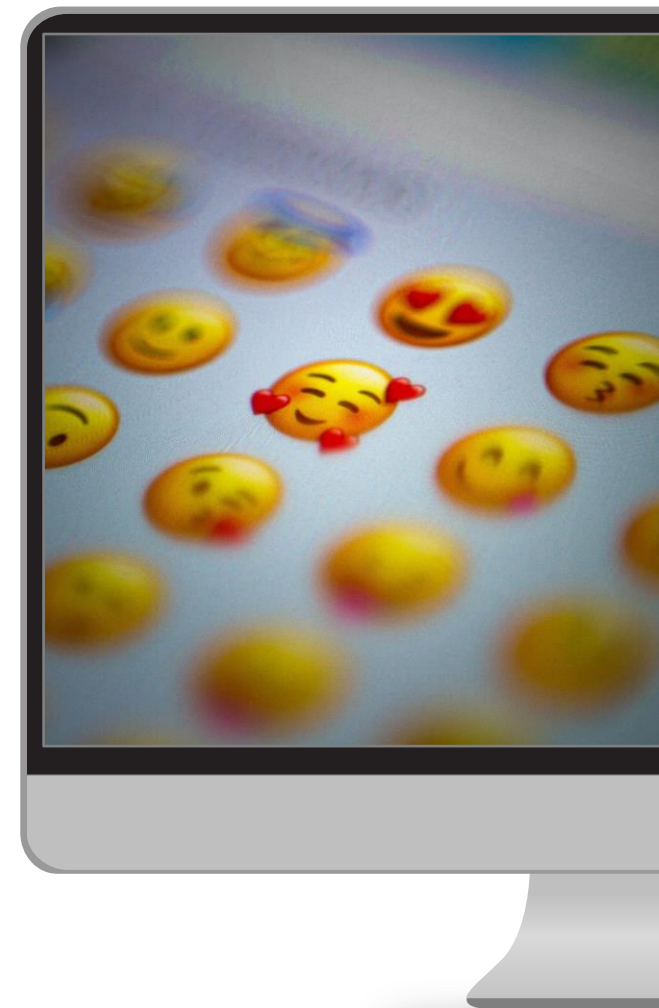
## Защо?

Когато разбират кога медиите предизвикват емоциите им, децата ви ще бъдат по-добре подготвени да разпознаят коя информация ги е накарала да се чувстват по този начин и да могат логично да я оценят.

## Как?

Докато гледате телевизия или сърфирате онлайн с детето си, посочете реклами, които предизвикват емоциите и ги обсъдете открито.

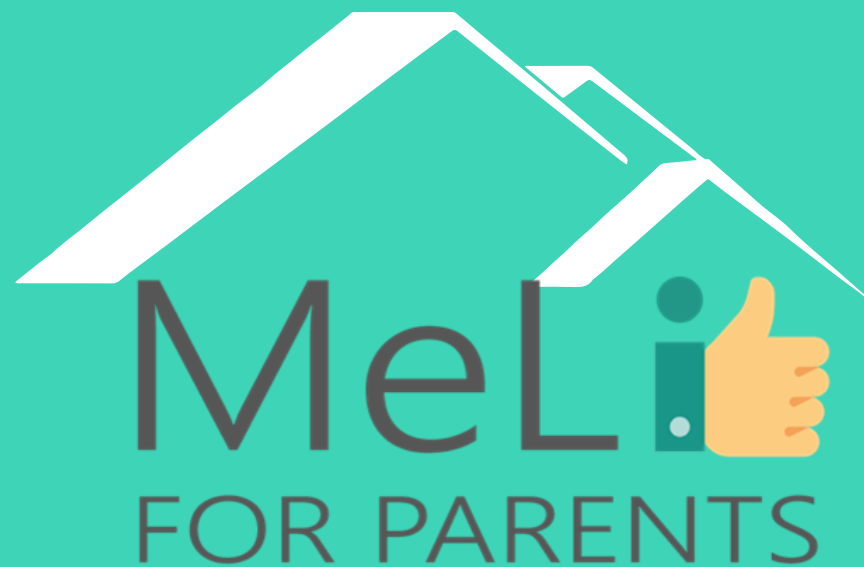
# Емоционална интелигентност



# References

- ❖ <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>
- ❖ <https://www.factcheck.org/2016/11/how-to-spot-fake-news/>
- ❖ <https://www.connectsafely.org/fakenews/>
- ❖ <https://www.bbc.co.uk/newsround/38906931>
- ❖ <https://www.whatsapp.com/>
- ❖ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news>





<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.4: Ролеви модели и стереотипи



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## РОЛЕВИ МОДЕЛИ И СТЕРЕОТИПИ

Този раздел обхваща здрави родителски / възпитателски ролеви модели за деца по отношение на използването на устройства и онлайн медии. По-нататък ще разгледаме и конкретни различни медийни стереотипи и тяхното вредно или полезно въздействие.

01

### РОДИТЕЛИТЕ КАТО МОДЕЛИ

Деца се учат от поведението на родителите си чрез наблюдение

02

### ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

Дигиталните родители помагат при използването на медиите по положителни начини

03

### СОБСТВЕН ОБРАЗ

Ментални представи за себе си

04

### СТЕРЕОТИПИ

Вредни или полезни

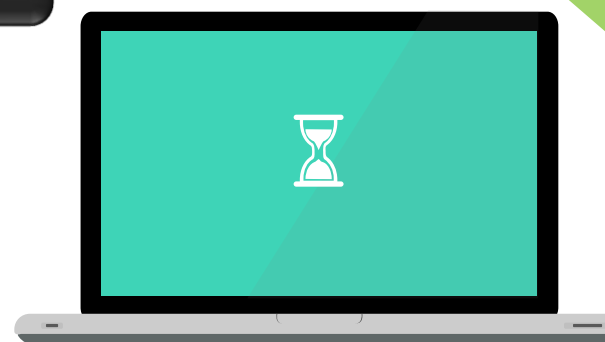






Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# I.1.4 Роледи моделди & Стереотипи



# ДИГИТАЛНИ ЖИВОТИ

---

- ✓ Дигиталните хора имат свой собствен онлайн свят с онлайн идентичности
- ✓ Преживяванията на децата онлайн могат да бъдат повлияни от:
  - приятели и съученици,
  - музикални и модни знаменитости,
  - технологични тенденции и т.н. - и разбира се
  - ВАС!

Така че ....

- ✓ Трябва да познавате и да разбирате техния онлайн свят
- ✓ Трябва да можете да им помогнете да общуват безопасно
- ✓ Трябва да бъдете дигитален модел за подражание!



# ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

---

Дигиталните родители помагат при използването на медиите по положителни начини. Те могат да бъдат:

- ✓ ограничаващи, поставящи правила и забрани или
- ✓ поучаващи - съветват и насочват какво да се прави или да не се прави, или дори
- ✓ партньори, които гледат и използват дигитални медии заедно с децата си.

# ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

Виждайки положителни примери у дома, децата се научават да подобряват своите

- ✓ хранителни навици,
- ✓ планове за упражнения,
- ✓ четене,
- ✓ методи за обучение,
- ✓ избор на приятели,
- ✓ разумно използване на медиите,
- ✓ използване на Интернет по конструктивен начин





# ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

Какво означава да бъдеш ролеви модел?

## Дигиталният родител:

- ✓ Разбира онлайн света на децата
- ✓ Води чрез пример
- ✓ Споделя разумно
- ✓ Не критикува
- ✓ Известията не са включени постоянно
- ✓ Поддържа началния екран прост
- ✓ Не се нуждае от твърде много цветове на екрана!

## Направете своя собствен дигитален живот модел за копиране:

- ✓ Без работни имейли вкъщи.
- ✓ Без телефон в ръката, когато вземате децата от училище.
- ✓ В спалнята няма устройства.
- ✓ Без Facebook, докато децата ви не отидат на училище или в леглото.
- ✓ Няма седмица без дейности, невключващи технологии.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ДИГИТАЛЕН МОДЕЛ ЗА МАЛКИ ДЕЦА

## Заедно

- ✓ Бъдете заедно с малкото дете, когато то гледа нещо на екрана
- ✓ Помогнете му да осъзнае времето, прекарано в този вид дейност

## Направете си домашното

- ✓ Направете проучване, преди да изберете какво да покажете
- ✓ Гледайте и оценявайте предавания, преди да ги покажете на детето си
- ✓ Оценете игрите и приложенията, преди да ги използва

## Разумни към рекламите

- ✓ Обучете детето си относно рекламите
- ✓ Особено малките деца не могат лесно да различат рекламата от фактическата информация.

## Добри качества

- ✓ Посочете всяко добро поведение в предаването
- ✓ Хвалете героите за сътрудничество, приятелство, помощ на другите и поставяне на лични цели
- ✓ Опитайте се да свържете действията на героите със значими реални ситуации

## Поставете ограничения

### ЗАПОМНЕТЕ:

Нужно е да организирате за детето си много време далеч от екрана.



# ДИГИТАЛЕН МОДЕЛ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИ

## Бъдете наясно

- ✓ Запознайте се с приложенията, които използват, и техните онлайн приятели
- ✓ Споделете вашите критерии за избор на онлайн приятели
- ✓ Покажете им начина, по който коментирате публикациите на други хора

## Ограничения в спалнята

- ✓ Уверете се, че медиите се използват на споделено място у дома, доколкото е възможно
- ✓ Избягвайте да използвате устройства в спалнята
- ✓ Споделяйте с тях каквото ви притеснява и ги научете да правят същото

## Участвайте

- ✓ Намерете начин да участвате в това, което вашите деца правят с устройствата си
- ✓ Запознайте се с приятелите им
- ✓ Обсъдете какво правите с приятели онлайн и какво правят те, когато са заедно

## Обсъждайте

- ✓ Говорете редовно с децата си
- ✓ Обсъждайте какви програми, игри и приложения гледат или играят през деня
- ✓ Напомнете им за основите на медийната грамотност
- ✓ Научете ги да мислят критично

## Поставете ограничения

### ЗАПОМНЕТЕ:

- ✓ Все още е нужен план за използване на медиите
- ✓ Планирайте много дейности далеч от екрана през седмицата





# ВСИЧКИ СМЕ ПРИВЛЕЧЕНИ ОТ ТЕЛЕФОНИТЕ СИ

- ✓ Смартфоните дават като ... награда всеки път, когато ги използваме: съобщение, информация, актуализация и т.н.
- ✓ Тази награда освобождава допамин в мозъка, което причинява удоволствие.
- ✓ Така се чувстваме добре, затова искаме да повторим състоянието, което повишава химичната реакция към удоволствие.
- ✓ Пристрастяващата характеристика в това поведение е, че мозъкът ни живее с невробιοлогичното очакване, че награда скоро ще дойде
- ✓ Не знаем обаче точно кога (и дали) ще дойде наградата и затова продължаваме да се опитваме да я получим...
- ✓ Гледайте това видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=NUMa0QkPzns>

# Вашият собствен образ

## Тялото

Перцептивен образ на тялото  
(как възприемате тялото си)

## Чувства

Афективен образ на тялото  
(как се чувствате по отношение на  
тялото си)

## Идеи

Когнитивен образ на тялото (как  
мислите за тялото си)

## Поведение

Поведенчески образ на тялото (как  
се държите в резултат на образа на  
тялото си)





# СТЕРЕОТИПИ

Набор от идеи, които хората имат  
относно някого или нещо

Когато децата гледат едни и същи класови, расови и сексуални модели и отношения отново и отново в медиите, създават стереотипи за класа, раса и пол. Затова ...

- ✓ Наблюдавайте какво гледате, броят мъжките и женските герои и обсъждайте всякакви връзки между поведението, расата и пола.
- ✓ Намерете филми или игри, които изобразяват положителните страни на всички полове и раси
- ✓ Кажете „не“, когато детето ви поиска да закупите пристрастни видеоигри
- ✓ Обсъдете съдържанието, популяризирано в социалните медии, например дали определени групи са насочени към техния пол или раса
- ✓ Обсъдете хумора: стереотипите не са смешни, особено за жертвите
- ✓ Възпитавайте детето си да има неутрално поведение в социалните си групи





# СТЕРЕОТИПИ ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ

- ✓ За да оцелеем в джунглата, трябва да преценим всичко бързо, по първи впечатления, въз основа на подобни преживявания, които сме имали преди, и да действаме по съответния начин.
- ✓ Стереотипът ни позволява да реагираме бързо на ситуации, като имаме подобен опит в миналото. Спомняме си преживяването, когато става въпрос за живот или смърт.
- ✓ Човешкият мозък има зона за обработка на лица, която е обусловена да фокусира върху лицата повече от всичко останало и да взема решения.
- ✓ Хората, като ултрасоциални видове, трябва бързо да преценят дали някой е приятел или враг
- ✓ Ние също така преценяваме дали другите са на път да ни помогнат или да ни наранят
- ✓ Бързата преценка е важно умение за оцеляване



# МЕДИИ & ПОЛОВ ОБРАЗ

**Могат ли медиите да повлияят на възприемането на социалния пол?**



## **Момичета vs Момчета :**

- ✓ Има различни играчки, дрехи, предмети за момчета и момичета
- ✓ Социалните медии популяризират различни стереотипи за двата пола
- ✓ Родителите понякога имат различни очаквания от момичетата и момчетата

**✓ Какво казват децата?  
Гледайте това видео и  
обсъдете:**

<https://www.youtube.com/watch?v=aTvGSstKd5Y>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# КОГА СТЕРЕОТИПИТЕ ПОРАЖДАТ ПРОБЛЕМИ

---

- ✓ Стереотипите обхващат расови групи, политически групи, пол, демографски групи, религиозни групи или дейности.
- ✓ Някои са доста точни, други не толкова, повечето се променят във времето.
- ✓ От ранна възраст децата установяват културни стереотипи за различни социални групи.
- ✓ Дори и с прогресивни родители, децата виждат много стереотипи наоколо: връстници в училище, средства за масова информация или околната поп култура.
- ✓ Дисбалансът във възприетите стереотипи може да доведе до предразсъдъци.



# КОГА СТЕРЕОТИПИТЕ ПОРАЖДАТ ПРОБЛЕМИ

---

- ✓ Тийнейджърите обичат да бъдат популярни и много се грижат за външния си вид и за това как другите ги възприемат.
- ✓ Те се опитват да изградят своята идентичност - както в реалния живот, така и онлайн.
- ✓ Родителите не могат да предоставят модел за това как да изглеждат готини, така че те се обръщат към масмедииите за идеи за това как трябва да изглеждат и да действат.
- ✓ Те също се интересуват от мнението на техните онлайн (невидими) аудитории.
- ✓ Този вид слава може да предизвика погрешни възприятия: момичетата изпитват натиск да изглеждат добре или дори „секси“ онлайн; момчетата се състезават със знаменитости, за да изглеждат и да се държат „като мъж“.





# ДИГИТАЛНИТЕ МЕДИИ & ТЕЛЕСНИЯТ ОБРАЗ

Медиите могат да повлияят на телесния образ

## По позитивен начин:

- ✓ Вдъхновение от модели за здраве, уелнес и фитнес. Платформи за упражнения, блогове за психология, научни уебсайтове, популяризиращи здравословни хранителни навици, могат да подобрят нашия поглед върху телесния ни образ.
- ✓ Социалните медии са добри за застъпничество и могат потенциално да се възползват от начина, по който се чувстваме по отношение на тялото си, или да помогнат на хора с хранителни разстройства.
- ✓ Групите за подкрепа на различни платформи могат да помогнат на хора, които се борят с конкретни проблеми

## По негативен начин:

- ✓ Медиите винаги са показвали стереотипи, а дигиталните медии засилват това
- ✓ Проучванията показват, че както жените, така и мъжете сравняват телата си с тези в медиите
- ✓ Хората, които прекарват повече време във Facebook във връзка с връстниците си, изглежда са по-загрижени за образа на тялото си
- ✓ Социалните медии са свързани с нездравословни навици, като хранителни разстройства например

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Типични полови стереотипи

Мъжете са силни и мощни, а  
жените са слаби и зависими

Сила

Жените не са толкова умни като  
мъжете и не са добри в математиката.

Ум

Жените не са добри в спорта и  
медиите ги отразяват повече,  
когато изглеждат добре.

Спорт

Мъжете са разхвърляни, не са  
чисти и са социално приети, когато  
не са красиви.

Красота





# ЗДРАВΟΣЛОВЕН СОБСТВЕН ОБРАЗ

---

- ✓ Собственият образ на човек е мисловната представа за себе си, като картина в ума.
- ✓ Тази представа ни показва както като физическо тяло, така и като индивид с личност.
- ✓ Когато мислим за себе си, имаме определена представа за тялото си в ума си, заедно със специфични чувства.
- ✓ „Здравословен собствен образ“ означава, че „виждаме“ себе си такива, каквито сме в действителност, имаме положителни емоции за тялото си и се чувстваме комфортно в кожата си.



# КРИМИНАЛНИ СТЕРЕОТИПИ

**Контролирайте съдържанието, до което децата  
ви имат достъп**

MeLi  
FOR PARENTS

- ✓ Много онлайн игри са пълни с насилие, негативни послания и девиантно поведение
- ✓ Медиите се свързват с престъпни стереотипи
- ✓ Насилието в медиите е свързано с поведението на тийнейджърите, като престрелки в гимназията или случаите на тийнейджъри, които възстановяват смъртта на Джордж Флойд в Snapchat и са арестувани (юни 2020 г.).
- ✓ Контекстът и обстоятелствата със сигурност играят своята роля, но видеоигрите изглежда могат да допринесат за типизирането на насилственото поведение.
- ✓ Няма обаче отговор „да-не“ на въпроса, свързващ медийното насилие с конкретни видове агресия.





# СТЕРЕОТИПИТЕ...

... могат да доведат до предразсъдъци и  
пристрастно поведение

По-добре обаче да е безопасно, отколкото  
да съжаляваме: ние като родители трябва  
да защитим младежите, които са уязвими  
към медийно насилие, особено в ранна  
възраст.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# СТЕРЕОТИПИ: НА КАКВО ДА НАУЧИТЕ ДЕЦАТА

Да бъдат  
морални

- ✓ Уверете се, че децата ви разбират, че дискриминацията е несправедлива и грешна
- ✓ Накарайте ги да не изключват никого въз основа на раса, пол, религия, националност, увреждане, външен вид или сексуална ориентация

Разпознаване

- ✓ Помогнете на децата да разпознаят стереотипите
- ✓ Уверете се, че децата знаят как да реагират на такова поведение.
- ✓ Обсъдете какво виждате в медиите
- ✓ Научете ги да са критично мислене

Да чувстват  
емпатия

- ✓ Помогнете им да бъдат чувствителни към емоциите на другите.
- ✓ да разберат възгледите на другите хора.
- ✓ При конфликти им помагайте да мислят за това как се чувства другият
- ✓ Грижовните, съпричастни деца са по-малко склонни към дискриминация

Да се  
променят

- ✓ Научете ги на положителни промени.
- ✓ Покажете им как да реагират на дискриминацията.
- ✓ Научете ги на фрази като „Не обичам да ме наричат с лоши имена, нито ти.“
- ✓ Помогнете им да се чувстват комфортно, когато посочват несправедливостта

Приемане

- ✓ Приемете всяко от децата си като уникално и специално. Кажете им, че оценявате индивидуалните им качества. Забележете уникални и специални качества у другите и ги обсъдете с децата си



# Въпроси?





# Да/не тест



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Стереотипите равни ли са на  
предразсъдъци?



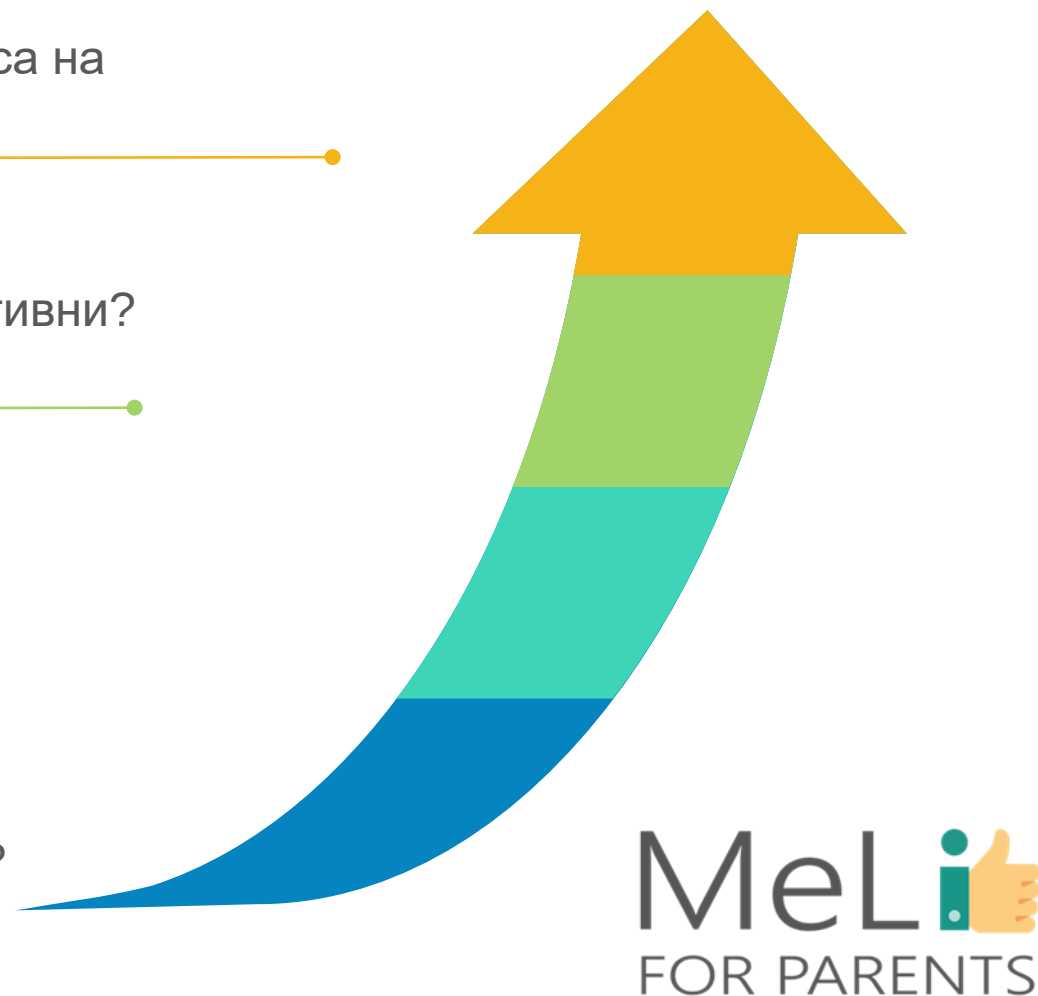
Стереотипите винаги ли са негативни?



Тийнейджърите винаги ли се влияят  
от медиите за имиджа си?



Можете ли да разпознаете стереотипите в  
медиите и да научите децата си как да реагират?



# Да/не тест

Освен ако не се чувствате  
комфортно с всички  
въпроси, все още има  
какво да научите!





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ПРЕГЛЕД НА СЛЕДВАЩИЯ РАЗДЕЛ

## След като усвоихте основите

Разделът за напреднали от нашето обучение ще се фокусира върху съвети за напреднали относно ролевите модели и стереотипите и ще предостави практически примери. Дискусията върху целия модул и Въпросите и отговорите ще допълнят научените уроци и ще завършат семинара.

## ДИГИТАЛЕН ЖИВОТ

Дигиталното родителство поставя много предизвикателства. Представяйки позитивно поведение у дома, можете да станете модел за подражание на децата си и да укрепите отношенията си на доверие.



Опознайте  
медиите



Изградете  
доверие



Обучавайте

# References

- ❖ <https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/pdfs/6-8-unit2-genderstereotypesonline.pdf>
- ❖ <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- ❖ <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/aboriginal-people/impact-stereotyping-young-people>
- ❖ Ofcom, Children and parents: Media use and attitudes report 2019
- ❖ <https://blogs.lse.ac.uk/medialse/2019/11/20/implementing-childrens-rights-in-a-digital-world/>
- ❖ <https://theconversation.com/women-can-build-positive-body-image-by-controlling-what-they-view-on-social-media-113041>





# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.4: Инструменти за родителски контрол – второ ниво



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛИ - ВТОРО НИВО

Този раздел обхваща специфични познания за инструментите за родителски контрол. Ще научите как да управлявате, блокирате или ограничавате достъпа до онлайн съдържание от различни устройства, както и да наблюдавате или проследявате онлайн активността на децата. Също така са обхванати някои платени решения.

01

### БЕЛИ И ЧЕРНИ СПИСЪЦИ

Как да оценим съдържанието  
Популяризиране на полезно  
съдържание

02

### ИЗПОЛЗВАНЕ НА ИНСТРУМЕНТИ

Операционни системи, уеб  
браузъри, софтуер

03

### ПЛАТЕНИ РЕШЕНИЯ

Готови решения за PC/Mac,  
Мобилни устройства, игрови  
конзоли

04

### ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ЛОКАЦИЯТА

Разширени тракери,  
геозониране



MeLi   
FOR PARENTS

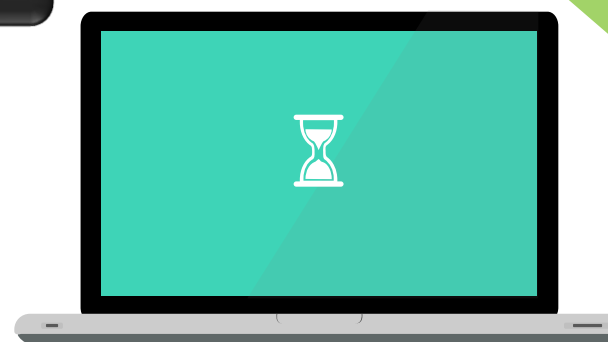


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# I.1.4 Родителски контроли





# ДИГИТАЛНО РОДИТЕЛСТВО

---

Както бе споменато в Базово ниво, Родителският контрол ви помага да предпазите децата от

- неподходящо съдържание,
- кибер атаки,
- измами и капани в социалните медии,
- дезинформация или
- нежелани запознанства.

Това се прави чрез:

- ✓ блокиране на уебсайтове или категории съдържание,
- ✓ задаване на бели и черни списъци и
- ✓ ограничаване на изтеглянията, за да запазите устройствата си в безопасност.

В този раздел ще видим как тези контроли могат да бъдат прилагани.



# КОНТРОЛНИ СПИСЪЦИ

## Бели или Черни?



**Черните списъци** ограничават достъпа до списък с конкретни категории сайтове с обидно съдържание, като „порнография“ или „расизъм“.

✓ Някои решения за филтриране могат също да използват техники, базирани на ключови думи, блокиращи съдържание, което съответства на определени думи.

... но

✓ Информацията онлайн е огромна, така че не е възможно да се категоризира всеки уебсайт.

✓ Въпреки черните списъци някои лоши съдържания могат да се промъкнат - или дори някои добри.

**Белите** списъци работят по обратния начин, позволявайки достъп само до списък на конкретни уебсайтове, които сте задали.

✓ Можете да разрешите достъп само до определено съдържание, например анимации или документални филми или други сайтове, подходящи за деца.

... но

✓ Белият списък е проблематичен, тъй като децата растат и търсят в мрежата.

✓ Белите списъци осигуряват ограничен достъп до сайтове, така че този метод е твърде ограничителен за по-големите деца



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### Подкрепа на ценностите

Определете целевите възрастови групи.  
Изберете различно съдържание за различни  
възрасти. Консултирайте се с доверени  
образователни организации за предложения

### Ангажиращо съдържание

Изберете мотивиращо и  
вдъхновяващо съдържание, което  
ангажира детето, докато обучава

### Стимулиращи идеи

Показвайте на децата съдържание,  
което ще им отвори света и ще ги  
накара да мислят и разбират живота.

### Максимална полза с минимален риск

Определете целите. Осигурете  
безопасна навигация. Планирайте  
ползите за детето

## Оценете съдържанието за детето си





# КОНТРОЛИРАНЕ НА ИЗТЕГЛЯНЕТО

- Децата често теглят приложения и програми, които изглеждат истински, но всъщност са зловреден софтуер и вируси. Това може да причини проблеми с вашия хардуер и софтуер или нарушения на данните.
- Вирусът може да заключи компютъра ви, да причини оперативни проблеми и да се разпространи във вашата домашна мрежа.
- Родителският контрол ви позволява да ограничите изтеглянията от ненадеждни или подозрителни източници.

# Настойка на контроли за теглене

## Пример: Play Store

Отворете приложението Play Store на устройството, на което искате да настроите контроли за изтегляне.

## Настройте родителския контрол

В горния ляв ъгъл изберете  
Настройки на менюто.  
Родителски контрол.

## Защитете достъпа си

Създайте ПИН и го потвърдете в системата.

## Изберете филтри за съдържание

Кликнете върху типа съдържание, което искате да филтрирате от опциите за изтегляне на детето си. Изберете как да филтрирате или ограничавате достъпа.





# БЕЗОПАСНО СПОДЕЛЯНЕ НА УСТРОЙСТВО

## Контролирайте устройствата, които споделяте с детето си

Развийте здравословни навици, когато споделяте устройство с детето си :

- Създайте **силни пароли** за приложенията и уебсайтовете, които използвате. Не използвайте името на семейния домашен любимец! Използвайте главни букви, плюс цифри и символи. Сменяйте редовно паролите и не ги споделяйте с децата!.
- Създайте различни акаунти за различни потребители с различни пароли.
- Излезте, когато приключите с вашия акаунт. Затворете имейли и прозорци на брауъра.
- Можете да зададете пароли за защита на вашите чувствителни документи.
- Ако сте с малки деца, заключете и екрана си.





# ДОСТЪП ДО УСТРОЙСТВОТО НА ДЕТЕТО

По-големите ви деца ще имат свои собствени устройства. Можете да ги „споделяте“ чрез собственото си устройство, за да наблюдавате дейността им.

Можете да получите достъп до устройството на детето си чрез функциите за семейно споделяне (Family Sharing) както в Android, така и в iOS. Задайте ограничения с вградения родителски контрол.

Гледайте това видео, за да разберете как

- ✓ да настроите споделени устройства
- ✓ да следите дейността на децата си:

<https://www.internetmatters.org/hub/news-blogs/parent-vlogger-gives-tips-making-shared-devices-safe-kids-use//>





# FAMILY LINK & FAMILY SHARE

✓ Google Family Link позволява на родителите да преглеждат активността на смартфона на детето си, да управляват приложенията, които използва, да задават ограничения за екранно време, да заключват устройството или да проследяват местоположението.

ЗАБЕЛЕЖКА: Family Link не блокира неподходящо съдържание.

✓ Ограниченият режим в YouTube може да филтрира съдържание за пълнолетни.

✓ Екранното време във всички устройства на Apple iOS 12 и iOS 13 ви позволява да видите колко време прекарват децата ви в приложения, уебсайтове и други.

Тези приложения могат да блокират или ограничават определени функции, да ограничават явно съдържание и да контролират покупките и изтеглянията на устройството на детето ви.

# КОНТРОЛИ В ОПЕРАЦИОННИТЕ СИСТЕМИ

PC-та с Windows или MacOS и мобилни устройства с Android и iOS предлагат безплатен родителски контрол. Независимият институт за ИТ сигурност анализира онлайн заплахи, дефинира сценарии за защита и категоризира техните функции :

Parental control software generally protects against these risks  
Tested categories of protection mechanisms or tools of the operating systems



| Manufacturer         | Product                       | AV-TEST Certificate | Protection against cyber bullying | Access control to adult content | Control of private data transfer | Controlling time spent on digital devices | Protection from online money traps | Protection against online grooming (sexual exploitation) | Protection of privacy |
|----------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Desktop system tools |                               |                     |                                   |                                 |                                  |                                           |                                    |                                                          |                       |
| Microsoft            | Family Safety                 | ⊘                   | ✓                                 | ✓                               | ✗                                | ✓                                         | ✗                                  | ✗                                                        | ✗                     |
| Apple                | Mac Parental Controls         | ⊘                   | ✓                                 | ✓                               | ✗                                | ✓                                         | ✓                                  | ✗                                                        | ✓                     |
| Mobile system tools  |                               |                     |                                   |                                 |                                  |                                           |                                    |                                                          |                       |
| Apple                | iOS Parental Controls         | ⊘                   | ✓                                 | ✓                               | ✗                                | ✓                                         | ✗                                  | ✗                                                        | ✗                     |
| Google               | Family Link                   | ⊘                   | ✗                                 | ✓                               | ✗                                | ✓                                         | ✗                                  | ✗                                                        | ✗                     |
| Amazon               | Kindle Fire Parental Controls | ⊘                   | ✗                                 | ✗                               | ✗                                | ✗                                         | ✓                                  | ✗                                                        | ✗                     |

⊘ Did not participate in the certification test

AV-TEST November 2018

www.av-test.org

Source: AV-Test, Parental Control, December 03, 2018, accessible at <https://www.av-test.org/en/news/parental-control-are-the-protection-mechanisms-of-operating-systems-enough/>



# ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА WINDOWS

**Контролирайте съдържанието, до което детето  
ВИ ИМА ДОСТЪП**

MeLi  
FOR PARENTS

✓ Windows 7, 8 и Windows 10 имат интегриран родителски контрол. Те съчетават ограниченията за време и контрола за достъп до съдържанието с безопасното уеб филтриране на функцията Family Safety. Управлявайте настройките си и преглеждайте отчетите от

✓ <https://account.microsoft.com/family>

Създайте нов потребителски акаунт, като поставите отметка на кутийката „Това детски акаунт ли е?“. Той ще бъде означен като детски акаунт и може да се управлява от уебсайта за семейна безопасност онлайн (Family Safety).



# Контрол на търсенето

## Google Chrome

Можете да зададете контроли за всички популярни браузъри. Достъп до вградените контроли в Chrome: [www.google.com/preferences](http://www.google.com/preferences)

## Internet explorer

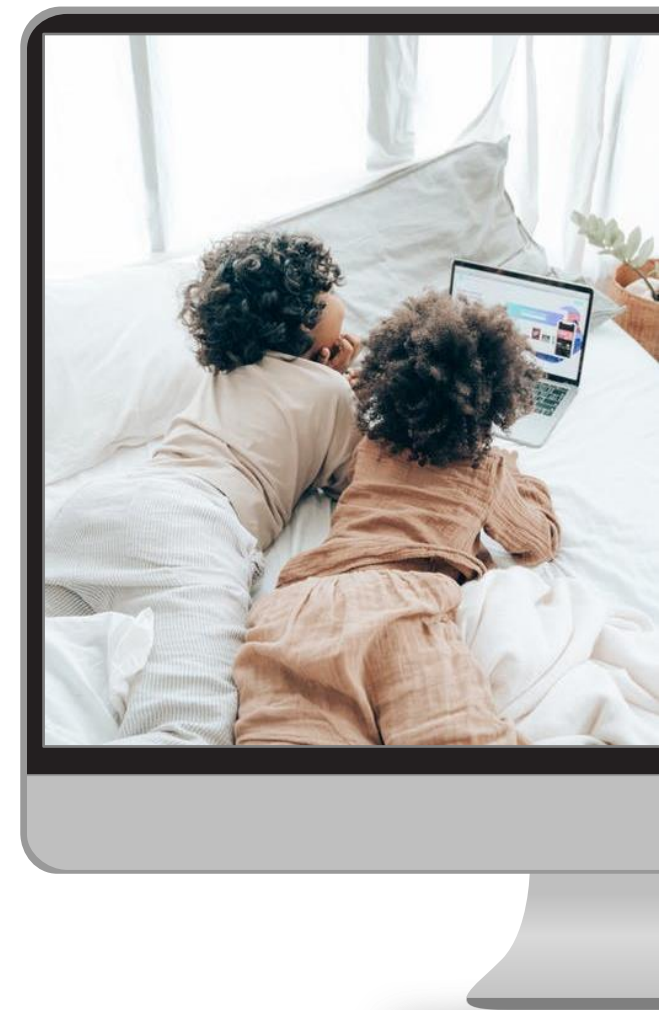
Родителският контрол включва ограничения върху съдържанието (за език, голота, секс и насилие) и ви помага да изброите одобрени или нежелани уебсайтове.

## Mozilla Firefox

Няма вграден родителски контрол, но има добавки, които позволяват блокиране на уебсайтове и съдържание, контрол върху изскачащите прозорци и ограничаване на екранното време

## Safari

За да контролирате използването на интернет на устройства с iOS, трябва да активирате Ограничения (Restrictions), които по същество са същите като родителския контрол



# Контролирайте търсенето на децата си в Chrome



За да зададете родителски контрол в Chrome, можете да включите SafeSearch, което филтрира специфични резултати от търсенията с Google, например порнография или насилие.

История на  
търсенето

Машини за  
безопасно търсене

- Лични акаунти или браузъри
- Наблюдавани детски устройства и акаунти, използващи приложението Family Link
- Устройства и мрежи на работното място или в училище.



# INTERNET EXPLORER

**Контролирайте съдържанието, до което детето  
ВИ ИМА ДОСТЪП**

MeLi  
FOR PARENTS

Вграденият родителски контрол включва филтриране на съдържанието (с ограничения върху езика, голотата, секса и насилието) и задаване на черни и бели списъци с уебсайтове.

Настройки:

1. Отворете Internet Explorer
2. Изберете „Инструменти“ от лентата с инструменти
3. Изберете „Опции за интернет“
4. Изберете раздела „Съдържание“
5. Кликнете върху „Активиране“
6. Регулирайте плъзгача, за да изберете нивото, което искате за вашето дете
7. Запазете промените







# SAFARI

## Контролирайте съдържанието, до което детето ВИ ИМА ДОСТЪП

Safari е браузърът на iPhone, iPod или iPad устройства. Той не блокира уеб съдържание, така че ще трябва да деактивирате ръчно съдържание чрез Ограничения (Restrictions), които функционират като родителски контрол :

1. Отидете в Настройки.
2. Кликнете върху Общи.
3. Превъртете надолу и натиснете Ограничения.
4. Изберете Enable Restriction и въведете паролата си, за да я включите.
5. Изберете всяка функция и приложение, към които искате да се прилагат ограничения
6. Можете също да деактивирате изтеглянето на нови приложения.
7. За да промените или деактивирате настройката за ограничения, въведете паролата.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# НЯКОИ ПЛАТЕНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

## Qustodio

- ✓ Много популярен безплатен инструмент за различни платформи, който предлага филтриране на съдържанието и времеви ограничения.
- ✓ Можете да платите за допълнителни опции като мониторинг на YouTube, проследяване на времето и т.н.

## Kaspersky Safe Kids

- ✓ Подходящ за всички устройства и ОС.
- ✓ Има както безплатни, така и платени версии
- ✓ Безплатното издание може да задава черни списъци и др.

## Norton Family Premier

- ✓ Контролира всички устройства и ви позволява да наблюдавате цялата дейност на децата си.
- ✓ Можете да зададете правила и да видите дейността на детето си
- ✓ Подходящ за Android и iOS.
- ✓ Следи iOS, Windows и Android, но не и Mac.

## Boomerang

- ✓ Решение само за мобилни устройства.
- ✓ Може да изгражда геозони
- ✓ Може да наблюдава активността в приложенията на YouTube
- ✓ Може да настрои винаги разрешени действия при извънредни ситуации.

## ЗАБЕЛЕЖКА

**Целта на този раздел е да представи популярни платени приложения и не може да се разглежда като реклама или популяризиране на конкретна компания, софтуер или решение.**

# Контролирайте търсенето на децата си в Chrome



Когато преминете базовото ниво, системите за родителски контрол предлагат разширени функции, като YouTube мониторинг, геозониране и дистанционно заключване на устройството..

Проследяване на  
местоположението

Видео  
наблюдение

Разширените версии анализират съдържанието на страницата, филтрират неподходящ материал и ви позволяват да добавяте персонализирани ключови думи и категории, които искате да блокирате.



# ИЗГРАЖДАНЕ НА ГЕОЗОНИРАНЕ

- Геозоната е „виртуален периметър“, който очертава реален географски район.
- Мобилно приложение за родителски контрол с тази функция може да проследява текущото местоположение на детето и да съхранява данни за местоположението.
- FindMyFriends and Footprints на Apple и Life3600 и Family by Sygic на Android са най-популярните приложения.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Имайте предвид, че има сериозни последици за поверителността и сигурността по отношение на използването на такива приложения.



# SOS местоположение

## Проследяване на местоположението на устройство

- ✓ Някои приложения предлагат **бутон SOS**
- ✓ Когато детето го натисне, приложението изпраща предупреждение до родителя, включително информация за време и местоположение.
- ✓ Някои услуги продължават да излъчват данни за местоположението, докато не бъдат деактивирани ръчно.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Помислете за проблемите с поверителността. Също така, някои по-големи деца са достатъчно умни, за да избегнат проследяване на местоположението на устройството. Например, те биха могли да оставят устройството си на предварително уговореното място и да се разхождат с приятелите си другаде....



Playstation и PS4 имат вградени функции за ограничения с родителски контроли, ограничения на разходите, управление на семейството и преглед на времето за игра, защита на безопасността на играчите. На уебсайта на компанията можете да намерите подробни инструкции за:

- ограничаване на достъпа до мрежови функции
- задаване на подходящи възрастови нива за игри и видеоклипове
- деактивиране на използването на уеб браузър и PlayStation VR
- активиране на уеб филтър



# TIK TOK & РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ

TikTok предлага контроли, които можете да активирате на телефона на вашето дете :

1. Докоснете трите точки в горния десен ъгъл на потребителския профил.
2. Изберете „Digital Wellbeing“ до иконата на чадър,
3. Задайте функциите, които искате, и ги заключете с парола

Възможни опции:

- Управление на екранното време: Можете да зададете 2 часа или 40 минути на ден
- Ограничен режим: Той блокира някакво съдържание за възрастни, но не всичко ...

Можете също така да контролирате телефона на детето си от вашето устройство чрез приложението Family Pairing: От телефона на вашето дете докоснете Family Pairing и синхронизирайте акаунта си с този на детето чрез QR код. Сега можете да деактивирате директните съобщения в акаунта на вашето дете.



# YouTube контроли

## Филтриране на видеоклипове с неподходящо съдържание

YouTube предлага механизми за филтриране, които се активират, както следва :

- В YouTube влезте в акаунта си, като щракнете върху иконата на картинка в горния десен ъгъл.
- Отидете в настройките си.
- Активирайте настройката за ограничен режим.
- Активирайте „видеоклипове, които могат да съдържат неподходящо съдържание, маркирано от потребители и други сигнали“

Когато ограниченият режим е активиран, няма да можете да виждате коментари към видеоклиповете, които гледате



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# YouTube kids

## По-безопасен вариант за младата публика

- YouTube Kids е приложение, специално проектирано да предлага „по-безопасно онлайн изживяване за деца“ с повече предложения за родителски контрол.
- Акаунтите в YouTube Kids са отделни от другите акаунти в YouTube, така че тези настройки ще трябва да се променят ръчно.

Можете да изберете тази опция, когато за първи път регистрирате такъв акаунт :

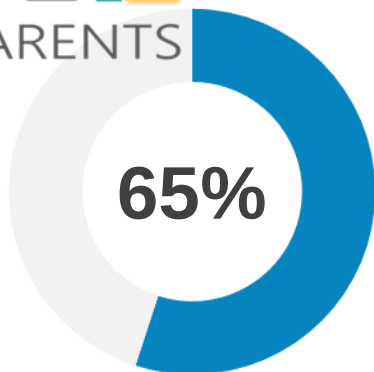
1. Влезте в YouTube Kids чрез иконата за заключване в долната част.
2. Задайте или въведете паролата си.
3. Докоснете отново иконата за настройки.
4. Изключете „Търсене“, за да не могат децата ви да търсят видеоклипове в цялата мрежа.



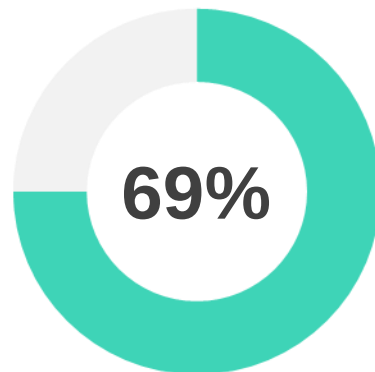
# Използва ли се родителският контрол?

MeLi  
FOR PARENTS

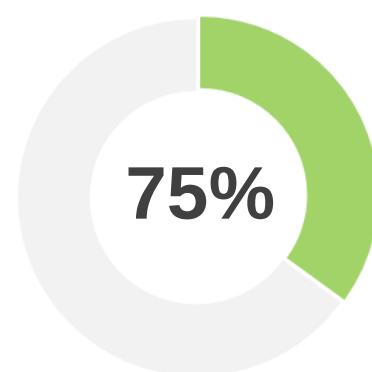
 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



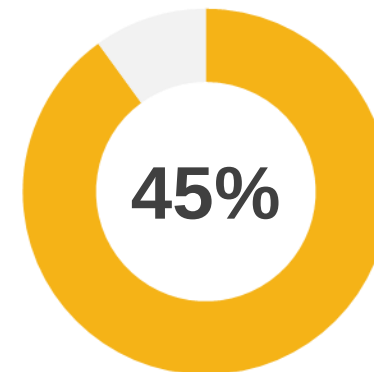
Според проучване от 2018 г. на Internet Matters Organisation 65% от младите хора на възраст 11-16 години са под родителски контрол



Според проучване на Internet Matters 2018 69% смятат, че контролът може да спре неподходящо съдържание за възрастни



Според изследването на Ofcom 2020 около 75% от родителите налагат едно основно правило – ограничение на типовете уебсайтове или приложения, които детето им използва



Според същото проучване по-малко от половината родители, чието дете използва смартфон или таблет, знаят как да използват настройките за родителски контрол

# Въпроси?



# Да/не тест



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Всички популярни уеб браузъри имат ли вградени филтри?



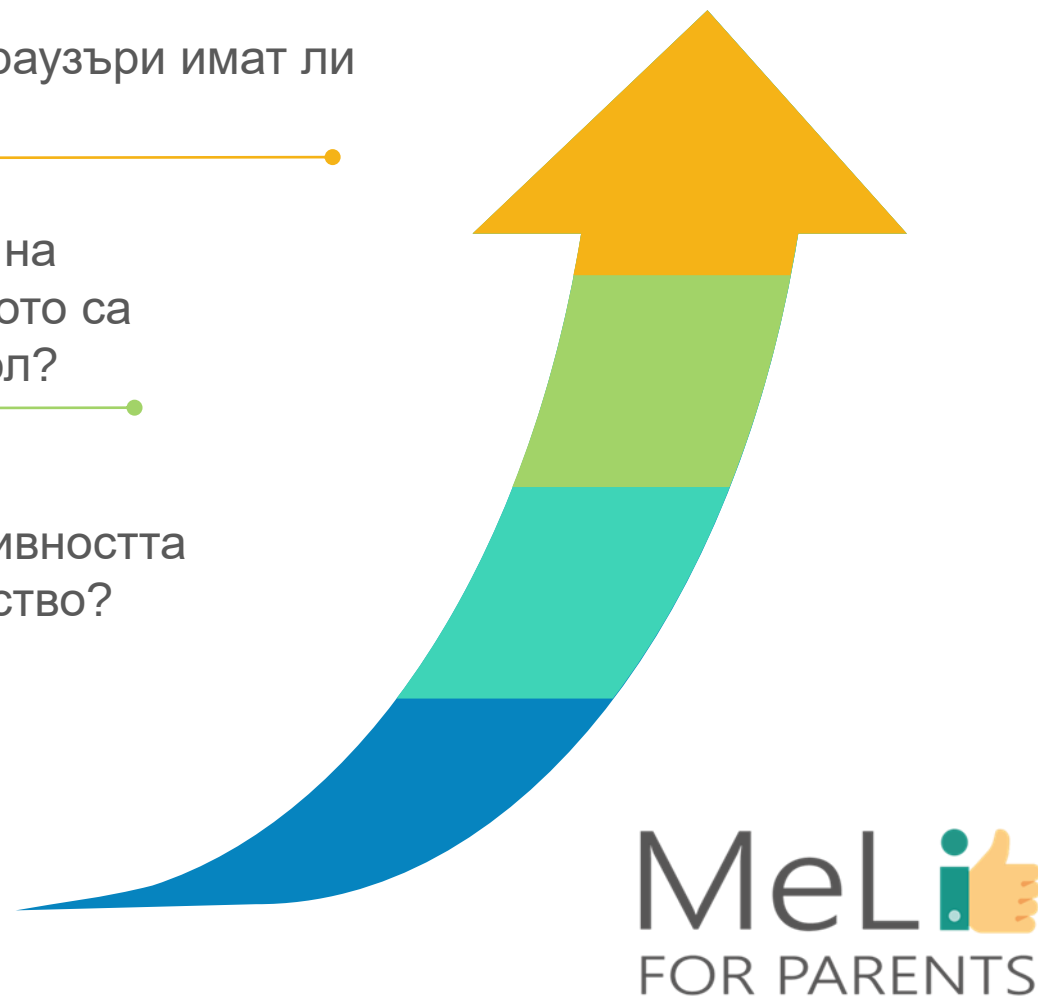
Приложенията за проследяване на местоположението на устройството са ефективни за родителски контрол?



Има ли начини да проверите онлайн активността на детето си чрез собственото си устройство?



Можете ли да прецените какъв вид съдържание е полезно за вашите деца според възрастта?



MeLi  
FOR PARENTS

# Да/не тест

Освен ако не сте  
отговорили с ДА на всички  
въпроси, все още има  
какво да научите!





# ПРЕГЛЕД НА СЛЕДВАЩИЯ РАЗДЕЛ

## В раздел Напреднали

Разделът за напреднали ще се фокусира върху усъвършенстваните инструменти за родителски контрол и ще предостави практически примери. Дискусията върху целия модул и "Въпроси и отговори" ще допълнят научените уроци и ще завършат семинара.

### КОНТРОЛ

Дигиталното родителство поставя много предизвикателства. Контролът на онлайн активността на детето е мечта на всеки родител. Ще разберете, че доверителната връзка е най-добрият контрол.



Опознайте  
медиите



Изградете  
доверие



Обучавайте



# References

- ❖ [www.commonsensemedia.com](http://www.commonsensemedia.com)
- ❖ [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) Impact Report 2018 – 19
- ❖ Independent IT Security Institute
- ❖ Ofcom, Children and parents: Media use and attitudes report 2019
- ❖ Company Websites of all services and software mentioned in the training







# Медийна грамотност за родители

Раздел I.1.5: Кибертормоз и реч на омразата онлайн



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

В този раздел ще анализираме по-подробно кои са основните теми, вектори и начини за проява на кибертормоза и речта на омразата онлайн. Последната стъпка предоставя на родителите някои съвети за предотвратяване на най-опасните последици.

01 Различните прояви на кибертормоз

02 Кибертормоз в социалните медии

03 Кибертормоз във видео игри

04 Социални медии и реч на омразата

05 Предложения и статистика: какво се прави по света

06 Какво можем да направим ние?

07 Съвети за превенция

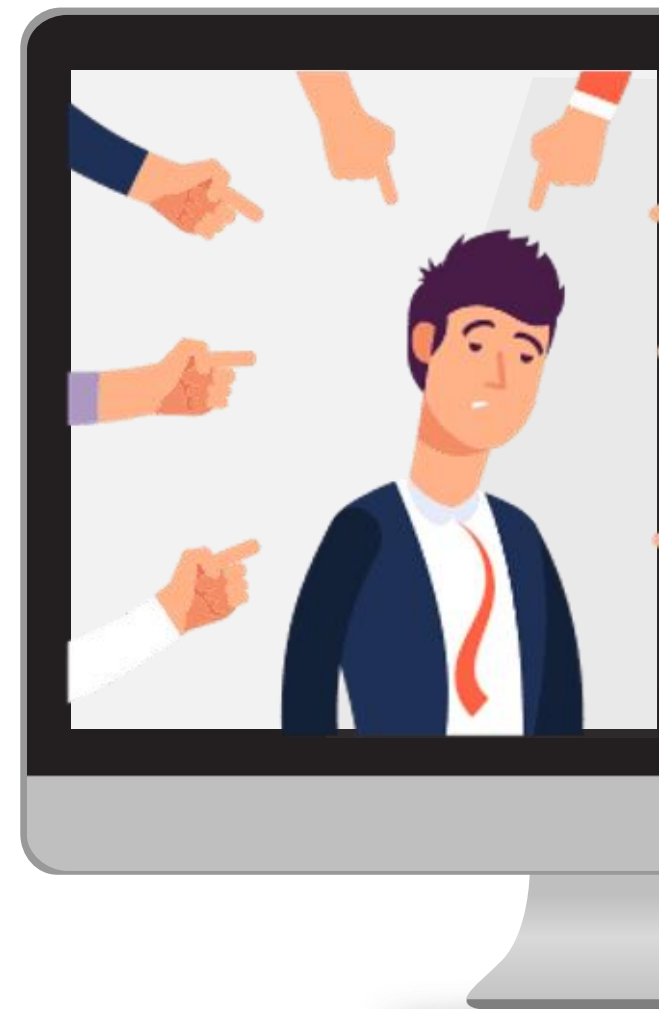


# Кибертормоз и Реч на омразата

Кибертормозът се проявява в много форми. Най-силно засяга подрастващите, но също така и всички възрастови групи, които обикновено се наричат училищна възраст.

Ефектите от кибертормоза могат да бъдат катастрофални, което да доведе до социална изолация и психологическа травма. Поради тази причина е важно да се идентифицира и предотврати, включително и чрез по-добро познаване на новите медии.

Онлайн речта на омразата е от същия вид. Това е едно от най-опасните явления за съзнанието на нашите деца, когато те използват социални медии.



# Различните прояви на кибертормоз

Сплашване

Киберсталкинг  
(преследване)

Кибербрашинг  
(видео с побой)

Тролинг



# СПЛАШВАНЕ

---

- Многократно изпращане на заплахи, обидни, негативни или заплашителни съобщения чрез Whatsapp, Telegram, Viber или друга платформа за социални медии.
- Понякога тази форма на кибертормоз се случва в групова обстановка, като член на чат става обект на нецензурни съобщения. Друг вариант е чрез лични съобщения на жертвата, споделени в групова обстановка.



# КИБЕР ПРЕСЛЕДВАНЕ

---

- Това е особено травматична форма на кибертормоз, която често се случва **след прекъсване на емоционална връзка или отхвърляне на нежелани аванси.**
- Обикновено това е повтаряща се атака през социалните медии с искания да бъдат заедно, сексуално явни съобщения или провокации или дори заплахи за физическо насилие



# ВИДЕО С ПОБОЙ (КИБЕРБРАШИНГ)

Кибербрашинг е ужасна комбинация от **тормоз и кибертормоз**, който се документира, когато **жертва бъде нападната**, ударена или обезпокоена, докато група зрители **заснемат сцената с камерата** на телефона и след това **разпространяват изображенията и видеата** в мрежата.



# ТРОЛИНГ

---

- Тролинг означава **публикуване на злонамерени, провокативни и обидни коментари в социалните медии, с намерение да предизвикат екстремна реакция от жертвата.**
- Тролването често се **извършва анонимно** и нарушителят **може да няма връзка с жертвата** или дори да не я познава изобщо.

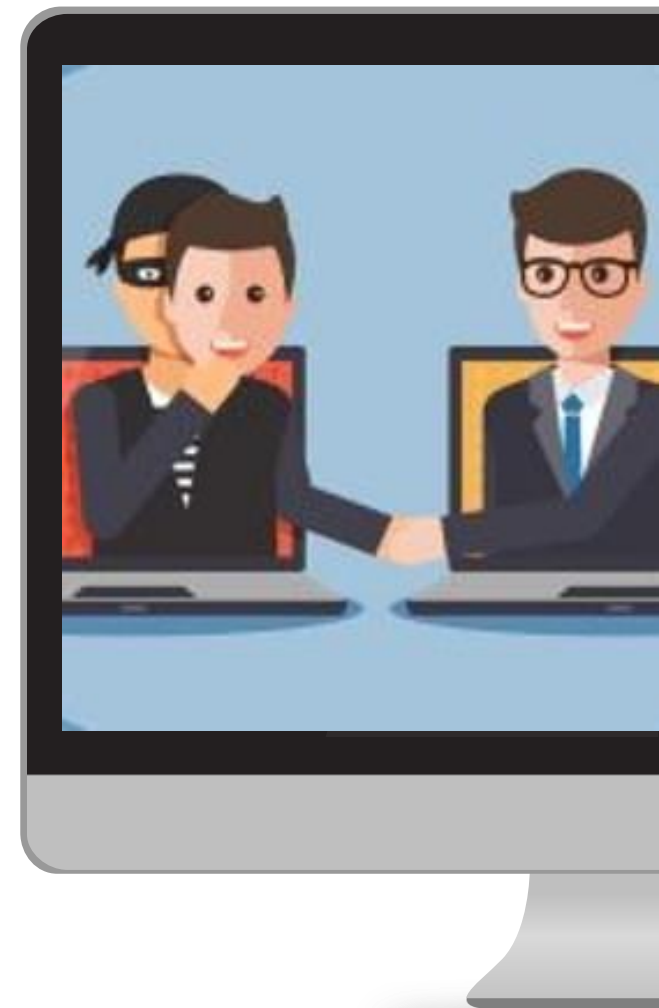
# Други прояви на кибертормоз

Кражба на самоличност

Изключване (Бан)

Фалшиво представяне

Очерняне





# КРАЖБА НА САМОЛИЧНОСТ

---

- Кражбата на самоличност в социалните медии има за цел някой да се представя за друг човек и да изпраща съобщения до приятел, за да навреди на социалните му отношения.
- Кражбата на самоличност може да бъде особено вредна, ако кибернасилникът се сдобие с потребителското име и паролата на социалния акаунт на жертвата.

# ИЗКЛЮЧВАНЕ (БАН)

---

Различна форма на тормоз, която се проявява с изключването на някого от група или социално събитие. Изключването означава да накарате жертвата да се почувства зле и обикновено е придружено от тормоз или други форми на кибертормоз.



# ФАЛШИВО ПРЕДСТАВЯНЕ

- Фалшивото представяне започва с споделяне на лични съобщения с разкриване на информация или снимки в публичен форум или в по-голяма социална група.
- Фалшивото представяне може да бъде опустошително за тийнейджър, тъй като може да включва публично разкриване на неговата / нейната сексуална ориентация, преди той / тя да е готов да оповести публично информацията. Случаите на фалшиво представяне са довели до самоубийства на жертвите.



# ОЧЕРНЯНЕ

---

- Очернянето (дениграция) е публикуване на клюки и дребни слухове с намерение да се навреди на репутацията или отношенията на жертвата.
- Дали слуховете или широко разпространените твърдения са верни или не, често няма значение. Може да има същия ефект.

# Кибер тормоз в социалните медии

Феноменът на кибертормоза нараства експоненциално с нарастващото въздействие на социалните медии върху живота на всички (и следователно и на малките ученици в училищна възраст).

Основните социални мрежи, използвани от младите хора, са и тези, в които е записан най-голям брой епизоди на кибертормоз: **днес** Instagram, TikTok, Snapchat, Youtube, WhatsApp и Facebook, в този ред.

Всъщност «класирането» е обект на **непрекъснати промени**, бързи като раждането и спада на много социални медии и е много променливо **в зависимост от европейската държава**, която гледате.





# INSTAGRAM

Instagram се превърна в най-използваната платформа за кибертормоз сред младите хора. Изображенията в Instagram дават възможности за насилниците да правят жестоки и изпълнени с омраза коментари за външния вид на другите.

Насилниците също обичат да постват фалшиви изображения на други в своя профил, като канят своите последователи да се подиграват на жертвата.



Instagram

# TIKTOK

TikTok представя социалния феномен на момента. Съществуват редица опасения относно защитата на непълнолетните в TikTok, както по отношение на защитата на данните, така и поради липсата на ефективна система за проверка на възрастта.

През зимата 2020-21 г., след някои много лоши епизоди, произтичащи от дейност на TikTok, тази платформа промени коренно политиките си относно безопасността на младежите, осигурявайки по-строги правила.



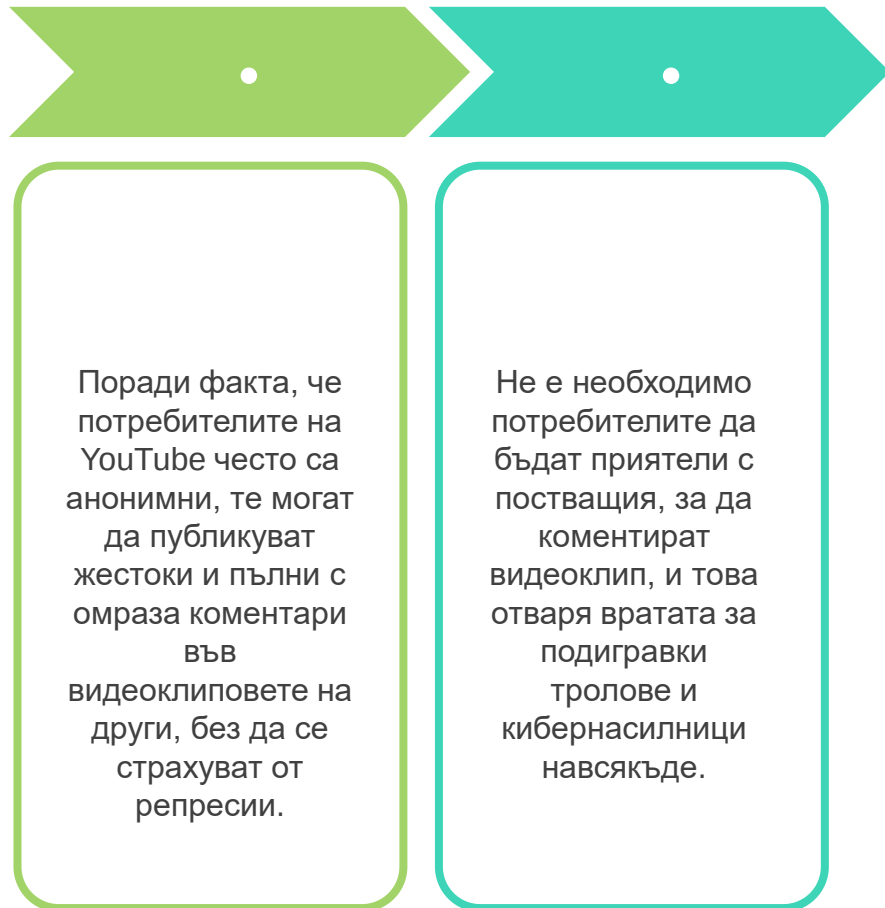
# SNAPCHAT

Въпреки факта, че "моментните снимки" скоро се изтриват автоматично, след като бъдат разгледани, получателите на съобщенията могат да правят екранни снимки на съобщенията и да ги записват в телефона си. Това може да доведе до разпръскване на лично и интимно съдържание, което подателят не възнамерява да разпространява.

Моментните снимки също са средство за изпращане на обидни съобщения директно до друго дете, като се знае, че те най-вероятно ще бъдат изтрети, без да остават доказателства за злоупотреба. Забраната на някои хора от „История“ също е много разпространена в Snapchat.



# YOUTUBE



# WHATSAPP

Както всички медии, и WhatsApp може да предава съобщения на омраза и злоупотреба, но правилата, въведени в социалната мрежа, затрудняват живота на хейтърите..

Останалото се дължи на трудността при запазване на анонимността на потребителските профили и възможността да се блокират акаунти, дори когато те са част от групи, на които не сте администратор.



# FACEBOOK

Възрастовата граница от 13 години за Facebook рядко се прилага, което означава, че уязвимите тийнейджъри и малки деца често създават профили и използват мрежата, излагайки се на заплахата от кибертормоз и други опасности онлайн.

Кибертормозът във Facebook често се случва в ситуация „натрупване“, когато един потребител оставя отрицателен коментар на публикацията на друг потребител, което насърчава другите да последват примера му.

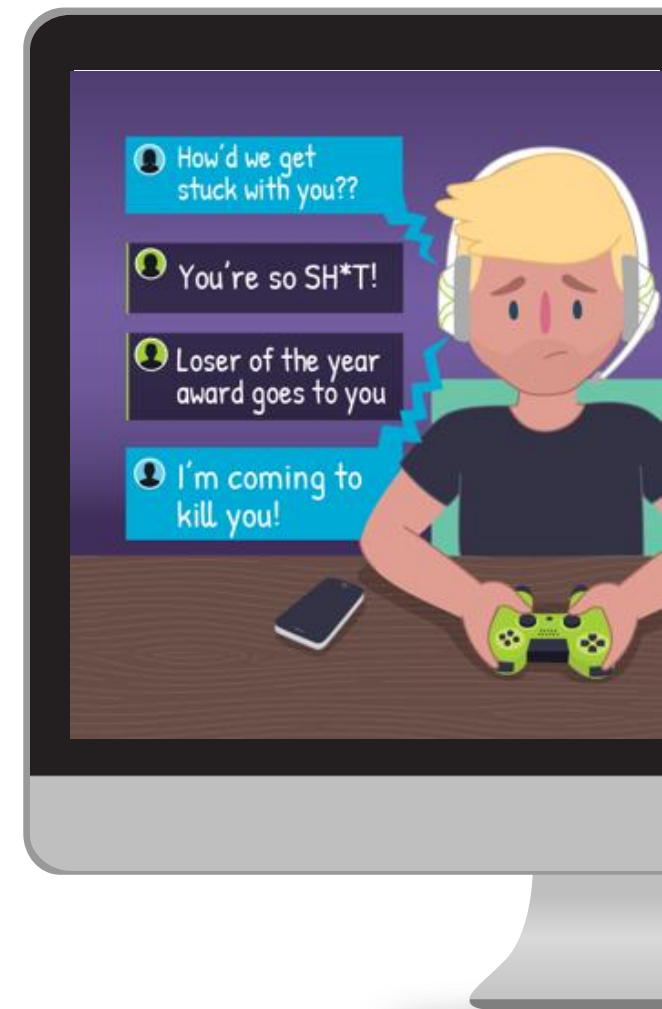


# Кибер тормоз във видео игри

В проучване на родители и възрастни в Азия, 79% съобщават, че тяхното дете или деца, които познават, са били физически заплашени, докато играят онлайн.

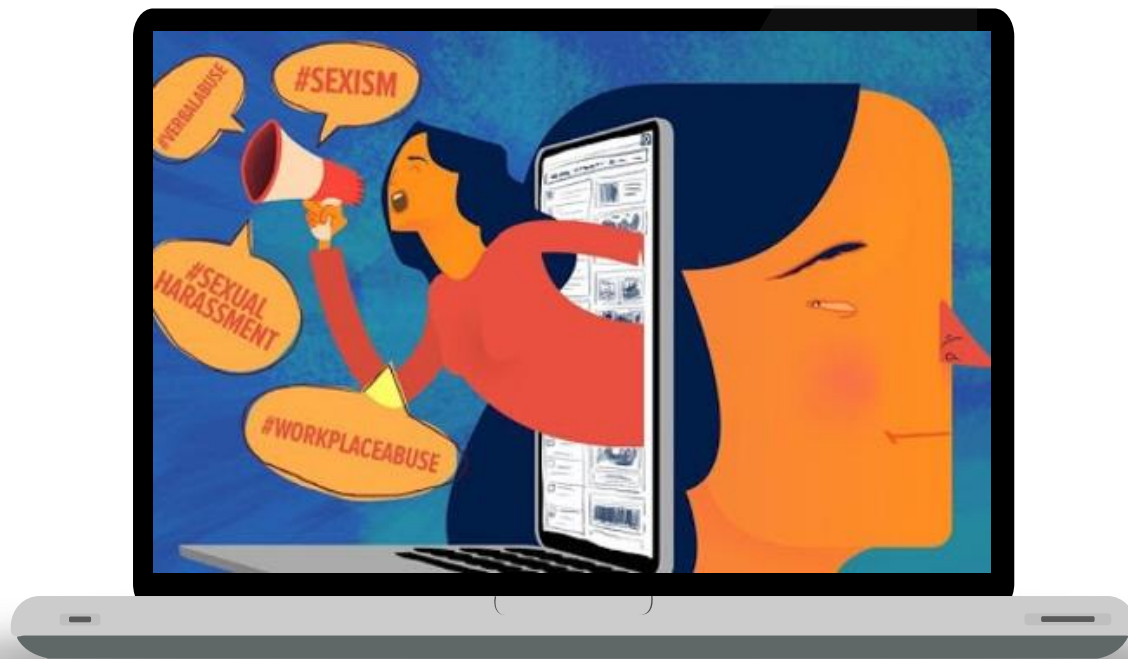
Междувременно проучване сред над 2000 тийнейджъри установи, че над една трета са преживели тормоз в мобилните игри. И проучване на Ditch the Label на повече от 2500 млади хора установи, че 53% са заявили, че са били тормозени в онлайн игри.

Тормозът в онлайн игрите може да надхвърли обидните думи. Той може да включва и опасната дейност, известна като сваляне (swatting), при която извършителите намират домашния адрес на жертвата и подават фалшив криминален сигнал до местната полиция на жертвата.





# Социални медии и реч на омразата



Подобно на кибертормоза, речта на омразата се среща и в социалните медии. Поради тази причина основните социални мрежи са приели правила за ограничаване на разпространението им.

YouTube изрично забранява речта на омразата, разбираана според общата дефиниция на дискриминационен обиден език.

Facebook разширява малко връзките си: забранява го, но добавя, че са разрешени съобщения с „ясни хумористични или сатирични цели“, което в други случаи може да представлява заплахата.

Twitter е най-"отвореният": той не забранява изрично речта на омразата и дори не я споменава, освен в бележка за реклами (в която се посочва, че политическите кампании срещу даден кандидат "обикновено не се считат за реч на омразата").

# СТАТИСТИКА

## Безопасността в интернет

Comparitech установи, че 59,4% от родителите са говорили с децата си за безопасността в интернет и безопасни практики след поява на кибертормоз.

## Родителска намеса

Може да се наложи родителите да предприемат по-сериозни стъпки за намеса, тъй като само 43,4% са направили корекция на родителския контрол, за да блокират нарушителите, само 33% са въвели нови правила за използване на технологията и само 40,6% са запазили доказателства за разследващите.

## Кибертормоз в училище

Много малко родители (само 34,9%) са информирали училището на децата си за кибертормоза. В началото на 2019 г. Националният център за образователна статистика на САЩ (NCES) публикува данни, показващи, че училищата, в които не са разрешени мобилни телефони, също имат голям брой случаи на кибертормоз.

# СЪВЕТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ

Ето няколко съвета за предотвратяване на възможността детето ви да стане жертва на кибертормоз или да бъде кибернасилник.



## СТЪПКА 01

Научете детето си как да се държи правилно в социалните медии - например не публикувайте разкриващи снимки или прекалено лична информация.



## СТЪПКА 02

Следвайте децата си в социалните мрежи, които използват. По този начин можете да наблюдавате тяхната активност от разстояние.



## СТЪПКА 03

Кажете на детето си да не се сприятелява с непознати и да позволява само на доверени приятели и семейството да разглеждат публикации



## СТЪПКА 04

Не взаимодействайте с детето си публично в социалните медии - това може да насърчи подигравки и тормоз. Не публикувайте снимки или потенциално смущаващо съдържание.



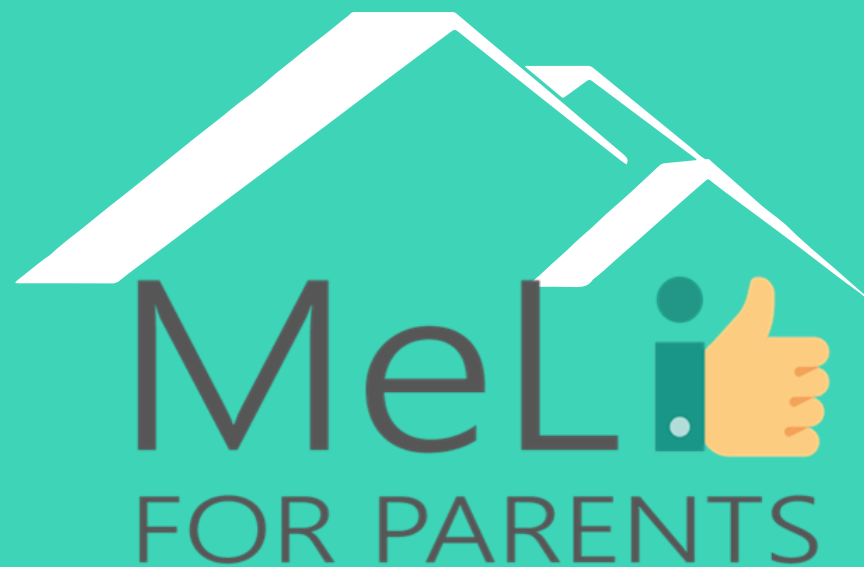
## СТЪПКА 05

Съхранявайте компютрите и устройствата в общите части на къщата. Помолете ги да използват социални медии в частен режим.



## СТЪПКА 06

Съобщавайте за случаи на кибертормоз на сайтовете за социални мрежи, където те се случват. Ако кибертормозът е повтарящ се проблем, ограничете или напълно изключете използването на социални медии.



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРИМ ВИ





# References

- <https://kidshealth.org>
- <https://whatis.techtarget.com/definition/cyberbullying>
- <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/hate-speech>
- [https://www.youtube.com/watch?v=on\\_y1yOnn4](https://www.youtube.com/watch?v=on_y1yOnn4)
- <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>
- <https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills>
- [https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st century skills 0.pdf](https://www.britishcouncil.hk/sites/default/files/21st%20century%20skills%200.pdf)
- <https://www.cilvektiesibugids.lv/en/themes/freedom-of-expression-media/freedom-of-expression/hate-speech/how-to-recognise-hate-speech>





# References

- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221152>
- [http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR\\_EvaluatingInformation\\_V2.pdf](http://www.ala.org/aasl/sites/ala.org.aasl/files/content/aaslpubsandjournals/slr/vol2/SLMR_EvaluatingInformation_V2.pdf)
- <https://www.diritto.it/cyberbullismo-fattispecie-criminosa-ed-orientamento-giurisprudenziale/>
- <https://www.agendadigitale.eu/sicurezza/privacy/tiktok-e-minori-ecco-le-misure-necessarie-per-una-vera-tutela/>
- <https://www.tpi.it/esteri/vittima-cyberbullismo-suicida-20-anni-video-tiktok-20200521606581/>
- <https://www.alarms.org/>
- <https://www.comparitech.com/>



# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.1: Управление на медиите в семейството

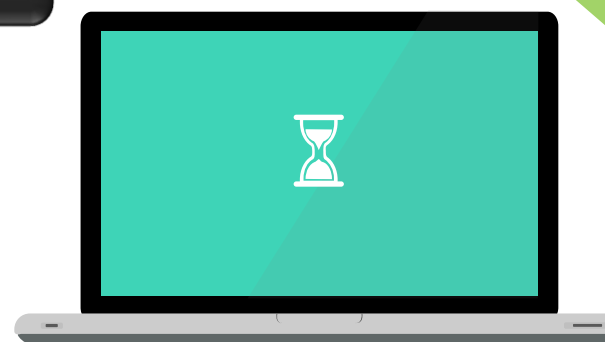


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# A.1.1. Управление на медиите в семейството





# Детският мозък

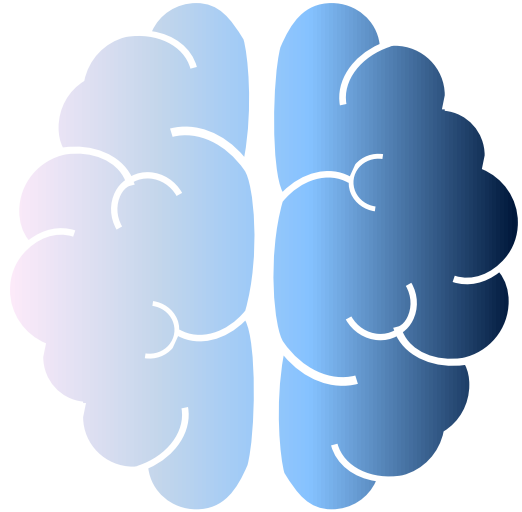
Защо на деца под 2-годишна възраст не трябва да бъде разрешен достъп до електронно устройство?



- Най-голяма **гъвкавост на мозъка** е наблюдавана при деца под 3 годишна възраст.
- Овладяването на **фината моторика и пространственото мислене** изисква действие
- Светлината, излъчвана от медийни устройства може **да съкрати съня на детето**
- Дори детските филми или програми съдържат елементи на **насилие**
- Времето пред екрана влияе върху **детското здраве**
- Прекомерното използване на медии може да доведе до **пристрастяване** и да породи нови постоянни навици;
- Излъчената от клетъчния телефон радиация може да е **канцерогенна**



# Гъвкавост на мозъка



Дясното полукълбо на човешкия мозък е отговорно за приемането на аудио-визуални стимули, лявото - за генериране и идентифициране на езика. Дете със свръхстимулирано само едно полукълбо - дясното (напр. от включен телевизор или радио, музикални играчки, игри, издаващи звук) е изправено пред риска лявото полукълбо да не се развие правилно: **може да се появят говорни нарушения.** Правилното артикулационно развитие изисква да се чуват артикулирани звуци и да се гледат механизмите за произнасяне на думи. Телевизионните програми или филми са недостатъчни като емулятори на разговори.



# Овладяване на фината моторика



Овладяването на фината моторика и пространственото мислене изисква действие. Гледането не е достатъчно. Учениците обикновено се учат как да броят, **използвайки пръстите си или чрез практически упражнения**. Това е напълно различно от използването на сензорен екран на таблет.

**Захватът на човека варира:** иглата се вдига по различен начин от топка или чаша. Ръката се превръща в чувствителен инструмент, изпращайки до мозъка информация относно текстурата, формата и размера на отделните предмети.

# Овладяване на фината моторика



*Колкото повече игри с пръсти играе детето в предучилищна възраст, толкова по-добре ще се справя с математиката като възрастен: числата се усвояват много по-лесно с помощта на пръсти, така те могат да бъдат физически представени в мозъка.*

Манфред Шпитцер



# Светлина



Светлината, излъчвана от медийни устройства, може да съкрати съня на детето и да повлияе на качеството му.

Човешкият мозък интерпретира **синята светлина**, генерирана от цифровите устройства, като информация, че все още е ден, възпрепятствайки производството на **мелатонин, хормон, регулиращ цикъла на съня.**

Припомнянето на герои от анимационни филми или приказки може да предизвика затруднения при заспиването и в резултат на това дефицит на внимание.

# Мозъчната кора



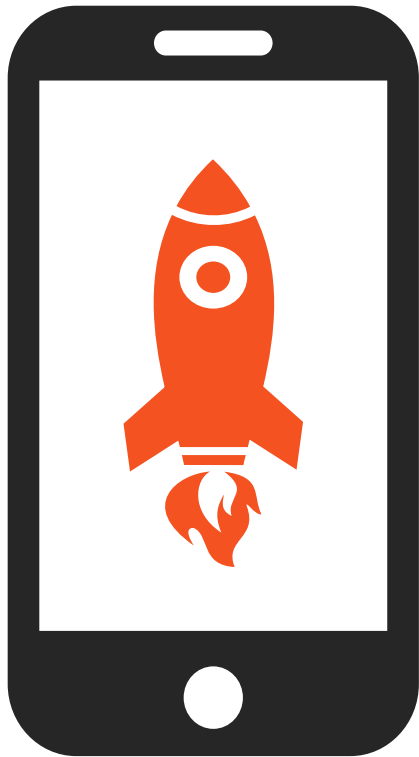
Американски учени са изследвали мозъчните функции на **9-10-годишни** деца, използващи дигитални медии.

Резултатите?

- Големи **разлики в мозъка** при деца, изложени на цифрови устройства за периоди над 7 часа на ден
- Децата, изложени на дигитални медии за периоди, по-дълги от 2 часа на ден, се представят **по-зле при когнитивни и езикови тестове.**

Сканиранията показват промени в мозъчната кора - най-външния слой на мозъка, отговорен за обработката на различна сензорна информация..

# Как работи мозъкът при компютърни игри



Времето, прекарано в игри с елементи на насилие, предизвиква **рефлекса „бий се или бягай“** - естествена реакция на заплахата.

Подобно поведение подобрява шансовете за оцеляване на хората, изправени пред опасност. Мозъкът остава в **постоянен боен режим** и усеща непрекъснатата заплаха, **която може да предизвика агресия.**



# Как работи мозъкът при компютърни игри



По време на игра, тялото на детето произвежда големи количества **кортизол (хормон на стреса)**. Това води до по-ниски нива на серотонин, което от своя страна може да породи **проблеми със заспиването или регулирането на нивата на кръвната захар.**

Когато преминава на следващо ниво, детето е развълнувано и доволно, нивата му на **допамин** се повишават. Това ще отключи желанието му да играе отново и отново. Подобно поведение може да доведе до **пристрастяване.**

# Как работи мозъкът при компютърни игри



Много игри са създадени да отразяват реалния свят: децата може да се затруднят **да различат фактите и измислиците.**

Системата за комуникация в игрите за много играчи не позволява разпознаване на лицевото изражение; обидите, насочени към определен играч, могат да бъдат „харесани“ от другите. Дете, което обижда друг играч, не е в състояние да различи отговора (изражението на лицето) на обидения. В света на игрите обратната връзка е рядкост.

# Как работи мозъкът при компютърни игри

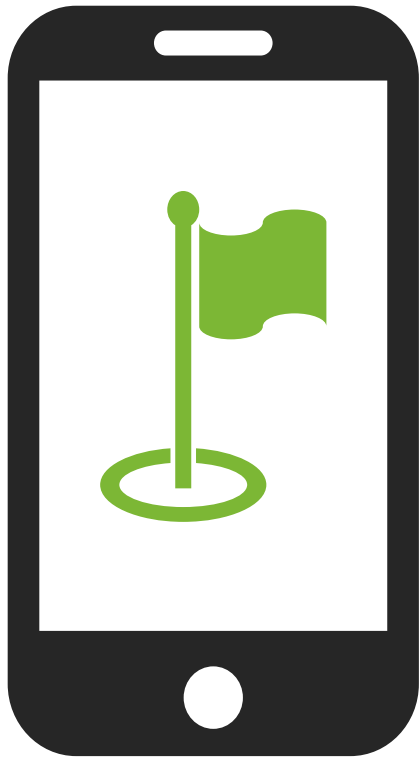


Всички компютърни игри трябва да бъдат избрани така, че **да съответстват на възрастта на детето**, като времето за игра никога не надвишава времето, прекарано за други дейности.

Игрите позволяват на децата да **да влязат във виртуалния свят, да разширят компютърната си грамотност, да се опитват да решават проблеми, да търсят творчески решения.**

Компютърните игри също могат **да разпалят детското въображение или да го научат на творческо мислене.**

# Как работи мозъкът при компютърни игри



Проучванията на Мичиганския университет показват, че децата - обикновени геймъри са по-добри в **рисуването, измислянето и разказването на истории.**

Когато играят, те могат **да се научат на стратегическо мислене и постоянство** в постигането на поставените цели. Те планират своите действия, адаптират задачите към променящите се обстоятелства и предвиждат последиците от всяко движение. Играещите също така трябва да обмислят действията, предприети от други играчи, и да се подготвят за трудности или неуспехи. Младите играчи се учат на **вземане на решения.**

# “Кратка почивка”



# Предизвикателството „офлайн“

---



Предизвикателството може да бъде прието от отделни членове на семейството или от цялото семейство. Това е възможност за **изпробване на нови хобита / дейности** без разсейване от екрана.

Целта на предизвикателството офлайн е да намали нивата на стрес и да изпитате **ЈОВО (Радостта да бъдеш офлайн)**.



# Предизвикателството „офлайн“

## Две стратегии за предизвикателството „офлайн“:



- 1. Планирайте цялото си време за предизвикателството** - до час. Дейностите могат да бъдат класифицирани по категории: игри, които ще се играят в слънчеви/дъждовни дни, летни/зимни игри, игри на открито, упражнения, едnodневни екскурзии, релаксация, групови/семеjни игри, творчески задачи, спорт, музика, доброволчество. Всички категории могат да бъдат разширени, за да включват нови концепции и нови игри.
- 2. Не планирайте нищо** - правете каквото ви се иска да правите по това време, не планирайте конкретни задачи, следвайте хода на мислите си.



# Предизвикателството „офлайн“

Наблюдавайте себе си / семейството си по време на предизвикателството, говорете, споделяйте своите размишления. Обърнете внимание на времето, **в което се изкушавате да влезете в мрежата.**

Обмислете следното: **защо искате да сте онлайн?** Можете ли да задоволите нуждата по друг начин? Помислете за емоциите си. Как се справяте с офлайн режима? Какви емоции предизвиква офлайн режимът? **Облекчени ли се чувствате или ядосани?**

След като предизвикателството приключи, **направете обобщение.** Какво постигнахте и какво ви се стори най-трудно? Успешно ли беше предизвикателството ви? Бихте ли го повторили? **Използвайте тази информация в другите си дейности.** В случай на семейно предизвикателство, успехът трябва да се измерва за цялото семейство.





# Sharenting

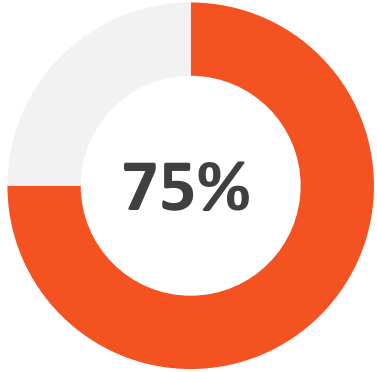


**Шерънтинг (Sharenting)** е производно на две английски думи: споделяне и родителство. Терминът споделяне означава **публикуване на снимки и видеоклипове от живота на детето ви** в социалните медии, блогове и други уебсайтове. Темите се различават: най-често споделянето включва публикуване на снимки от ежедневието, ваканцията или пътуването. Съществуват и онлайн групи от родители, които създават, снимат и публикуват ситуации, целящи да разсмеят публиката.

Такъв материал може да осмива и / или унижава детето. Интернет предлага опция за разширяване на аудиторията на вашите снимки, но това ли е идеята ви?



# Дигитално отвлечане



От 96% от родителите, които използват интернет поне веднъж месечно, **75% споделят снимки и видеоклипове на децата си. 25% публикуват такива изображения поне веднъж седмично.**

Регистрирани са случаи на *“Дигитално отвлечане” (Baby Role Play)* в които привидно неутрални детски снимки са използвани за изпълнение на различни фантазии. Извършителите могат да генерират фалшиви профили с алтернативни истории за живота на деца, изобразени на снимки. Историите най-често се създават от педофили и за сексуализиране на деца.

Родители,  
които рискуват  
с дигитално  
отвлечане на  
децата си



# Изборът на детето

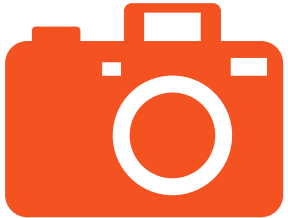


Публикуването на снимки на детето ви онлайн означава, че те остават онлайн завинаги. Наличното онлайн изображение на непълнолетно лице става част от **неговия/нейния дигитален образ**.

След като детето порасне, би трябвало да го попитаме какво мисли - **съгласно ли е с това споделяне**? Ако се окаже, че той/тя е недоволен от споделянето на образа си онлайн, неговата/нейната воля трябва да бъде спазена.



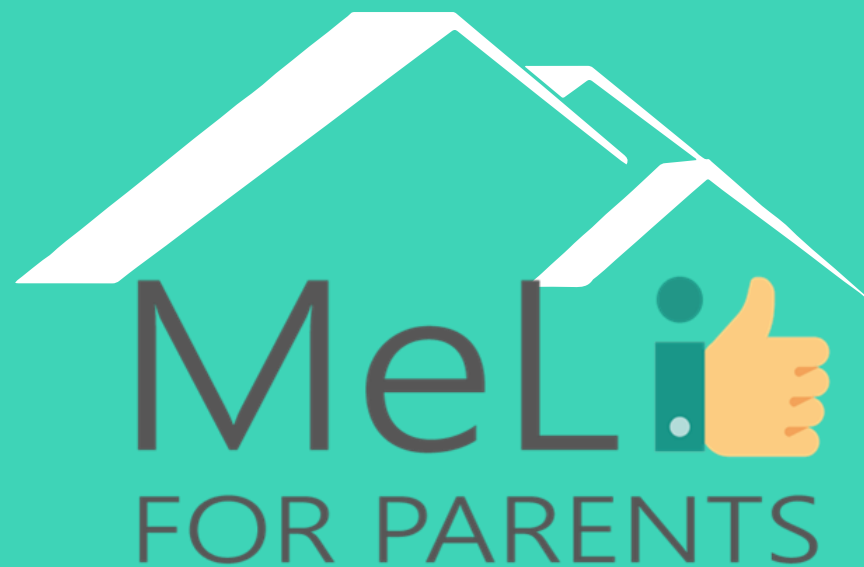
## Други въпроси



- Преди да публикувате, помислете **как може да се изтълкува това**, когато детето порасне.
- Никога не публикувайте снимки, позволяващи да се идентифицират **училището или домашният адрес** на детето ви
- Никога не публикувайте **лични данни**, като например датата на раждане или адреса на детето
- Имайте предвид, че всички онлайн снимки могат да бъдат **модифицирани и препращани**
- **Помислете за алтернативата** за споделяне на снимки по имейл или MMS съобщения
- Генерирайте виртуални семейни албуми, **достъпни само за избрани членове на семейството и приятели**
- сички снимки трябва да са подходящи - **никога не публикувайте компрометиращи снимки на вашето дете** - това може да предизвика омраза.

“Въпроси?”





<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!



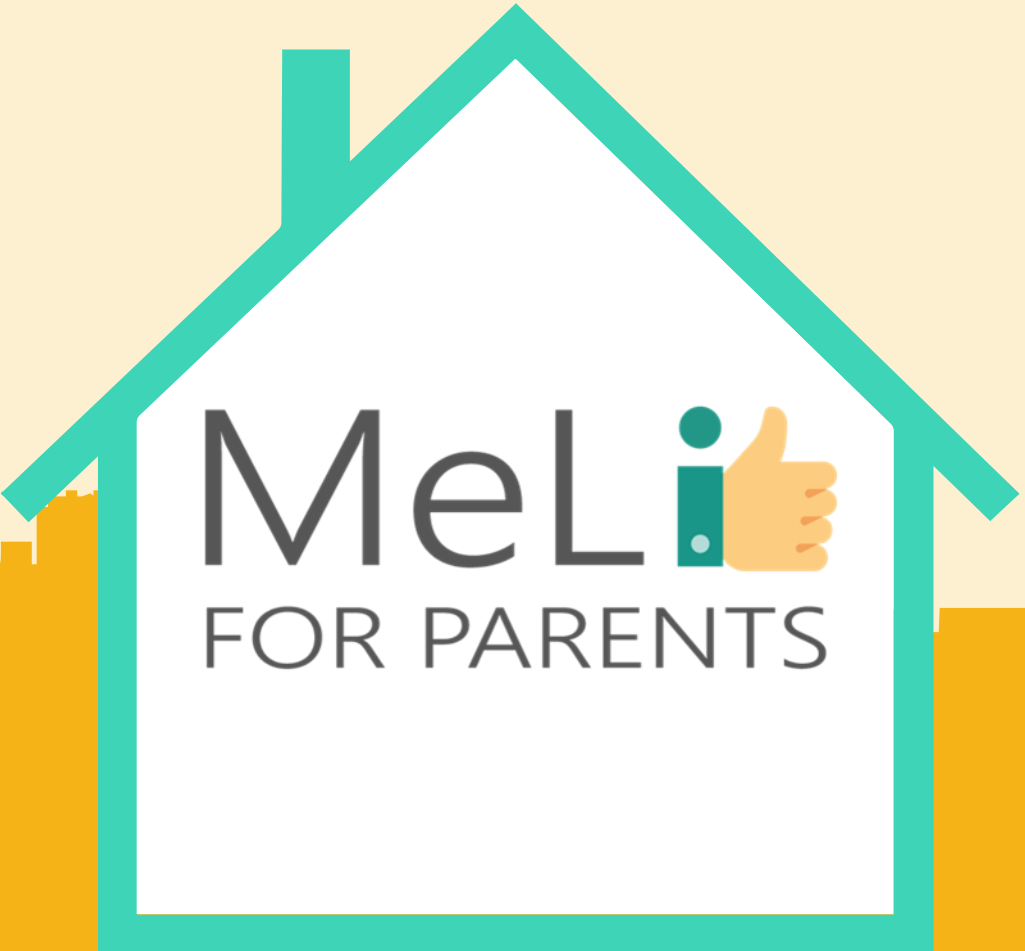


# References

- ❖ *101 ideas for screen free fun*,  
<https://herviewfromhome.com/101-ideas-for-screen-free-fun/>
- ❖ *How gaming changes your child's brain*,  
<https://screenstrong.com/how-gaming-changes-your-childs-brain/>
- ❖ **National Cancer Institute**,  
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/radiation/cell-phones-fact-sheet>
- ❖ <https://www.childinthecity.org/2019/04/02/the-impact-of-media-use-and-screen-time-on-children/?gdpr=accept>
- ❖ <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood#:~:text=Although%20estimates%20of%20media%20usage,per%20day%20on%20screen%20media>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The logo for 'MeLi FOR PARENTS' is centered within a white house-shaped outline with a teal border. The text 'MeLi' is in a large, dark grey sans-serif font, with the 'i' in 'Li' replaced by a teal dot and an orange thumbs-up icon. Below it, 'FOR PARENTS' is written in a smaller, dark grey sans-serif font. The background features a stylized orange city skyline.

MeLi  
FOR PARENTS

# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.1: Разговори на чувствителни теми и съвместно създаване на правила





# Съдържание

## Разговори на чувствителни теми и съвместно създаване на правила



01

**Кои са чувствителните теми и защо?**  
Общо обяснение и някои примери

02

**Разговори по чувствителни теми**  
Някои насоки

03

**Правила и регулации**  
Незаконно съдържание vs. нежелано съдържание

04

**Сътрудничество с партньори**  
Стратегическа мрежа

MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

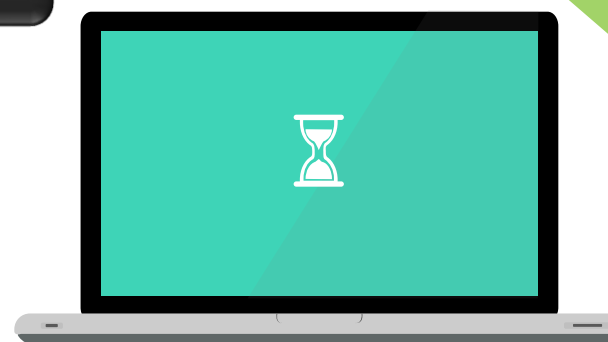


# Основата

---

Според данни от Обединеното кралство 60% от родителите изобщо не говорят на чувствителни теми с децата си (Levy 2017: 7), само 2% понякога говорят за онлайн порнография. Децата обаче имат нужда от информация и биха оценили съветите на родителите си, ако им бъдат поднесени по подходящ начин. В този раздел ще обсъдим как да общувате по чувствителни теми, какви разпоредби съществуват и как да установите правила заедно с детето си.

MeLi   
FOR PARENTS



1.1.1.

Чувствителни  
теми



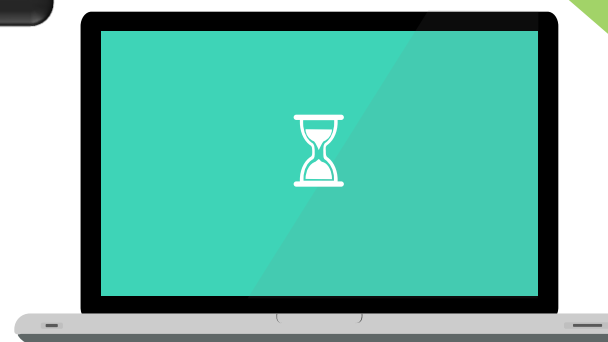
# Кои са чувствителните теми и защо?

Дали дадена тема се счита за чувствителна, зависи много от социалния контекст, семейната среда, нивото и вида на образованието и други фактори. Следващите примери обаче са докосващи проблеми при повечето обстоятелства, което означава, че за тях рядко се говори открито, свързани са с чувства като срам и/или вина, не винаги се признават от хората, които страдат от тях, и могат да причинят огромни щети, когато останат нерешени.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.2.

Разговори по  
чувствителни  
теми

# Някои примери за чувствителни теми

## насилие

реч на омразата;  
тормоз (дебнене);  
порнографи;я;  
игри с насилие и  
др.

## зависимост

онлайн зависимост  
пристрастяване към  
игрите  
пристрастяване към  
социални медии  
пристрастяване към  
порно  
пристрастяване към  
пазаруване  
пристрастяване към  
вещества (наркотици,  
алкохол и др.)

## (кибер) тормоз

тормозещи  
Тормозени  
странични  
наблюдатели

## сексуалност

секстинг  
сексторсия  
груминг  
(примаамване)  
онлайн  
порно

# Как да започнем разговор?

Започването на разговор по която и да е от тези теми може да бъде сложно за родителите, предлагаме ви два основни сценария:

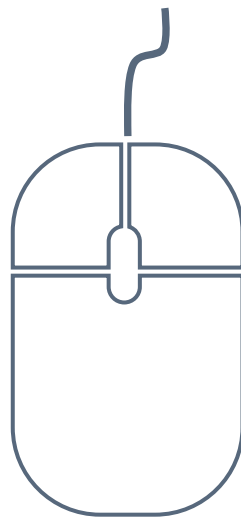
Те се различават по целите си и по начина за постигането им..

## Сценарий 1: предотвратяване

Започнете рано  
Въвеждайте теми постепенно  
Първо офлайн, а след това онлайн  
Използвайте нещо, което детето ви е забелязало или нещо, което сте видели заедно  
Обяснете проблемите и изяснете последиците  
Избягвайте заплахите и страха

### Преди инцидент

В този сценарий искате да проведете разговори за възможни опасности - или да ги групирате, или да се справите с тях един по един - и да предотвратите детето да не стане жертва на някоя от тях.



## Сценарий 2: реакция

### По време или след инцидент

В този случай искате да знаете възможно най-много за текущия проблем, да разберете какво точно се е случило и да стигнете до възможни решения

Нека детето ви да говори  
Задавайте само точни и важни въпроси  
Избягвайте обвинения и сплашвания  
Работете заедно за решение  
Потърсете външна помощ, ако е необходимо



# Защо трябва да говорите за сексуалността

## Секстинг

Секстинг означава изпращане, получаване или препращане на съобщения с явно сексуално съдържание (текст, видеоклипове, снимки или видеоклипове) собствени или чужди.

## Сексторсия

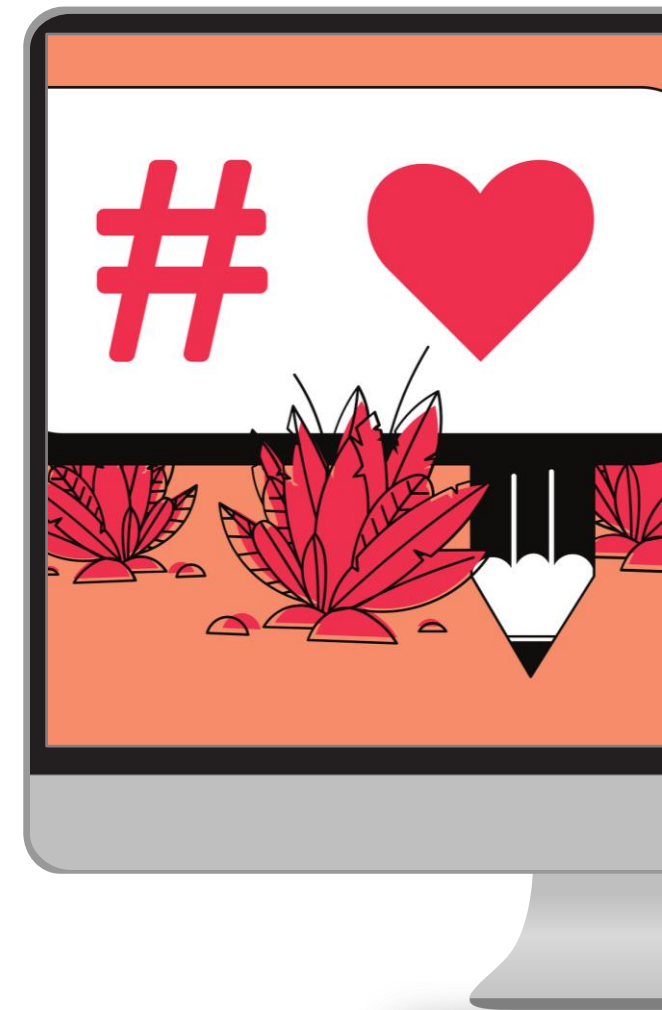
Форма на изнудване, при която сексуалните изображения се използват за изнудване..

## Груминг

Грумингът е сприятеляване и установяване на емоционална връзка с дете, за да се свалят задръжките на детето с цел сексуално насилие.

## Интернет порнография

Наричано още онлайн порно или кибер порно.  
Това е всяка форма на порнография, разпространявана през интернет чрез изображения или видео, споделени файлове от равнопоставени или новинарски групи..





# Как да говорим за сексуалността?

---

Тялото е важна тема от самото начало на живота на детето, тъй като начинът, по който детето вижда себе си, ще окаже влияние върху неговата идентичност като човек. Сексуалността е част от тази идентичност и зачитането и защитата на интимните им части е компонент на саморазвитието на детето.

Опасностите, които присъстват в интернет в това отношение, трябва да бъдат споменати и обяснени постепенно по подходящ за възрастта начин. Умението да назовават правилно частите на тялото, включително интимните, е много важно.

## Кибертормоз

е използването на електронна комуникация за тормоз над човек, обикновено чрез изпращане на съобщения със заплашителен характер

## Кой е кибернасилник

Изпраща съобщения, за да сплаши и изплаши получателя, да го дискредитира, като разпространява фалшиви слухове и публикува нелепи снимки или видеоклипове на жертвата.

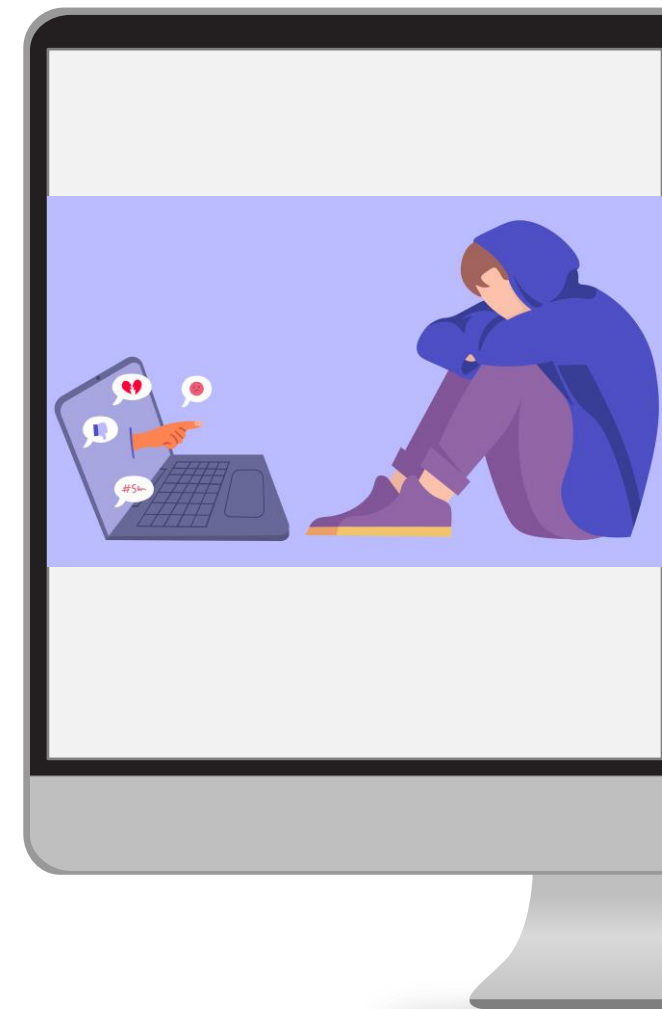
## Жертва на тормоз

Страданието вследствие на всякакъв вид тормоз може да има ужасни последици за самочувствието, успехите в училище и психическото и физическото здраве.

## Странични наблюдатели

Страничните наблюдатели на насилие в реалния живот съществуват и в интернет. Те влошават ситуацията, като споделят неудобни снимки или коментират..

Защо  
трябва да  
говорите  
за тормоза





## Какво да направите, ако подозирате кибертормоз?

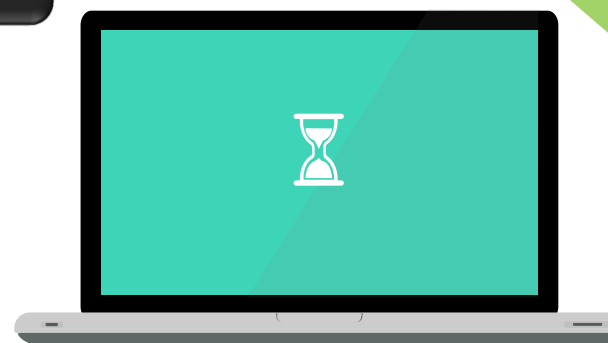
---

В идеалния случай детето ви ще дойде и ще ви каже, когато нещо не е наред. Но при кибертормоза децата често се страхуват, че няма да бъдат взети на сериозно или че родителите им ще отнемат мобилния им телефон, ако съобщят за проблем. Те също така са много по-силно изложени на насилието, тъй като не могат да избягат от атаките - киберпространството достига и до дома във всеки час от деня и нощта. Така че, ако забележите, че детето ви не се среща с приятели така често, както преди, изглежда разсеяно, не иска/не обича да ходи повече на училище или показва хранителни разстройства, може да подозирате кибертормоз.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

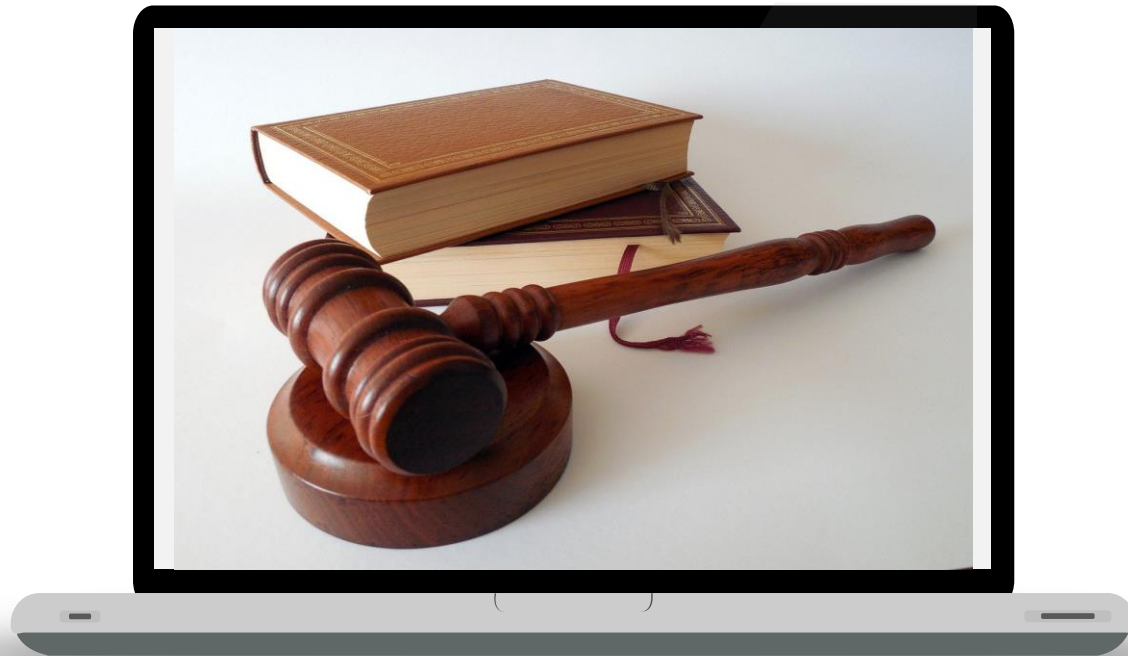


1.1.3.

Правила  
и регуляции

# Правила и регулации

Противно на общоприетото мнение, съществуват правила и разпоредби срещу подобно поведение. Определено съдържание е нелегално и забранено от закона и трябва да бъде докладвано. Създаването на рамка заедно с детето ви дава много по-голям шанс тя да бъде спазвана, отколкото чистите забрани.



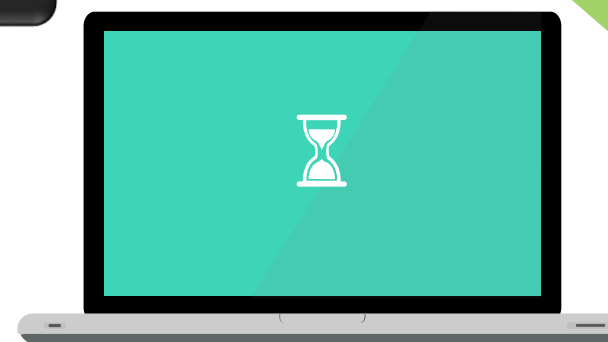
**Правни  
разпоредби**  
UNCRC – UN  
Конвенция за  
правата на детето  
Национални закони  
за закрила на детето  
Възможности за  
докладване в  
социалните медии

**Споразумение с  
детето ви**  
Политика за споделяне  
на снимки - кои и с кого  
Без лични данни за  
непознати  
Кои канали са подходящи  
Посочване на подходящи  
уебсайтове / приложения



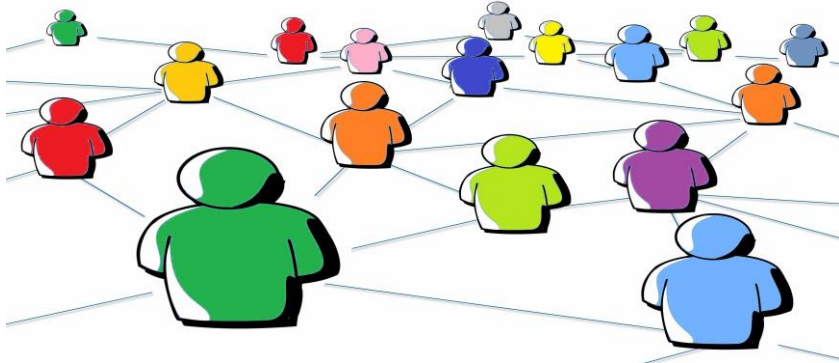
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



1.1.4.

Сътрудни-  
чество



# Създаване на мрежи

MeLi  
FOR PARENTS

Разговорите с членове на семейството или други родители може да помогне за изграждането на мрежа за безопасност за вашето дете. Сътрудничеството с учители и друг училищен персонал, обучители и възпитатели ще улесни откриването на (кибер) тормоз или други проблеми, с които детето ви може да се сблъска.

Участието в родителски срещи ще ви позволи да установите такива контакти, които могат да бъдат допълнително разширени и привлечени в случай на нужда. Асоциациите и училищата на родителите често организират разговори с експерти, курсове (онлайн и офлайн) и групи по интереси за обмен и взаимна подкрепа.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Теми за размисъл

## Чувствителни теми

Коя тема би била чувствителна за вас и  
вашето семейство и защо?  
Говорете ли някога с детето си по някоя от  
споменатите теми?



## Разговори на чувствителни теми

Вече провеждали ли сте или сте опитвали да  
проведете разговор по някоя от споменатите  
теми с детето си? Какви бяха пречките /  
трудностите за вас? Какво може да е трудно за  
вашето дете?

Разгледайте  
начина си на  
действие

## Правила и регулации

Наясно ли сте със законите във вашата  
страна? Знаете ли къде да разберете за  
правните разпоредби? Знаете ли към кого да  
се обърнете, за да получите валидна  
информация за тези правила?



## Създаване на мрежи

Към кого се обръщате за помощ, когато имате  
въпрос относно родителството и/или дигиталните  
проблеми?  
Има ли асоциация на родители или асоциация  
родители-учители в училището на детето ви или във  
вашата общност?  
Има ли групи от съмишленици, с които можете да  
се свържете?

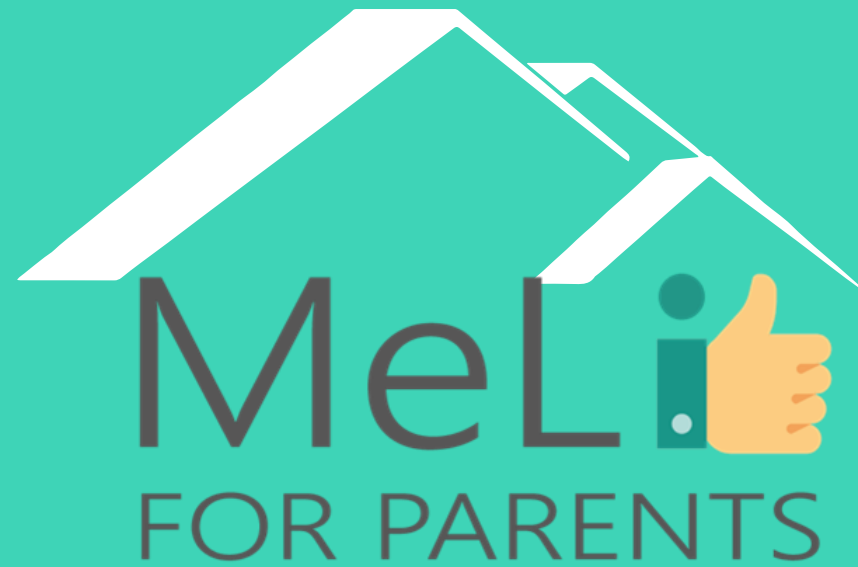


MeLi  
FOR PARENTS



# References

- ❖ <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- ❖ <https://www.theguardian.com/society/2015/nov/10/sexting-becoming-the-norm-for-teens-warn-child-protection-experts>
- ❖ <http://handbook.parentnets.com/en/index.html>
- ❖ <http://www.parentnets.com/media/>
- ❖ <http://www.webwewant.eu/>
- ❖ <https://en.unesco.org/themes/media-and-information-literacy>
- ❖ <https://nesetweb.eu/en/resources/library/teaching-media-literacy-in-europe-evidence-of-effective-school-practices-in-primary-and-secondary-education/>
- ❖ [https://ec.europa.eu/education/news/public-consultation-new-digital-education-action-plan\\_en](https://ec.europa.eu/education/news/public-consultation-new-digital-education-action-plan_en)



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.2: Поверителност и дигитален отпечатък



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## Поверителност и дигитален отпечатък

Този модул ще представи от какво се състои дигиталният отпечатък, неговото значение и потенциално въздействие върху нашия собствен и живота на децата ни, както и как да поддържаме положителен дигитален отпечатък.

### Дигитален Отпечатък

A

1. Определение
2. Активен Vs пасивен дигитален отпечатък
3. Как вашият дигитален отпечатък може да ви повлияе
4. Управление на вашия дигитален отпечатък
5. Настройки за поверителност



MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

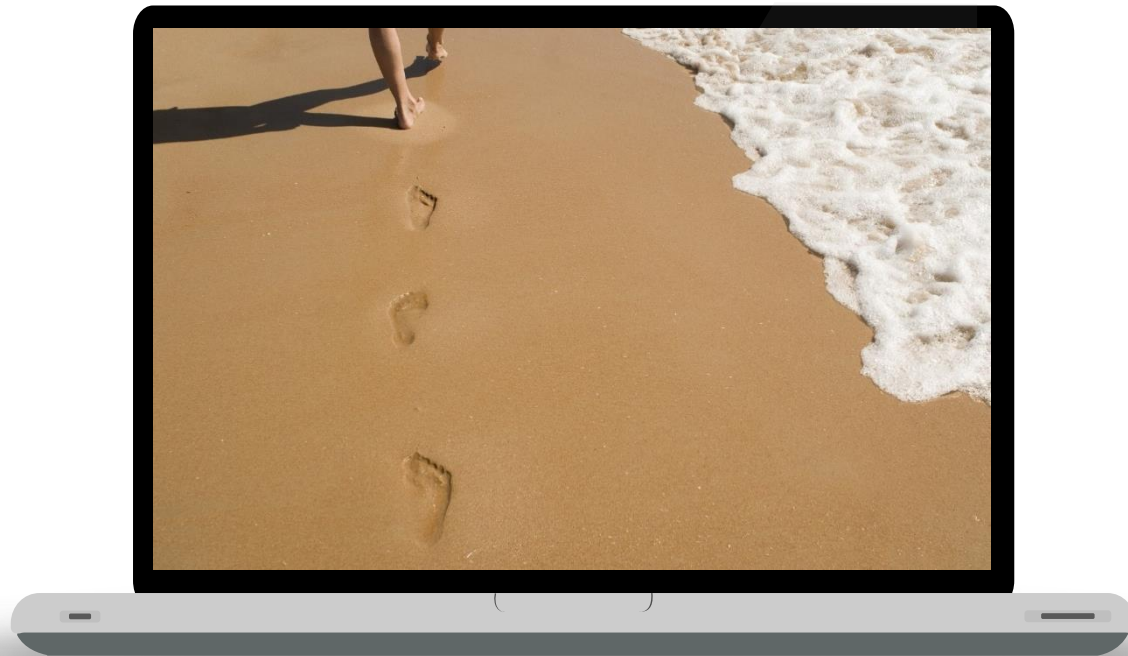
MeLi  
FOR PARENTS



A.1.2.A

Дигитален  
отпечатък

# Дигитален отпечатък



**Дигиталният отпечатък** са данните, които оставяме по време на сърфиране в интернет..

Има запис на всичко, което правим онлайн: уебсайтовете, които посещаваме, нещата, които купуваме, видеоклиповете, които гледаме, къде плащаме сметките си, къде работим, с кого разговаряме, кои са приятелите и семейството ни, нещата, които търсим, „харесванията“, които даваме, и коментарите, които правим - всичко това се регистрира на сървъри и се нарича **нашият дигитален отпечатък**.

**Това е цялата ни онлайн история (не само историята на нашия браузър!).**



# Пасивен Дигитален Отпечатък



Нашият пасивен дигитален отпечатък се състои от информация, която оставяме в интернет **неволно** или дори понякога без наше знание.

Нашият **пасивен дигитален отпечатък** може да **включва**:

- Поставе в социалните медии, където други са ни маркирали
- Нашият IP адрес
- Нашето местоположение
- Нашите харесвания, коментари и споделяния в социалните медии, които се използват, за да ни профилират за целенасочена реклама.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Активен Дигитален Отпечатък



Активният дигитален отпечатък се състои от следа от данни, които оставяме в интернет **умишлено и напълно съзнателно**.

Нашият **активен дигитален отпечатък** може да **включва:**

- Публикации в социалните медии, коментари, снимки и харесвания
- Публикации в блог
- Имейли
- Чатове и дискусии
- Абонаменти за бюлетини
- Идентификационни данни за вход (потребителско име и парола)



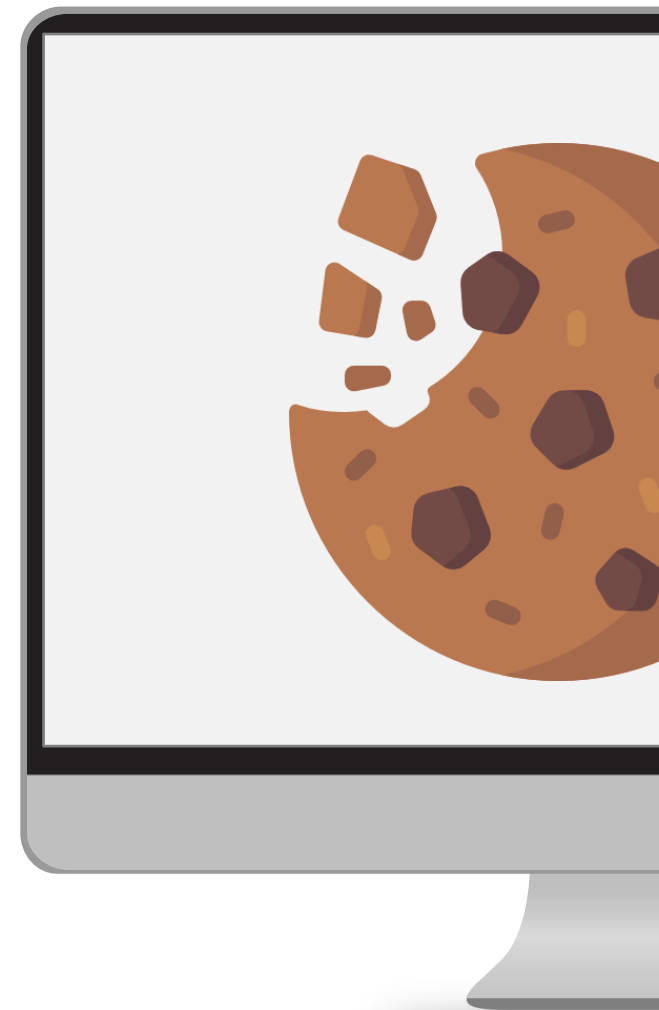
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Интернет Бисквитки

*Всички сме чували за бисквитки, но знаем ли наистина какво правят и защо трябва да го правят?*

Основната цел на интернет бисквитките е да **персонализират нашето сърфиране**, за да го направят по-лесно и по-бързо.

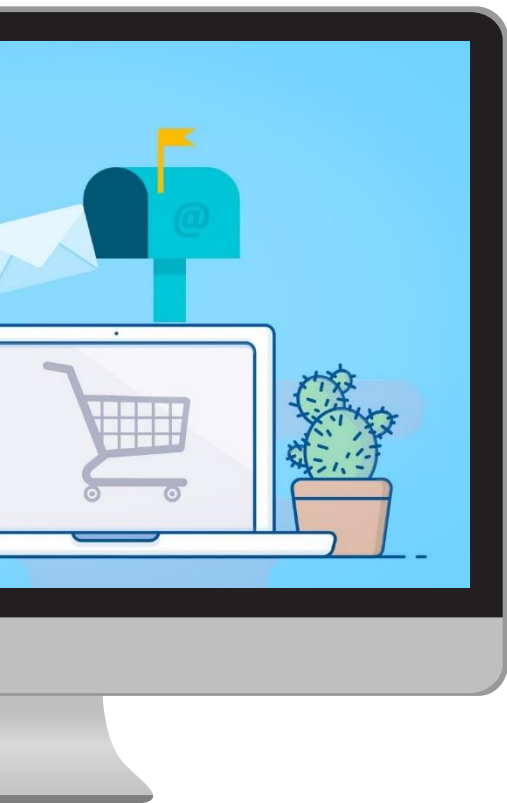
Това означава, че те са необходими за **съхраняване на информация** за нас, така че следващия път, когато посетим уебсайт, той да може да се зареди с нашите специфични настройки, като например неща, които сме добавили в количката за пазаруване и т.н.



# Профилиране на бисквитките



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



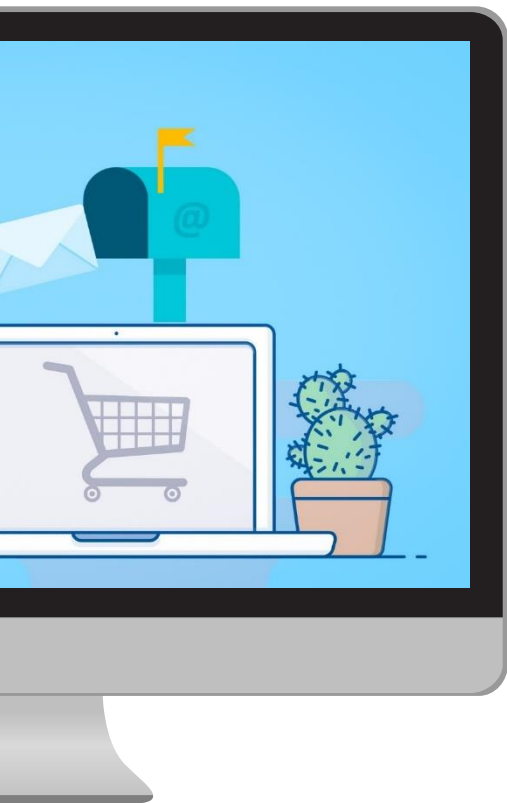
**Профилирането на бисквитки е процес, който позволява на уебсайтовете да проследяват нашите онлайн дейности в мрежата.**

С прости думи, профилирането на бисквитки е компилиране на данни от множество бисквитки в нашия браузър, за да се създаде профил за нас, който се основава на цялостната ни онлайн активност. След това този профил се използва в целенасочена реклама за популяризиране на съответни продукти въз основа на навиците ни за сърфиране.

# Профилиране на бисквитките



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

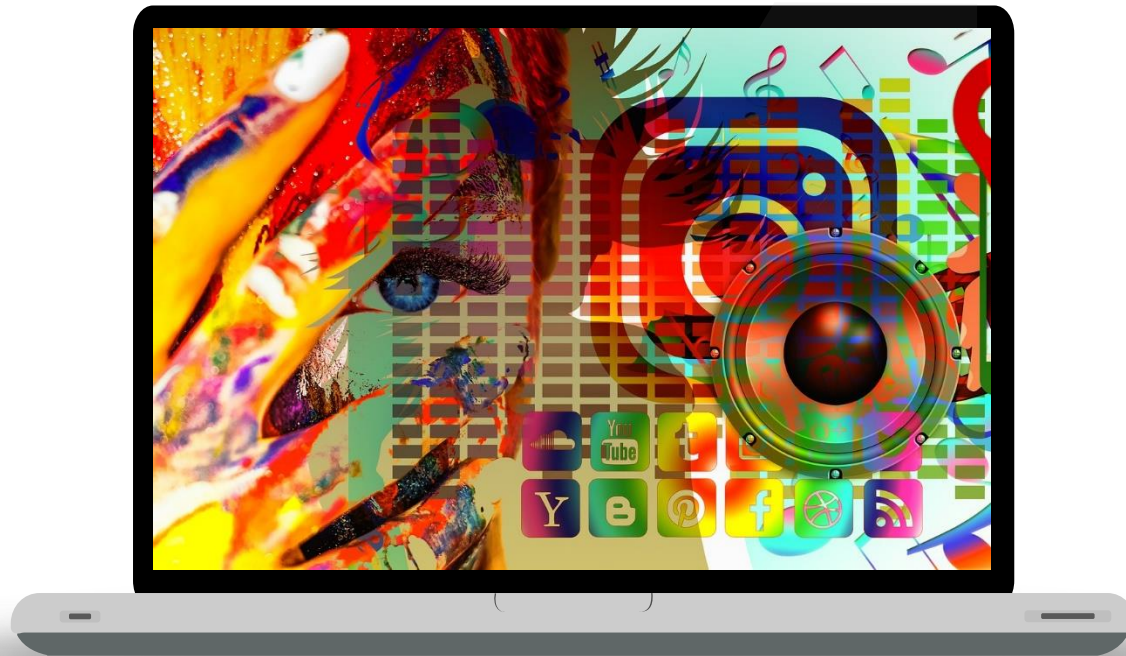


## Каква информация се събира чрез профилиране на бисквитките?

- Може да включва нашия IP адрес,
- Нашите хобита и интереси, базирани на дейността ни онлайн,
- Постове в социалните медии,
- История на чата,
- Нашите политически мнения и убеждения,
- Нашите взаимоотношения с други хора (семейство, приятели, партньори, колеги и т.н.)

# Постоянството на интернет

*Добре известно е, че „това, което отиде в интернет, остава в интернет“.*



След като веднъж натиснем **бутона "Изпрати" или "Публикувай"**, съдържанието вече е там, вероятно завинаги. Дори ако изтрием публикация, изображение или видео, данните винаги могат да бъдат възстановени.

Дори частните чатове може да не са толкова частни, колкото си мислим - всеки може да направи екранна снимка на разговор и да го сподели с когото пожелае.

**Нашият дигитален отпечатък е нашият онлайн образ.**

## Как може да ни повлияе нашият дигитален отпечатък

1. Широко известно е, че **работодателите и академичните институции извършват задълбочени проверки на кандидатите.**

Не е изненадващо, че едно от първите неща, които ще направят, е да проверят хората онлайн. Те ще посетят различни платформи за социални медии, за да потърсят името на кандидата във Facebook, Instagram и LinkedIn.

Също така има много случаи, в които хората са загубили академични или работни позиции поради неподходящи публикации, които са направили в социалните си медии.



## Как може да ни повлияе нашият дигитален отпечатък

2. **Правораздаващите органи** могат да използват социалните медии, за да проверят какъв е нашият живот и да определят дали е възможно да участваме в някакви незаконни дейности, ако попаднем под подозрение.

Има много случаи, в които полицията е арестувала и е спечелила съдебни битки от доказателства, публикувани онлайн от самите обвиняеми.

# Често срещани опасения относно дигиталния отпечатък

## Трябва ли да се притеснявам, че имам дигитален отпечатък?

- Наличието на цифров отпечатък е нормално и неизбежно. Не е лошо нещо, въпреки че може да има някакво негативно въздействие, ако не сме внимателни - точно както не е изначално лошо да караме кола, но все пак има шанс да стигнем до автомобилна катастрофа, ако шофираме безразсъдно!



# Често срещани опасения относно дигиталния отпечатък

## Трябва ли да изляза изцяло „извън мрежата“?

- За целта трябва **да спрем да използваме изцяло интернет и да премахнем ВСИЧКИ данни за себе си**, които някога са били въвеждани онлайн, или от нас, или от някой друг (банки, държавни служби и т.н.).
- Това е не само невъзможно да се направи, но също така е много малко вероятно да се справим без интернет в днешната дигитализирана икономика,
- С банките, управлението на здравеопазването, държавните услуги, плащанията на сметки и всичко останало става дигитално, интернет вече е необходимост.
- Най-важното е, че животът офлайн е изключително неудобен и няма реална причина да си причиняваме всички тези проблеми.

# Управление на вашия дигитален отпечатък

За да управляваме успешно дигиталния си отпечатък, има процес от две стъпки, който трябва да следваме.

## Стъпка едно 1: Направете почистване

- ❖ Направете търсене в различни търсачки и платформи за социални медии. Поровете малко по-дълбоко и погледнете отвъд първата страница. Ако откриете нещо неприятно, премахнете го, ако сте в състояние, или помолете човека, който го е публикувал, да го премахне.
- ❖ Запишете всички акаунти в социалните медии, които сте създали досега. Все още ли ги използвате? Ако не, не забравяйте да затворите или изтриете всички остарели акаунти.



# Управление на дигиталния отпечатък



**Стъпка 2: Създайте положителен цифров отпечатък, започвайки сега**

- ❖ Бъдете цивилизовани във всички свои онлайн взаимодействия. Избягвайте да правите зловни коментари, да обиждате или да подбуждате напрежение с нашето интернет поведение.
- ❖ Уважавайте поверителността на другите, като не споделяте никаква лична информация, която те може да са споделили с вас.
- ❖ Създайте си навика да проверявате фактите, преди да публикувате нещо. Често виждаме, че сатирата се бърка с истински факти. Това законно ли е? Надежден ли е източникът?

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Всеки път преди да натиснете бутона "Изпращане" или "Публикуване", запитайте се: ок съм с другите да виждат това? Как ще изглеждам в очите им? Какъв собствен образ прожектирам пред света?

## Настройки за поверителност

Конфигурирайте настройките за поверителност на профила си, така че да имате по-добър контрол върху това, което другите могат да виждат в профила ви.

## Функция „Близки приятели“

Социалните медии ни предлагат възможност да направим списък с нашите близки приятели. След това имаме опцията да правим публикации, които само хората в този списък могат да виждат.

# Социални медии: Поверителност и Отпечатък

## Упълномощаване преди публикуване

На някои платформи можем да конфигурираме настройките така, че да се изисква разрешение от наша страна, преди някой да публикува нещо в нашия профил..

## Свързване на акаунти

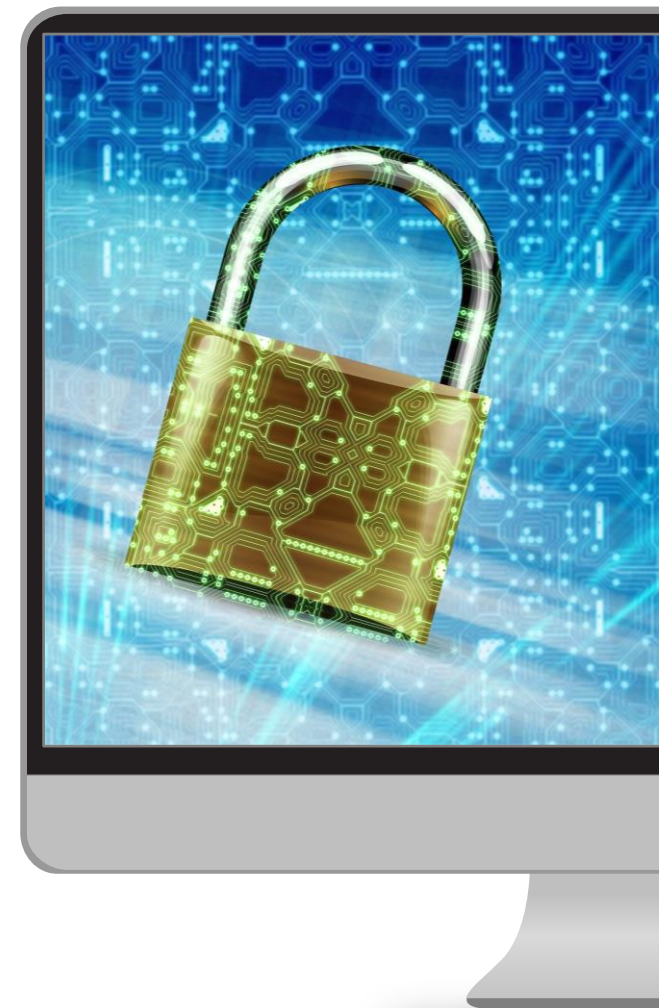
Внимавайте, когато използвате акаунт в Google или Facebook, за да се регистрирате за услуги или бюлетини. Това ще ги свърже с вашия акаунт, оставяйки още повече следи след себе си.

## Прочетете Общите условия

Много от нас пропускат тази стъпка, тъй като тя отнема много време за четене и разбиране. Независимо от това е жизненоважно да разберем какви данни се събират от всяка услуга или уебсайт и как се използват.

## Деинсталирайте всички неизползвани приложения

Всички сме изтегляли приложения, които използваме по няколко дни и след това го забравяме. Това, което също забравяме, е, че приложенията събират данните ни във фонов режим, дори ако не ги използваме. Добре е да премахнете такива приложения от устройствата си..

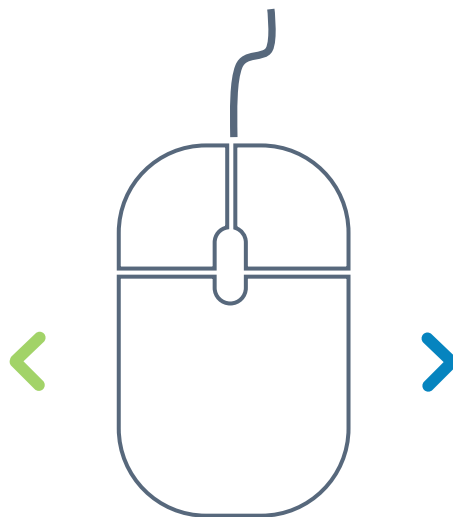


# Да използваме дигиталния си отпечатък в своя полза

## Активно изграждане на положителен дигитален отпечатък

- Чрез активно изграждане на положителен дигитален отпечатък ние изграждаме добра репутация за себе си, която може да бъде от полза за нашата заетост, бизнес и академични възможности, а дори и за лични теми.

- Публикувайте повече за интереси, хобита, творения и постижения. Можем дори да създадем блог или уебсайт по въпрос, който ни интересува задълбочено!
- Изразявайте се уважително и ясно, без да обиждате. Уверете се, че сте автентични, но внимателни.



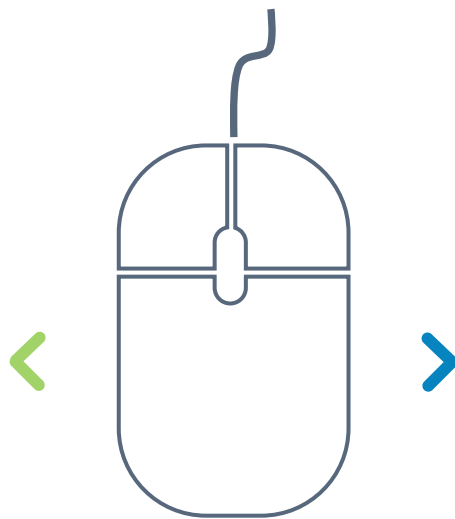
- Проверете за граматически и правописни грешки, преди да натиснете бутона Публикуване - правилният език дава на профила ни по-чист вид.

Какво ДА правим

# Using our digital footprint to our advantage

## Actively building a positive digital footprint

- **Не** критикувайте другите в социалните медии за външния им вид, мнение или нещо друго.
- **Не** позволявайте потребителския ви профил да бъде отворен така че всеки да може да публикува в него.



- **Не** влизайте в онлайн спорове. Независимо дали става въпрос за публикация, в която коментарите са публични или частен чат, най-добре е да избягвате конфронтация. Не забравяйте, че хората могат да правят скрийншотове на каквото и да е и да го споделят.

**Какво да НЕ правим**



# References

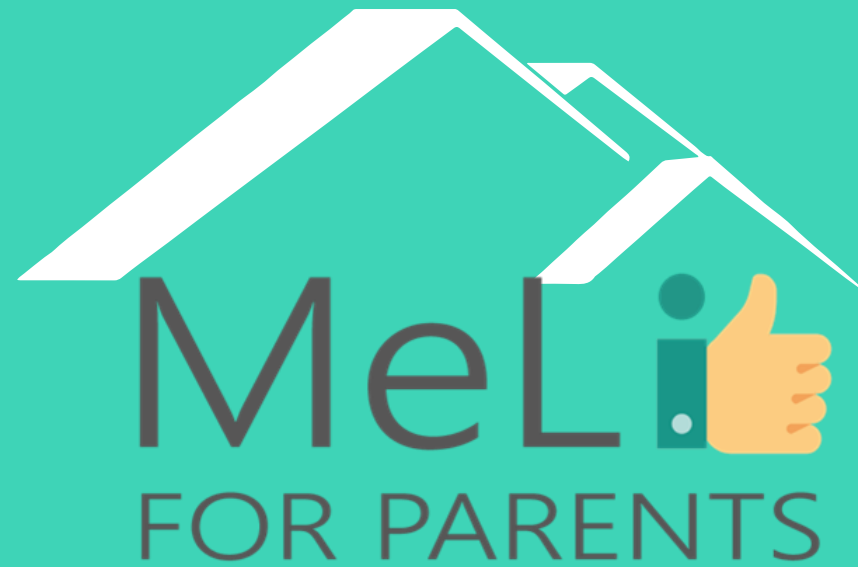
❖ Cookie Controller. *What are Cookies?* Retrieved from <https://cookiecontroller.com/what-are-cookies/>

❖ Internet Society. *Your Digital Footprint Matters.* Retrieved from <https://www.internetsociety.org/tutorials/your-digital-footprint-matters/>

❖ Khanse, Anand. *What are Digital Footprints and how to stay safe?* Retrieved from <https://www.thewindowsclub.com/remove-digital-footprints-traces>

❖ Norton LifeLock. *What is a digital footprint? And how to help protect it from prying eyes.* Retrieved from <https://us.norton.com/internetsecurity-privacy-clean-up-online-digital-footprint.html>

❖ Techopedia. *Digital Footprint.* Retrieved from <https://www.techopedia.com/definition/2396/digital-footprint>



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!







# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.2: Киберсигурност Ниво напреднали



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## Киберсигурност Ниво напреднали

Този раздел е посветен на безопасността на файловете и сигурните онлайн транзакции.

**A**

### Безопасност на файловете

1. Значение на редовното архивиране
2. Методи за архивиране на файлове

**B**

### Финансова безопасност

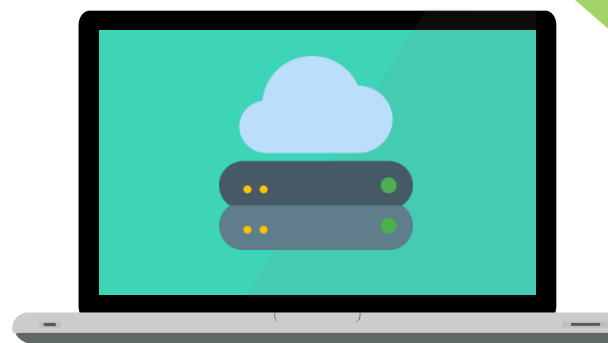
1. Сигурни онлайн транзакции
2. Онлайн банкиране





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



A.1.2.A

Безопасност на  
файловете

# 1. Значение на редовното архивиране

## Защо трябва да архивираме данните си?

Какво имаме предвид, когато казваме „данни“?

- Устройствата ни съдържат данни като ангажименти, контакти, снимки, за да ни напомнят за ценни спомени, важни лични документи или дори работа.
- За нашите данни има много опасности - кибератаките са само една от тях. Естественото износване от времето е друг фактор, който може да доведе до загуба на данни на нашето устройство. Може дори да загубим цялото си устройство, да се счупи или да ни го откраднат.
- Архивирането е превантивна мярка, при която копие от нашите данни се създава на друго устройство или облак, за да се гарантира минимална загуба на данни, ако дадено устройство се компрометира по някакъв начин.

The logo for MeLi FOR PARENTS features the text "MeLi" in a large, grey, sans-serif font, followed by a stylized icon of a person with a thumbs-up gesture. Below this, the words "FOR PARENTS" are written in a smaller, grey, sans-serif font. The entire logo is set against a white background within a yellow border.

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Външно хранилище

- **USB флашка:** Малко и преносимо устройство за съхранение на данни.

## За:

- Евтино и лесно постижимо.
- Лесно преносимо
- Може лесно да прехвърля данни към други източници

.

## Против:

- Лесно можете да ги изгубите, тъй като са много малки.
- Може да имат ограничен капацитет и дълголетие.



# Външно хранилище

- **Външен хард диск:** твърд диск, който се намира извън компютъра.

## За:

- Относително евтини и преносими.
- По-големи от флашки като капацитет и размер.
- Не е толкова лесно да се загуби и има повече място за съхранение на големи файлове

## Против:

- Тъй като това е твърд диск, той може да бъде заразен и от злонамерен софтуер
- Могат да бъдат засегнати от пренапрежение на тока, ако са включени по това време.



# Външно хранилище

- **Хранилище, закачено към мрежата:** мрежово решение за съхранение

## За:

- Мрежово базирано, така че много устройства могат да го използват
- Няколко устройства имат достъп до данните.
- Възможност за безжични решения за телефони и таблети.
- Идеален за случаи, когато искате да запазите файлове от множество източници.

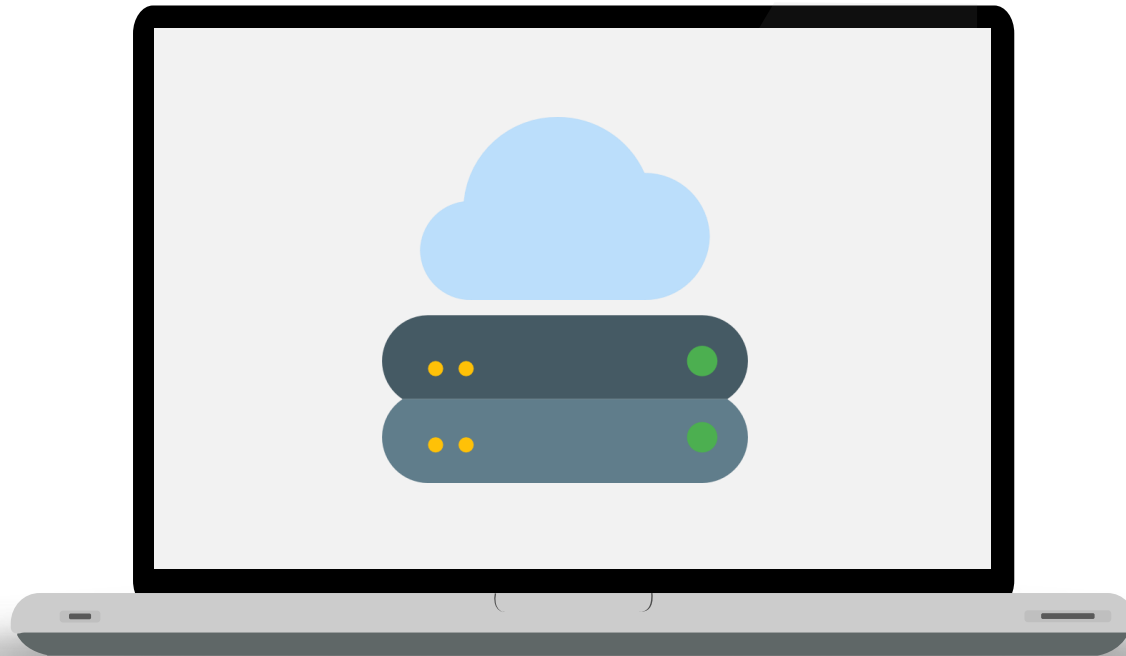
## Против:

- По-скъпо от други решения
- Цената намалява.
- Може да бъде трудно да се поддържа или настройва.





# Облачно съхранение



*“Облачното съхранение е начин за бизнеса и потребителите да запазват данните сигурно онлайн, така че да имат достъп по всяко време от всяко място и лесно да се споделят с тези, на които е дадено разрешение. Облачното съхранение също предлага начин за архивиране на данни, за да се улесни възстановяването извън сайта.”*

- Jake Frankenfield – Investopedia

# Облачно съхранение

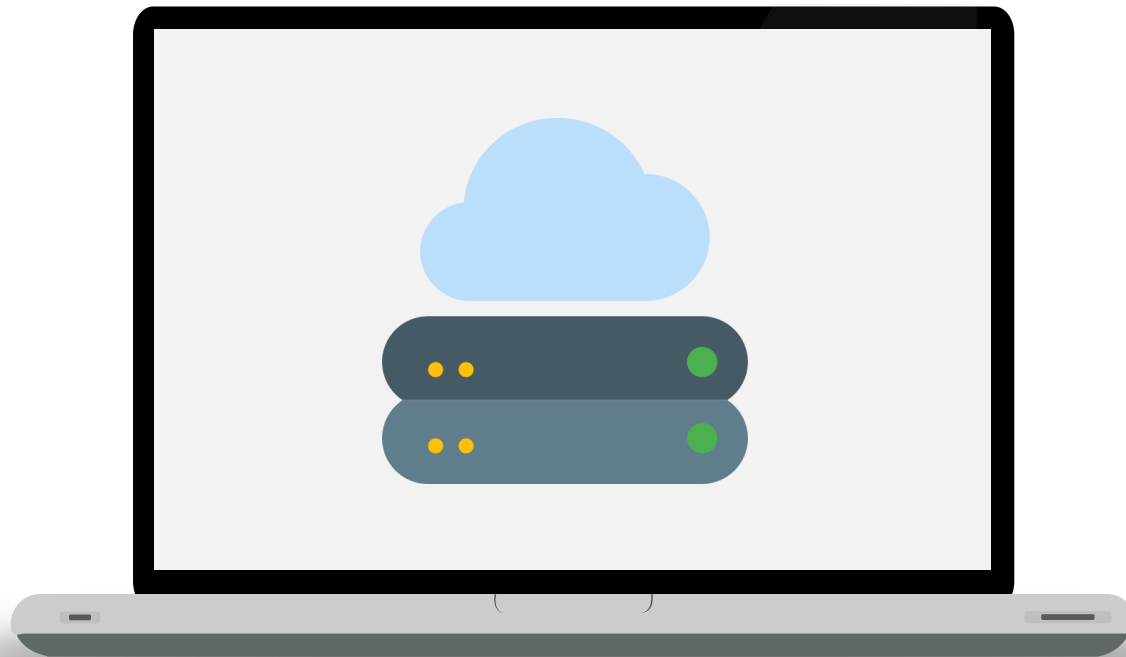
В днешно време имаме достъп до всякакви безплатни услуги за съхранение в облак, като например *Dropbox*, *Google Drive* and *OneDrive*. И така, някои от плюсовете и минусите на услугите за съхранение в облак са :.

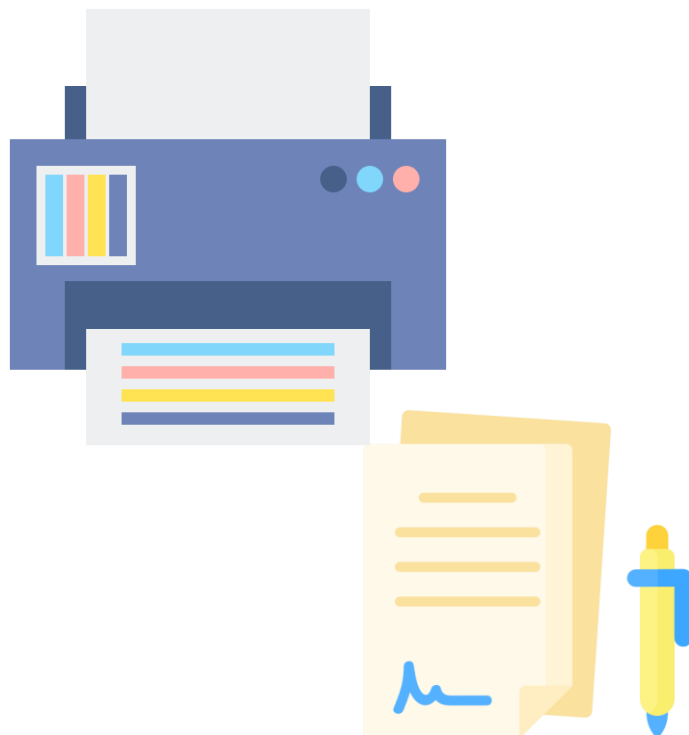
## За:

- Актуализациите могат да се извършват автоматично и обикновено има достатъчно безплатно място.
- Съвместим с всички устройства.

## Против:

- Изисква интернет връзка.
- Няма гаранция, че доставчиците ще продължат да предоставят тези услуги (безплатно) и в бъдеще.





Въпреки че изглежда странна идея в съвременната епоха, печатът е друг добър начин за архивиране на определени типове файлове.

## За:

- Недостъпни са за хакери.
- Добра идея за съхраняване на важни лични документи
- Имате достъп до него, дори ако по някаква причина нямате захранване или достъп до интернет
- Подходящо е за неща като роман, който сте написали - няма да го намерите никъде другаде!

## Против:

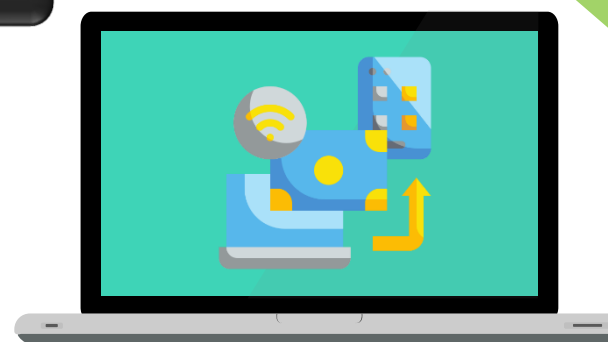
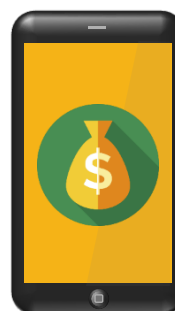
- Може да се влоши с течение на времето.
- Не е подходящо за всички видове файлове.
- Заема място.
- Не е екологично.





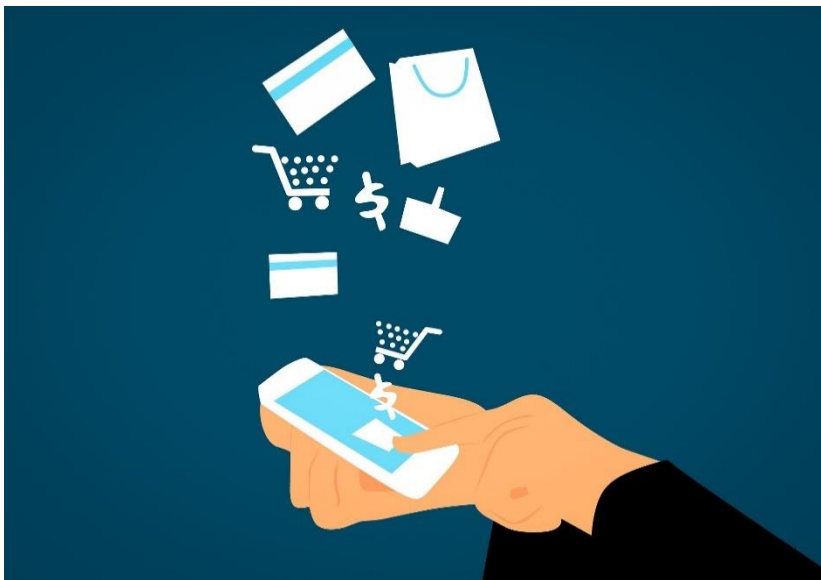
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



A.1.2.B

Финансова  
сигурност



# 1. Сигурни онлайн транзакции

С разширяването на световния пазар се появяват все повече и повече възможности за онлайн пазаруване.

Те се рекламират широко в социалните медии (особено в Instagram) и е жизненоважно да разбираме онлайн транзакциите, така че да правим разлика между **честния, малък бизнес, който иска да се разшири онлайн, и измамниците.**

MeLi   
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Съвети за гарантиране на безопасността на транзакциите - 1



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Използвайте усъвършенствани антивирусни програми и антималуер

Антивирусният софтуер е много важен. Той не само ви предпазва от загуба на данни, но и срещу финансови загуби.



## Поддържайте операционната система и антивирусната програма актуални

Актуализациите са от решаващо значение за постоянната ви защита както от нови, така и от по-стари заплахи.



## Използвайте надеждни уебсайтове

Най-добре е да избягвате плащания към уебсайтове, за които никога не сте чували, и да предпочитате да се придържате към имена, които знаете.



## Избягвайте обществените мрежи

Никога не споделяйте финансови данни през обществен Wi-Fi, тъй като тези мрежи са изложени на атаки и потенциално „шпионирани“.

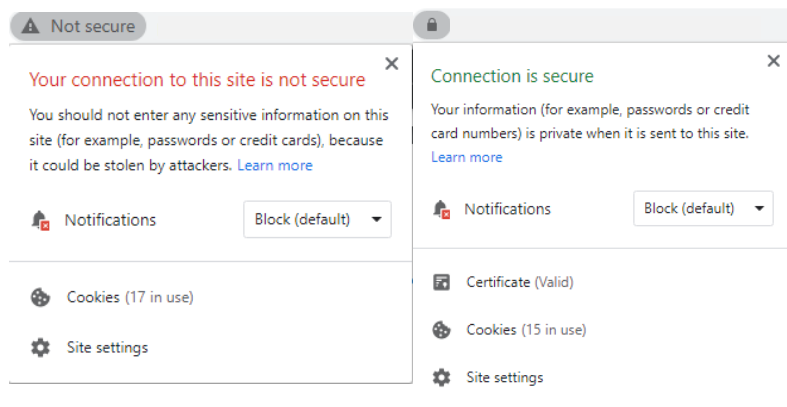
## Съвети за гарантиране на безопасността на транзакциите - 2

### Потърсете цифровия сертификат на уебсайта

“Цифровият сертификат се използва за свързване на двойки криптографски ключове с обекти като уебсайтове, лица или организации. За да направи уебсайта надежден, сертифициращият орган ще го валидира, идентифицира и свърже с криптографски двойки чрез цифрови сертификати.”

Всяка двойка се състои от **публичен** и **частен** криптографски ключ. Публичният ключ се използва от хора, които използват уебсайта в **автоматизиран** процес, който криптира предаваните данни. Криптираните данни могат да бъдат декриптирани само от **собственика на частния ключ**. Този процес гарантира сигурността на данните, предавани между крайния потребител и уебсайта.

Проверете дали сте свързани с **https** уебсайт, за разлика от **http**. Добавеното „s“ означава „защитено“ и показва наличието на цифров сертификат. Данните, предавани по тези връзки, се криптират от един или повече протоколи за сигурност и могат да бъдат декодирани само от приемащия край



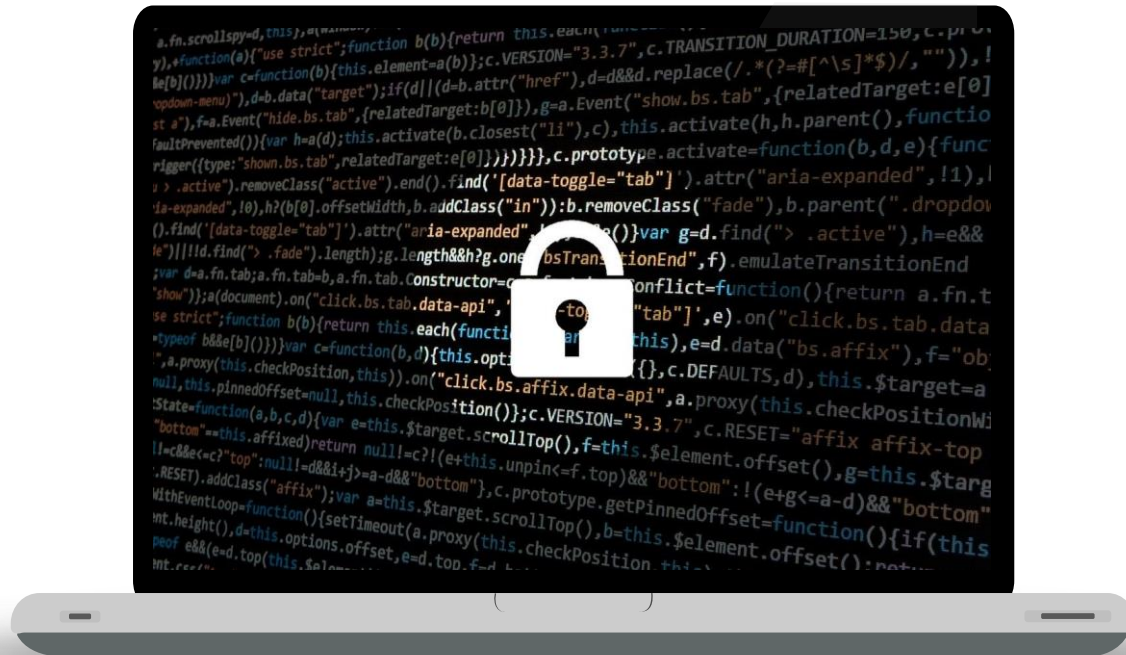
*Сигурна срещу несигурна връзка*





# Съвети за гарантиране на безопасността на транзакциите - 3

Използвайте услуги за онлайн разплащане



Доставчици на платежни услуги (PSP) като **PayPal** ви позволяват да извършвате и получавате плащания и да превеждате пари. Най-често, за да използвате такива услуги, трябва да създадете акаунт в PSP и да го свържете с вашата банкова сметка и / или кредитна или дебитна карта .

Това е доста сигурен начин за извършване на плащания, тъй като данните са криптирани и в повечето случаи продавачът никога не вижда данните на вашата карта.



## 2. Уеб банкиране

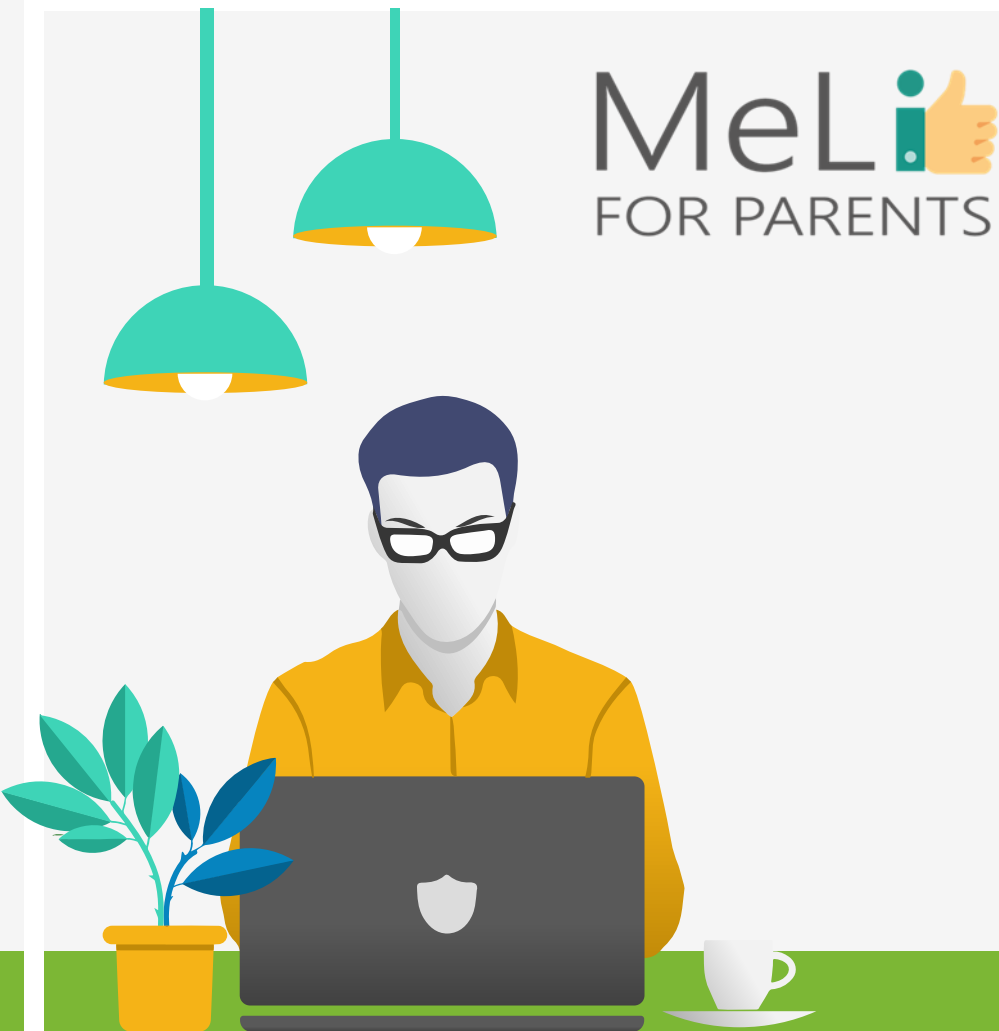
### Предимства на уеб / онлайн банкирането

Онлайн банкирането става все по-популярно, като банките инвестират повече за изграждане на силна онлайн инфраструктура, отколкото за наемане на персонал. Разглеждайки го от строго бизнес гледна точка, това има смисъл, тъй като е рентабилно банките да плащат за поддръжка и актуализации на своята система, а не за заплати.

ова е полезно не само за банките. Има и многобройни предимства за крайните потребители, някои от които са:

- Без чакане на опашки
- Достъп до вашия акаунт 24/7
- Автоматизирани плащания всеки месец за битови сметки
- Прехвърляне на средства между сметки, без да се налага да ходите до банката
- Изтегляне или разпечатване на извлечения за акаунти за други цели
- Проверяване баланса си по всяко време на деня
- Бързи и ефективни процеси
- Наличен, когато и където и да се намирате, при условие че имате достъп до интернет





MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Недостатъци на онлайн банкирането

В допълнение към предимствата, трябва да имаме предвид и недостатъците и рисковете от онлайн банкирането, за да избегнем потенциални проблеми.

- Профилът може да бъде хакнат и самоличността ви да бъде открадната.
- Когато сървърите на банката са в режим поддръжка, клиентите не могат да получат достъп до своите сметки.
- Бавната интернет връзка може да доведе до оперативни затруднения.

Въпреки тези опасения, хората предпочитат онлайн банкирането все повече и повече, тъй като това спестява на обикновения човек много време в днешните натоварени ежедневни графици.

## Правете го някъде насаме

Изберете място, където не могат да ви видят любопитни очи.

"Сърфирането през рамо" е практика, при която хакерите получават пароли и други чувствителни данни, като гледат през рамото ви, така че се уверете, че никой не гледа, ако сте на публично място.

## Verify the source of suspicious messages

Когато получите имейл или SMS от банката, уверете се, че банката наистина е изпратен от банката. Много фишинги ще се представят за вашата банка, като ви помолят да влезете, като кликнете върху предоставената връзка, за да ви накара да споделите информация, която ще им даде достъп до вашия акаунт.

## Предпочитайте браузъра пред приложението

Приложенията за банкиране обикновено са много сигурни. Много хора обаче пренебрегват сигурността на своите мобилни устройства, което улеснява зловредния софтуер да ги зарази по редица начини, много от които имат за цел да откраднат информация за вход за банкови приложения.

## Активирайте двуфакторна проверка

Сега това е изискване на много банки. Проверката се извършва чрез две стъпки. Първата стъпка е да въведете вашето потребителско име и парола. За втората стъпка банката обикновено изпраща SMS, който включва код, който трябва да въведете, преди да влезете в сметката си или да извършите транзакция.

Съвети за  
сигурно  
онлайн  
банкиране

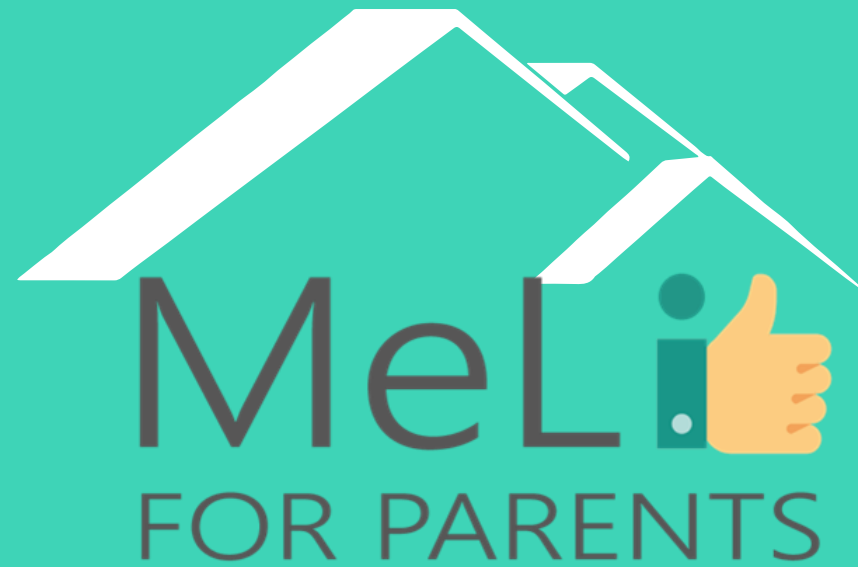






# References

- ❖ Icons by flaticon, <https://www.flaticon.com/home>
- ❖ E-commerce platforms. *What is a Payment Service Provider?* Retrieved from <https://ecommerce-platforms.com/glossary/payment-service-provider>
- ❖ Edwards, R. (2019, July 1). *How Can I Tell If My Online Transaction Is Secure?* Retrieved from <https://www.safewise.com/online-security-faq/online-transaction-secure/>
- ❖ Frankenfield, J. (2020, August 26). *Cloud Storage*. <https://www.investopedia.com/terms/c/cloud-storage.asp>
- ❖ Martin, A. (2015, March 31). *Six ways to backup your data*. Retrieved from <https://www.welivesecurity.com/2015/03/31/6-ways-to-back-up-your-data/>
- ❖ Natter, E. (2019, February 13). *Online Banking Disadvantages*. Retrieved from <https://smallbusiness.chron.com/online-banking-disadvantages-2248.html>
- ❖ Paytabs. (2018, July 3). *7 Tips for Safe Online Transactions*. Retrieved from <https://site.paytabs.com/en/7-tips-for-safe-online-transactions/>
- ❖ Wilson, C. (2020, May 14). *What is a Digital Certificate?* Retrieved from <https://www.ssl.com/faqs/what-is-a-digital-certificate/>



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.3: Икономически, социални и културни аспекти  
на медиите



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## Икономически, социални и културни аспекти на медиите – НИВО НАПРЕДНАЛИ

Този раздел се фокусира върху икономическите, социалните и културните аспекти на медиите.

01

ВИДОВЕ МЕДИЙНО ВЛИЯНИЕ

02

ВЛИЯТЕЛНИ ЛИЧНОСТИ  
(ИНФЛУЕНСЪРИ)

03

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ В  
ОПРЕДЕЛЯНЕТО НА ИЗТОЧНИЦИТЕ  
ЗА ВЛИЯНИЕ НА ДЕЦАТА

04

ТРЕНИНГ И ОБУЧЕНИЕ НА ДЕЦАТА



MeLi   
FOR PARENTS



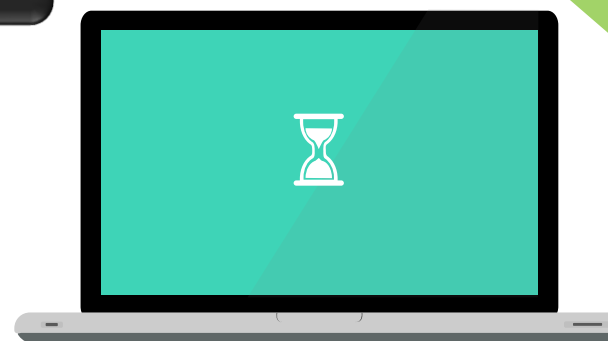
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



A.1.3.  
Икономически,  
социални и  
културни  
аспекти на  
медиите



# МЕДИЙНО ВЛИЯНИЕ

---

Икономически, социални и културни аспекти на медиите.

Много е важно родителите и преподавателите не само да знаят как да разпознават, но и как да изберат подходящото медийно съдържание, източници и платформи за себе си и децата си.

От решаващо значение е също така да разберем как медиите влияят на нашите емоции, решения, действия.

# Важни аспекти

## КАК РАЗЛИЧНИТЕ ХОРА РЕАГИРАТ НА МЕДИЙНОТО СЪДЪРЖАНИЕ

Всеки човек реагира по различен начин на една и съща информация. Основните предпоставки, които определят реакциите ни, са: Пол, възраст, етническа принадлежност, културни фактори, ситуация.

## КАКВА Е МОТИВАЦИЯТА ИЛИ СТРАХЪТ ЗА ОТГОВОР/РЕАГИРАНЕ

Като родители е важно да разберем какво кара нас и нашите деца да реагираме или отговаряме на медийно съдържание.

## КАК МЕДИЙНОТО СЪДЪРЖАНИЕ НИ ВЛИЯЕ ЕМОЦИОНАЛНО

Важно е да развием емоционалната си интелигентност, да се научим да разпознаваме емоциите си и външните влияния върху тях.

## КАК МЕДИЙНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ФОРМИРА НАШИТЕ ВЯРВАНИЯ, НАСТРОЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ

Изключително важно е родителите да разберат как медийното съдържание формира техните и на децата им вярвания, отношение и поведение.

## КАК МЕДИЙНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ВЛИЯЕ НА РЕШЕНИЯТА

Информацията, която постоянно стига до нас чрез различни медийни източници, оказва силно влияние върху нашите решения. Важно е да развиваме критичното си мислене.



# Важни аспекти

---

Как различните хора реагират на медийно съдържание?

Има много различни фактори, които определят реакциите на различните хора към една и съща информация. Най-често срещаните от тях са: пол, възраст, етническа принадлежност, културна и социална обусловеност, текуща ситуация.

За нас като родители е важно да разберем това и да го обясним на децата си по подходящ за възрастта им начин.



# Важни аспекти

---

Какво ни мотивира да реагираме/отговаряме на медийно съдържание?

Какво ни кара да реагираме на публикация в социалните медии или привлича вниманието ни в новините?

От решаващо значение е да можем да разпознаем провокациите, които ни тласкат към действие или формиране на мнение и убеждение. Фалшивите новини и дезинформацията например винаги са създадени по специфичен начин, така че да провокират нашата реакция и най-често това са различните форми и нюанси на страха.



# Важни аспекти

---

Как медийното съдържание влияе на нашите емоции?

Много новини и явни или неявни реклами са предназначени да повлияят на нашите емоции. Използваните изрази, изображения, музика предават посланието, което авторите са задали, дори без те да бъдат изразени устно. Създадени по начин, който да си играе с нашите надежди или страхове, да събуди емоциите ни и да ни накара да закупим определен продукт, да подкрепим определена кауза или да защитим определена позиция.



# Важни аспекти

---

Как медийното съдържание формира нашите убеждения, отношение и поведение?

Нашите вярвания и убеждения определят филтъра, през който всички ние виждаме света. Те определят нашите реакции, действия, мнения.

В днешния свят нашите вярвания и убеждения често се оформят от медийна информация, която идва от различни източници. Съответно те до голяма степен определят нашите реакции и действия.

Ценностите и вярванията на нашите деца също се формират не само в семейната среда, но и от информацията и източниците, на които са изложени.





# Важни аспекти

---

Как медийното съдържание влияе върху нашите решения?

Информацията, която постоянно стига до нас чрез различни медийни източници, оказва силно влияние върху нашите решения. Важно е да развием своето критично мислене и също така да научим на това децата си.

## Пряко и косвено влияние

Ние като родители и нашите деца сме почти постоянно изложени както на пряко, така и на косвено медийно влияние.

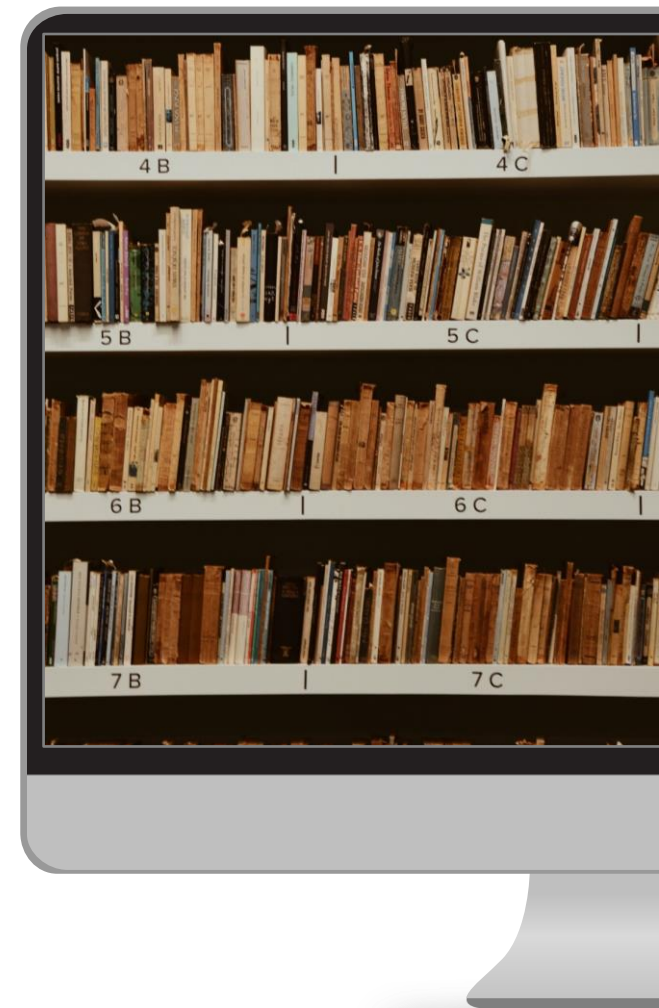
## Положително и отрицателно влияние

Когато говорим за влияние, по-често го свързваме с негативната му страна. Но влиянието на медиите има и положителен аспект.

## Types of media influence

## Кръгът Реално-Дигитално-Реално

Media content and online games often introduce us from the real world to a fictional digital world. Afterwards we transfer what we have learned/seen/experienced in our real world.



# Влияния

## ТЪРГОВСКИ РЕКЛАМИ

Търговската реклама е най-лесно разпознаваемият начин за пряко медийно влияние.

## ЛИЧНОСТИ/ЗНАМЕНИТОСТИ

През последните 10 години влиянието на личности / знаменитости, наречени инфлуенсъри, непрекъснато нараства.

## СОЦИАЛНИ ГРУПИ (ОН- И ОФЛАЙН)

Все по-често животът на възрастни и деца е концентриран в затворени онлайн и офлайн групи, чието мнение оказва голямо влияние върху тях.

## СОЦИАЛЕН ОПИТ

Децата представят във външния свят социалния опит, който са приели в дома и социалната си среда. Това важи и за тяхното ниво на медийна грамотност.

## КУЛТУРНА СРЕДА

Културната среда е водещ влияещ фактор за формиране на ценности и поведение.



# Ролята на родителите

---

**Ролята на родителите при определянето на източниците на влияние върху децата**

Ролята на родителите при определянето на източниците на влияние върху децата им е изключително важна.

Децата, независимо от възрастта си, прекарват все повече и повече време в социалните медии и формират своите убеждения, светоусещане и поведение до голяма степен от медийното съдържание, което следват.

Как ние като родители можем да помогнем на децата си да изберат подходящи източници и модели на влияние?

# Ролята на родителите



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS

Говорете с децата си за техните интереси. Кои са техните модели за подражание? Кого следват? В кои социални медии?



Потърсете информация и насочете децата си към подходящи инфлуенсъри (знаменитости) според възрастта и интересите им. Следвайте ги заедно и дискутирайте.



Какво могат да направят родителите?

Говорете с децата си за техните емоции. Каква и коя информация предизвиква положителни / отрицателни емоции? Какви са причините?



Обсъдете с децата си техния социален кръг. Кой е в него? Как им се отразява? Какво харесват и какво не? Какво биха искали да бъде различно?



## Емоции

Научете децата си да разпознават емоциите си и да обръщат внимание на чувствата си.

## Кога да започнем?

Никога не е твърде рано или късно да започнем да изследваме емоционалната интелигентност и как новините и информацията в медиите предизвикват нашите емоции.

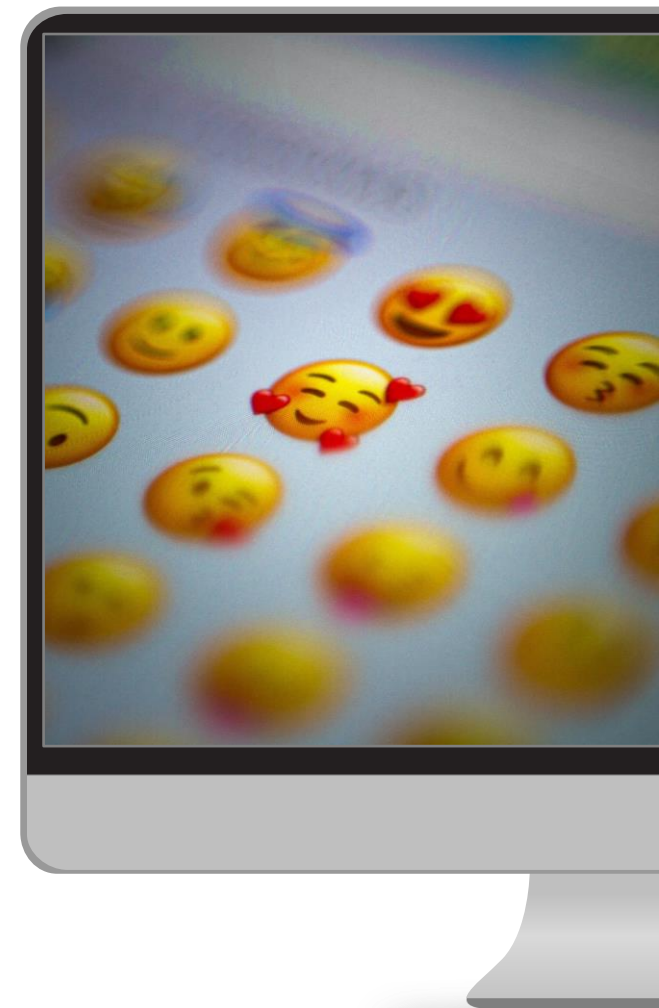
## Защо?

Когато разбират кога медиите предизвикват емоциите им, децата ви ще бъдат по-добре подготвени да разпознаят коя информация ги е накарала да се чувстват по този начин и да могат логично да я оценят.

## Как?

Докато гледате телевизия или сърфирате онлайн с детето си, посочете реклами, които предизвикват емоциите и ги обсъдете открито.

# Емоционална интелигентност





# Медийна грамотност и Емоционална интелигентност



Много новини и явни или неявни реклами са предназначени да повлияят на нашите емоции. Използваните изрази, изображения, музика предават посланието, което авторите са задали, дори без то да бъде изразено устно. Те са създадени по начин, който да играе с нашите надежди или страхове, да събуди емоциите ни и да ни накара да закупим определен продукт, да подкрепим определена кауза или да защитим определена позиция.

Важно е да развием емоционалната си интелигентност, да се научим да разпознаваме своите емоции и външни влияния върху тях, както и да предаваме тези знания на нашите деца.

# Позитивни емоции



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Интерес

Заглавията на фалшивите новини винаги са написани по начин, който да привлече интереса ви. В повечето случаи заглавията не съответстват на съдържанието.



## Радост

Някои фалшиви новини и особено търговски съобщения целят да ви накарат да се чувствате необичайно щастливи и радостни и да ви накарат да поръчате продукт.



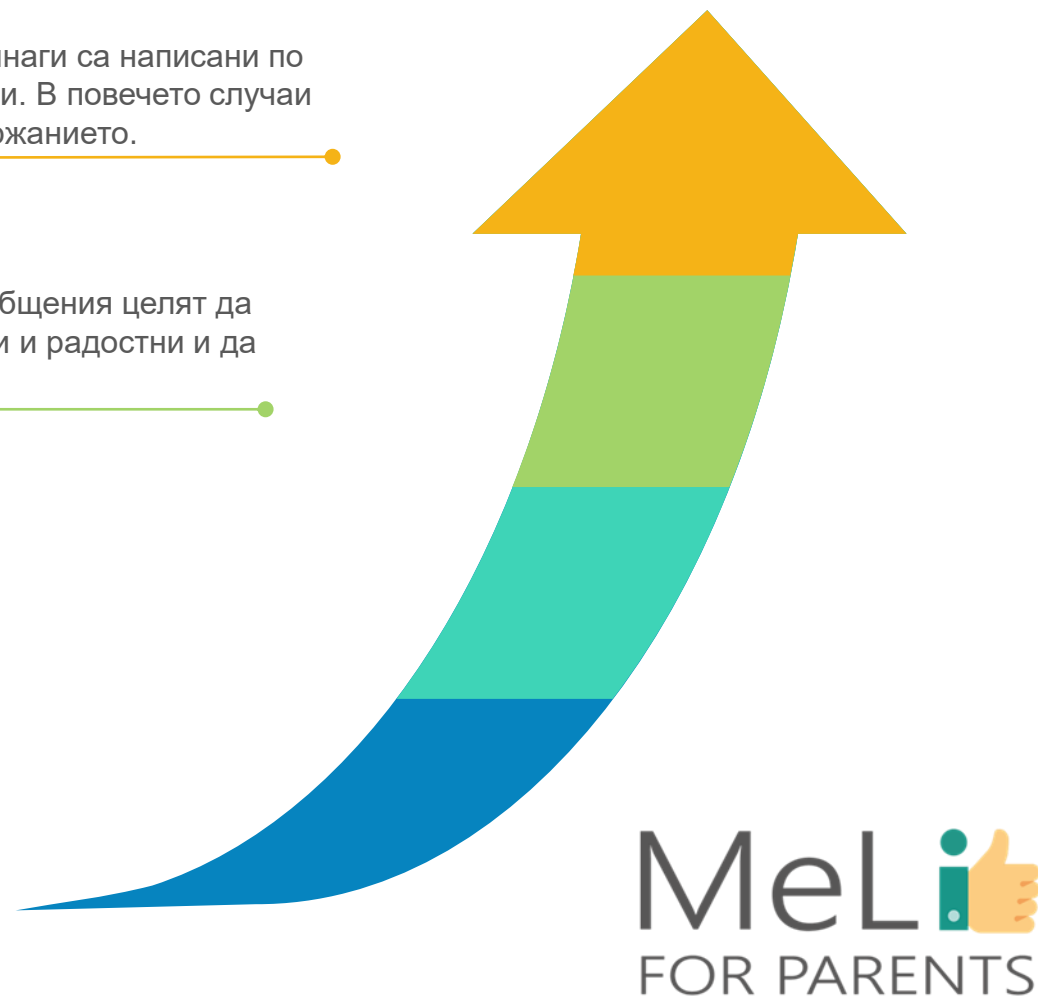
## Забавление

Ако една новина ви звучи твърде смешно и невероятно, уверете се, че това не е шега или сатира.



## Очакване

Тази емоция обикновено се проявява, когато четете реални новини, но понякога може да се използва по научен начин от фалшиви новини.





# Негативни емоции

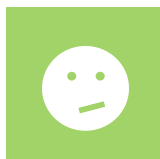


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



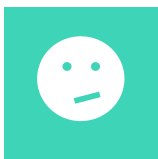
## Гняв

Гневът, причинен от новина, често кара хората да я споделят и това много бързо я прави вирусна.



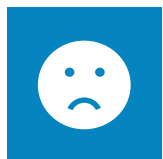
## Страх

Подобно на гнева, страхът също кара хората да споделят фалшиви новини, без да се постараят да ги проверят.



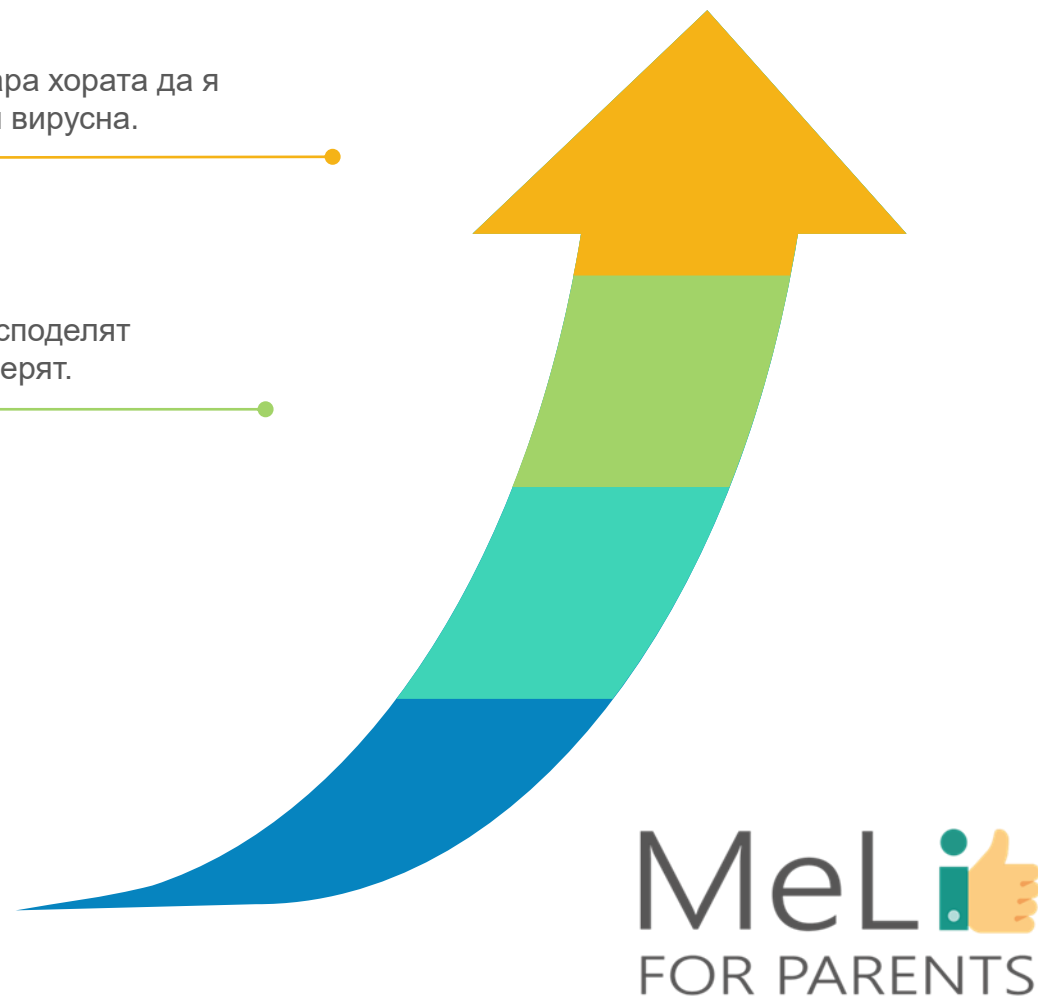
## Отвращение

Отвращението е една от най-често използваните негативни емоции при публикуване на фалшиви новини.



## Мъка

Много измами и публикации в социалните медии атакуват чувството ви за мъка и по този начин ви карат да четете, споделяте и понякога дори заставате зад кауза..





# Научете децата си

**Защо е важно да обучавате децата си по темата Медийна грамотност?**



Дигиталният свят ежедневно обгражда нас и децата ни и освен полезен и необходим, той може да бъде поразяващ и дори опасен.

Децата трябва да могат да разберат и оценят информацията, която срещат, за да могат да я използват безопасно и ефективно.

Медийната грамотност не е само да знаете как да използвате различни устройства или да актуализирате приложения. Медийна грамотност означава разбиране на информацията и използването ѝ по подходящ начин.

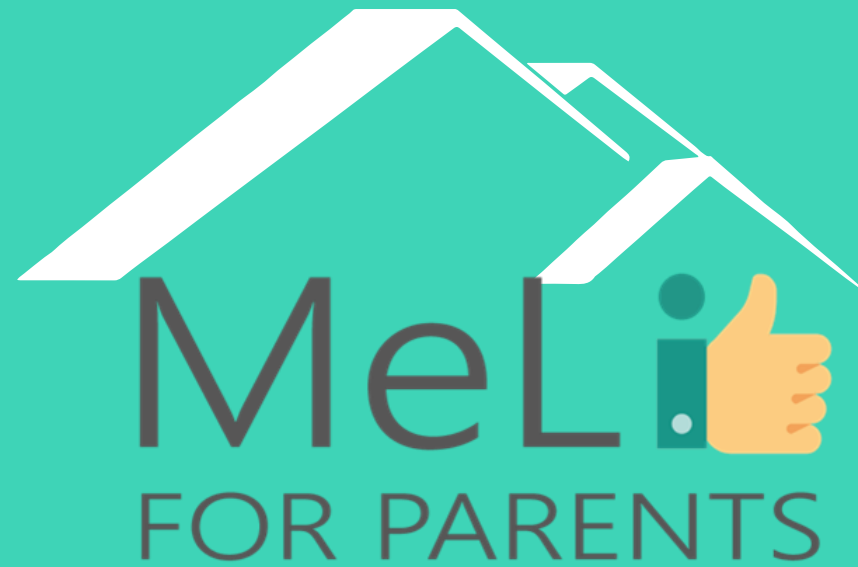


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# References

- ❖ <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zg24frd/revision/2>
- ❖ <https://www.socialmagnets.net/how-social-media-influences-people/>





<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.4: Ролеви модели и стереотипи – НИВО НАПРРЕДНАЛИ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Съдържание

## РОЛЕВИ МОДЕЛИ & СТЕРЕОТИПИ – НИВО НАПРЕДНАЛИ

Този раздел разглежда здравословни ролеви модели и помага на участниците да разберат спецификата на дигиталното родителство. Обхванати са типовете родители, както и съвети за развиване на умения за преговори и рутинни практики, за да се предаде значението на стереотипите за децата. Дискусията и Въпросите и отговорите допълват научените уроци и завършват семинара

01

### ОНЛАЙН СТЕРЕОТИПИ

Как да се справяме с възраст, пола и други онлайн стереотипи

02

### ОНЛАЙН ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Дигиталните родители се учат как да контролират детските онлайн отношения по позитивен начин

03

### ТИПОВЕ РОДИТЕЛСТВО

Авторитарен, либерален, неангажиран или авторитетен? Кой е вашият тип и кой е най-добрият

04

### УМЕНИЯ ЗА ПРЕГОВОРИ И ОНЛАЙН ПРАВА

Възрастни и деца



MeLi  
FOR PARENTS

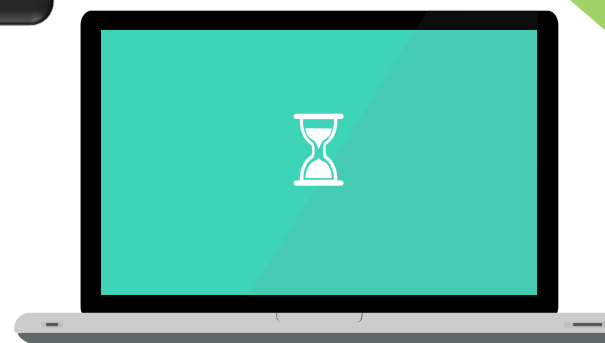


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# A.1.4 Ролеви модели & Стереотипи



# НЕЯВНИ СТЕРЕОТИПИ

---

- ✓ Изследванията разкриват все повече неявни стереотипи
- ✓ Тестове измерват асоциациите между определени понятия (напр. цветнокожи, хомосексуалисти) и оценки (напр. добри, лоши) или стереотипи (напр. атлетични, непохватни)
- ✓ Например неявният възрастов стереотип се запазва дори за хора, които са наясно с ограничаващите вярвания:  
убеждението, че младите хора са силни и способни, докато по-възрастните не са.





# СТЕРЕОТИПЕН ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ

---

- ✓ Алгоритмите на AI ботовете се учат от неконтролирано онлайн съдържание във всички видове медии, затрупани с дискриминационни предложения
- ✓ Според ЮНЕСКО Siri, Alexa и други асистенти, базирани на изкуствен интелект имат по подразбиране женски глас и послушни нагласи
- ✓ Използвайки пристрастен език, AI асистентите поддържат половите стереотипи
- ✓ Чрез своите прекалено учтиви, често подчинени отговори, те изглежда насърчават сексистки или дори обиден език от потребителите



# ПОЛОЖИТЕЛНИ СТЕРЕОТИПИ

## Полезни или капан?

**Някои стереотипи могат да бъдат от полза :**

- ✓ Да бъдете свързани с група, която е положителен стереотип, може да подобри представянето
- ✓ Ако човек познава възхваляваните страни на групата, той/тя може да се представя по-добре в дейности
- ✓ Положителните стереотипи могат да засилят възприятието на човека за идентичност

**Капанът зад положителните стереотипи:**

- ✓ Стереотипите не обхващат всички хора в споменатите групи
- ✓ Много хора в група може да не споделят характеристиките на стереотипа
- ✓ Очакванията се пораждат от неявното убеждение, че всички хора от определена категория се държат по определен начин, което не е вярно



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ СЪС СТЕРЕОТИПИТЕ

## Актуалност

- ✓ Разберете дали стереотипът е насочен към действителен проблем
- ✓ Научете се да давате решения, така че човекът да се освободи от ограничението

## Гъвкавост

- ✓ Стереотипите са гъвкави.
- ✓ Те се променят, ако ние съзнателно променяме аспектите на нашето сравнение с другите
- ✓ Те се променят и когато изместим референтната рамка за сравнение

## Съпротива

- ✓ Противопоставяне на статуквото
- ✓ Стратегия за социално активна съпротива
- ✓ Вместо да променим възприятията си, можем да се опитваме да променим света

## Деконструкция

- ✓ Обсъждайте с партньора и децата си
- ✓ Опитайте се да свържете стереотипите със значими реални ситуации
- ✓ Бъдете активен слушател
- ✓ Помислете, преди да реагирате на стереотипно поведение

## Медийна грамотност

### ЗАПОМНЕТЕ:

Мислете критично и оценявайте посланията, които стереотипът популяризира



# ОНЛАЙН ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

---

- ✓ Тийнейджърите често проявяват рисково поведение
- ✓ Те се срещат с хора в социалните мрежи
- ✓ Срещата с непознати на която и да е платформа крие сериозни рискове
- ✓ Важно е родителите и тийнейджърите да водят открит диалог за това, което правят в реалния живот и онлайн
- ✓ Ако вие сте модел за подражание при избора на приятели онлайн, това може да помогне на децата да разберат възможностите и рисковете

# Онлайн срещи

## Усещания

Насърчете тийнейджърите да се доверят на усещанията си. Ако усещат, че нещо не е наред, вероятно е така

## Данни

Научете децата да защитават личните данни. Напомнете им да изключат „местоположение“

## Доверие

Помолете децата си да имат доверен възрастен, към когото да се обърнат, ако се съмняват в онлайн случка

## Ограничения

Поставете ограничения и никога не се уморявайте да обяснявате рисковете





# КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ПОЛОВИТЕ СТЕРЕОТИПИ

## Критично мислене

- ✓ Помогнете на децата да мислят критично за това как полът и други стереотипи могат да повлияят на начина, по който гледат на себе си и на другите

## Личен поглед

- ✓ Обсъдете техните мнения и изслушайте техните възгледи
- ✓ Приемете тяхната перспектива

## Дефиниции

- ✓ Уверете се, че разбират дефиницията на „полов стереотип“ и дайте примери
- ✓ Контекстуализирайте дефинициите

## Дискусии

- ✓ Обсъдете как половите стереотипи могат да доведат до пристрастия или несправедливост

## Примери

- ✓ Покажете практически примери за полови стереотипи (като аватари)



# ДА СИ ПРИПОМНИМ ОСНОВИТЕ НА МЕДИЙНАТА ГРАМОТНОСТ

---

Пет базови концепции на медийната грамотност

- ✓ Всички медийни съобщения са създадени с цел
- ✓ Медийните съобщения използват език със свои правила
- ✓ Различните хора интерпретират едни и същи послания по различен начин
- ✓ Медийните съобщения популяризират ценности и гледни точки
- ✓ Много медийни съобщения целят печалба и/или власт



# ДА СИ ПРИПОМНИМ ОСНОВИТЕ НА МЕДИЙНАТА ГРАМОТНОСТ

---

Ключови въпроси за всяко медийно съобщение :

- ✓ Кой е създал това?
- ✓ Кои са техниките за привличане на вниманието ми?
- ✓ Как различните хора разбират това по различен начин?
- ✓ Какъв вид ценности и възгледи представлява съобщението?
- ✓ Защо беше изпратено?
- ✓ Какво е пропуснато?





# ЗАБРАНАТА НЕ Е РЕШЕНИЕ

Възможни резултати от строги забрани:

- ✓ Маргинализирате детето от приятелите му
  - ✓ Правите детето обект на негативни коментари.
  - ✓ Ограничавате когнитивните и дигиталните умения на детето.
  - ✓ Създавате негативна атмосфера в семейството.
  - ✓ Неправилно разбиране на технологията и нейното използване.
- Интернет не е лошият вълк; може да подобри живота, когато се използва разумно.

Нека да дадем право на децата си да станат съзнателни дигитални граждани на утрешния ден!





# ТИПОВЕ РОДИТЕЛСТВО

## Авторитарен

- ✓ Определят правила, без да обясняват причините
- ✓ Не преговарят
- ✓ Не позволяват на децата да имат мнение
- ✓ Могат да използват наказания вместо дисциплина

## Либерален

- ✓ Свърхпрощаващи са
- ✓ Държат се като приятели, а не като родители
- ✓ Обсъждат, но не обезкуражават активно лошото поведение

## Небрежен

- ✓ Очакват децата да ... се отгледат!
- ✓ Не покриват нуждите на децата
- ✓ Затрупани са от собствения си живот и проблеми

## Авторитетен

- ✓ Определят правила и последици
- ✓ Вземат предвид детските мнения и чувства
- ✓ Изясняват, че възрастните са отговорни
- ✓ Предотвратяват предизвикателствата, преди да се появят
- ✓ Поощряват доброто поведение чрез позитивни дисциплинарни стратегии

## Достатъчно добър

- ✓ Никой тип родителство не е стереотип!
- ✓ Трябва да намерите най-добрия начин въз основа на вашата личност и семейство
- ✓ Не забравяйте собствените си нужди!
- ✓ Всеки родител може да бъде „достатъчно добър“ родител!



# АВТОРИТЕТНО (АСЕРТИВНО) РОДИТЕЛСТВО

Какво означава това на практика:

- ✓ Асертивността е свързана с демократичните ценности и практики и се основава на равенството.
- ✓ Асертивният родител е отворен за предложения, дискусии, творчески решения и алтернативни възгледи на децата.
- ✓ Творчески разработва решения, които да отговорят на нуждите както на децата, така и на родителите





# ДОКОЛКО ПОЗНАВАТЕ ТЕХНОЛОГИИТЕ

---

- ✓ Това обучение надгражда знанията ви за новите технологии и медии
- ✓ Можете да се запознаете с приложенията, които децата ви използват
- ✓ Можете да разберете по-добре какво правят децата с устройствата
- ✓ Практикувайте, четете и не се страхувайте да питате децата си, ако не разбирате нещо!



# КИБЕРПРОСТРАНСТВОТО Е РАЗНООБРАЗНО

- ✓ Обучете децата си, че киберпространството е разнообразно
- ✓ Уважавайте културата и навиците на хората, с които общувате
- ✓ Различните приложения изискват различни маниери

Бъдете модел за подражание: Научете децата си на различията, като действате по различен начин!



# НАУЧЕТЕ СЕ ДА ПРЕГОВАРЯТЕ

**Използването на цифрови  
медии означава  
споразумения :**

- ✓ Родителите преговарят с децата си относно използването на медии
- ✓ Можете да постигнете споразумение относно правилата за използване на медии и да научите децата си на изкуството на здравословното договаряне

**Родителски авторитет?**

- ✓ Някои родители се страхуват, че ако преговарят, губят авторитет
- ✓ Добрите преговори обаче могат да усилят вашите правила.
- ✓ Преговорите не са спорове!

MeLi  
FOR PARENTS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# СЪВЕТИ ЗА ПРЕГОВОРИ С ДЕЦА

## Бъдете фокусирани

- ✓ Уточнете целите си, когато преговаряте
- ✓ Фокусирайте се върху резултата, който искате да постигнете
- ✓ Накарайте детето си да разбере вашата гледна точка
- ✓ Слушайте го, но продължете да се стремите към целта си

## Задавайте въпроси

- ✓ Когато не сте съгласни, опитайте се да видите тяхната перспектива
- ✓ Разберете мнението им, като им задавате въпроси

## Точният момент

- ✓ Някои битки изобщо не трябва да се водят
- ✓ Някои цели може да се бъдат достигнати по-лесно, ако се отложат
- ✓ Някои други се нуждаят от твърдо решение

## Бъдете привлекателн

- ✓ Важно е не само какво казвате, а как го казвате
- ✓ Намалете до минимум дискуссионните напред-назад
- ✓ Помислете за езика, който ще използвате

## Бъдете гъвкави

- Успешните преговарящи::
- ✓ Приоритизират целите
  - ✓ Задават правилните въпроси
  - ✓ Създават правилния контекст
  - ✓ Слагат оферти на масата
  - ✓ Генерират споразумения, така че и двете страни да спечелят



# БЪДЕТЕ ПРИВЛЕКАТЕЛНИ, КОГАТО ПРЕГОВАРЯТЕ

---

- ✓ Бъдете първите, които направят оферта и изчакайте контрапредложение
- ✓ Дайте възможност на децата да избират; по този начин те имат чувство за контрол
- ✓ Предоставете контекст и референтни точки, така че децата да могат да сравняват вашите предложения с алтернативи
- ✓ Децата имат различно определение за справедливост
- ✓ Мълчанието е (понякога) злато; предотвратява преждевременните решения и позволява на децата да дадат своя принос





## ПРИМЕР: ДОГОВАРЯНЕ НА ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА

---

- ✓ Преценете разумните граници в зависимост от възрастта и зрелостта на вашето дете
- ✓ Наблюдавайте поведението; обсъдете какво правят децата и как се чувстват.
- ✓ Предложете подходящ избор на медии: помислете за времето на деня и целите
- ✓ Задайте заедно правила (времеви ограничения, избор на екран и медия).
- ✓ Обучете детето си да се самонаблюдава чрез таймер.
- ✓ Установете разумни последствия: бъдете последователни в прилагането.
  
- ✓ Бъдете модел за подражание: самите вие правете това, което искате от тях!



# СЪВЕТИ ЗА ПРЕГОВОРИ

Практически съвети:

- ✓ Работете с емоциите си
- ✓ Помогнете на детето си да се справи с емоциите си
- ✓ Идентифицирайте интересите на детето си
- ✓ Използвайте напомняния („Остават 5 минути!“)
- ✓ Убеждавайте ги, не принуждавайте
- ✓ Когато децата се чувстват овластени, те сътрудничат по-лесно
- ✓ Договорете правила преди да възникне конфликт.





# ОТНОВО ЗА НЕТИКЕТА

---

- ✓ **Помисли преди да кликнеш!**
- ✓ Уважавайте поверителността на другите, когато публикувате онлайн.
- ✓ Не използвайте обиден език.
- ✓ Помислете, преди да споделите! Вашият цифров отпечатък остава завинаги онлайн.
- ✓ Избягвайте да отговаряте на отрицателни коментари с още отрицателни коментари.
- ✓ Бъдете точни и се фокусирайте върху темата.
- ✓ Предлагайте помощ и благодарете на тези, които ви помагат.



# ОНЛАЙН ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

---

- ✓ Въпреки че се предполага, че социалните медии се използват от деца над 13 години, много по-малки деца отварят акаунти, като обозначават невярна лична информация
- ✓ Социалните медии са МЯСТОТО за взаимоотношения (Facebook, YouTube, Viber, Twitter, Instagram, Pinterest)
- ✓ Насладете се на предимствата на електронните медии и намалете или премахнете възможните опасности, като секстинг, порнография, кибертормоз или онлайн хищници.



# СЕКСТИНГ



- ✓ Тийнейджърите споделят такова съдържание онлайн, особено когато са във връзка.
- ✓ Дигитално копие на съобщение, изображение или видео може лесно да бъде споделено публично.
- ✓ В някои случаи секстингът може да се използва за тормоз, изнудване и експлоатация.
- ✓ Трудно е да сме сигурни, че сексуалното съобщение ще остане лично

**Sexts може да включват думи, снимки или видеоклипове като :**

- ✓ публикации със сексуален език
- ✓ голи или полуголи снимки / видеоклипове
- ✓ снимки / видеоклипове на сексуални актове
- ✓ уеб камера на живо, включваща сексуални актове
- ✓ екранни снимки / видеоклипове



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ДЕТСКИТЕ ПРАВА ОНЛАЙН

- ✓ Децата са по-добри и по-интуитивни от възрастните с дигитални медии и по-сръчни дигитални и интернет потребители
- ✓ Интернет се прави от възрастни и съдържа съдържание за възрастни
- ✓ От друга страна, колкото повече децата използват интернет, толкова повече умения придобиват
  - ✓ Какви права имат децата като потребители на интернет?
  - ✓ Имат ли еднакви предимства с възрастните потребители?
- ✓ Възрастта, полът, социалният и икономически статус са важни фактори



# ДА ОБСЪДИМ ДЕТСКИТЕ ПРАВА ОНЛАЙН

---

- ✓ Как националните политики разглеждат възгледите на децата по отношение на достъпа и използването на цифрови технологии?
- ✓ Как може ефективно да се преодолее дискриминацията?
- ✓ Каква е ролята на родителите?
- ✓ Как трябва да работят бизнесите, за да защитят и подкрепят правата на децата?

# Въпроси?







# УПРАЖНЕНИЯ ПО ДВОЙКИ

---

✓ Ролеви игри: Редувайте се и обсъждайте различни теми.  
Примерни сценарии: някой ви изпраща заявка за приятелство, някой публикува вашата лична информация, качвате снимка на приятел, който не я харесва или пишете коментар, а другите погрешно тълкуват намерението ви

# Да/не тест



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Стереотипите равни ли са на  
предразсъдъци?



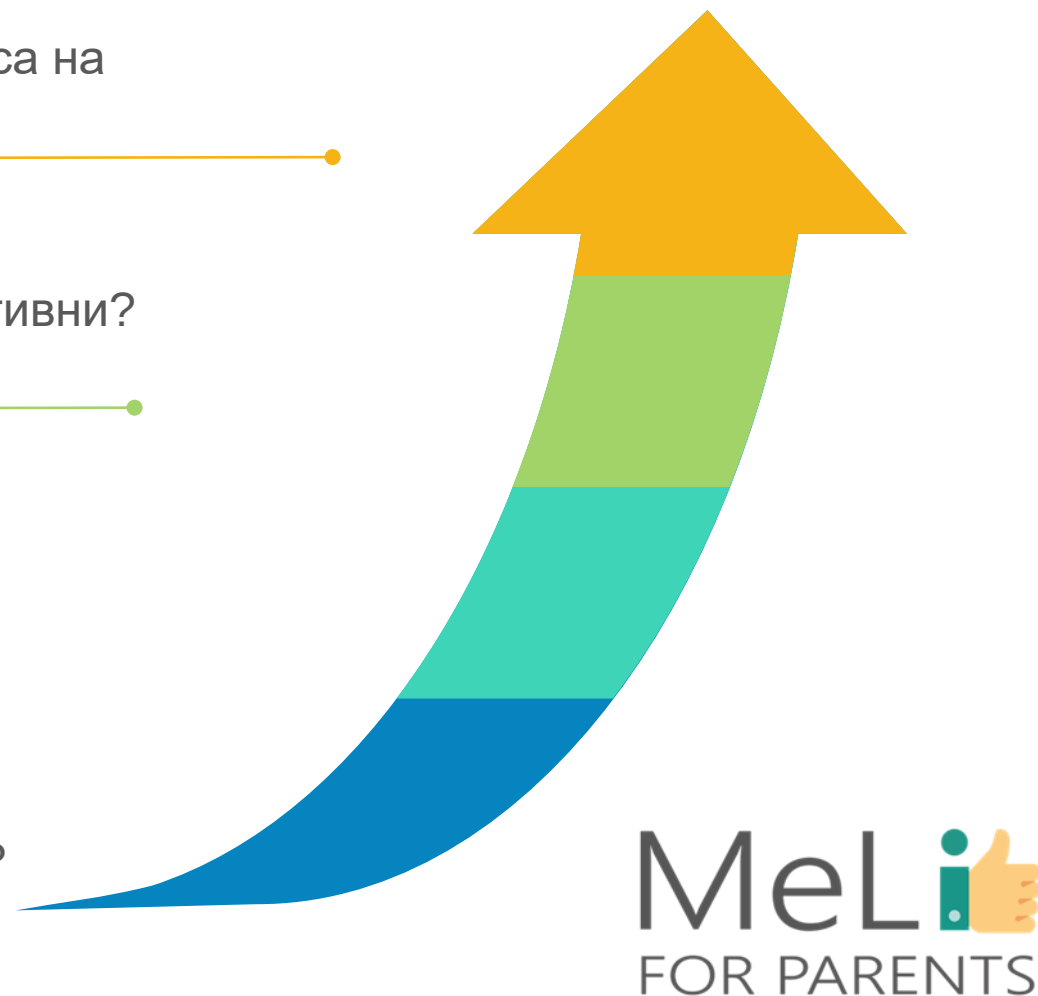
Стереотипите винаги ли са негативни?



Тийнейджърите винаги ли се влияят  
от медиите за собствения си образ??



Можете ли да разпознаете стереотипите в  
медиите и да научите децата си как да реагират?



# Да/не тест

Като напреднал потребител  
вече знаете отговорите!  
Продължавайте с добрата  
работа!



## Добро дигитално родителство

**Дигиталното родителство поставя много предизвикателства. Представяйки позитивно поведение у дома, можете да станете модел за подражание на децата си и да укрепите отношенията си на доверие.**

## ДИГИТАЛЕН ЖИВОТ

Бъдете дигитален ролеви модел!



Опознайте  
медиите



Изградете  
доверие



Оразовайте

# References

- ❖ <https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/pdfs/6-8-unit2-genderstereotypesonline.pdf>
- ❖ <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- ❖ <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/aboriginal-people/impact-stereotyping-young-people>
- ❖ Ofcom, Children and parents: Media use and attitudes report 2019
- ❖ <https://blogs.lse.ac.uk/medialse/2019/11/20/implementing-childrens-rights-in-a-digital-world/>
- ❖ <https://theconversation.com/women-can-build-positive-body-image-by-controlling-what-they-view-on-social-media-113041>





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



MeLi  
FOR PARENTS

# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.4: Инструменти за родителски контрол – ниво напреднали



# Съдържание

## РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛИ – НИВО НАПРЕДНАЛИ

Този раздел ще се съсредоточи върху инструментите за родителски контрол за напреднали и обхваща конкретни примери. Семинарът ще завърши с обсъждане на целия модул и въпроси и отговори.

01

### ИНСТРУМЕНТИ ЗА НАПРЕДНАЛИ

Решения, изискващи по-сложни настройки

02

### ЗДРАВΟΣЛОВНО СОЦИАЛИЗИРАНЕ

Онлайн общности, Онлайн отношения, Управление на приятелство, Пазаруване онлайн

03

### БЕЗОПАСНА ДОМАШНА МРЕЖА

Как да прилагаме настройките на рутера, за да защитим всички устройства в дома си

04

### ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

Дискусия и научени уроци



MeLi   
FOR PARENTS

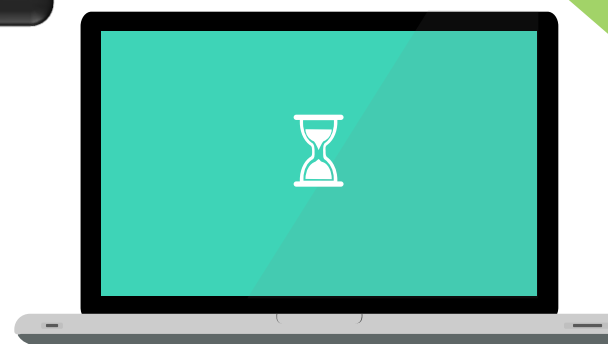


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MeLi  
FOR PARENTS



# A.1.4 Родителски контроли





# БЕЗОПАСНА ДОМАШНА МРЕЖА

- ✓ Защитете всички устройства в домашната си мрежа, като използвате подходящите настройки на вашия рутер
- ✓ Родителският контрол на това ниво може да филтрира мрежата и да блокира достъпа до неподходящи уебсайтове чрез:
  - ❖ мрежови настройки на рутера
  - ❖ родителски контрол, вграден във вашата операционна система или
  - ❖ външен софтуер



# НАСТРОЙКИ НА РУТЕРА

## За всички домашни устройства

Можете да конфигурирате родителски контрол на вашия рутер, за да извършвате уеб филтриране за всички устройства в мрежата с вградени браузъри. Това е сравнително лесно и бързо решение за всички устройства.



- ❖ Отворете уеб браузъра си и въведете IP адреса на мрежата си (щракнете с десния бутон на мишката върху иконата на интернет, за да го намерите, обикновено 192.168.1.1)
- ❖ Влезте с идентификационните данни на рутера или използвайте ръководството за потребителя

Ще можете да:

- ✓ Лимитирате времето за ползване на интернет
- ✓ Ограничите определени уебсайтове
- ✓ Паузирате WiFi

За рутерите с вграден родителски контрол има обяснение на настройките в ръководството за потребителя или онлайн в документацията на продукта.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# КОНТРОЛ НА РУТЕРА



MeLi  
FOR PARENTS

За рутери без вграден родителски контрол :

- ✓ Променете настройките на DNS сървъра на вашия рутер, за да използвате OpenDNS.
- ✓ Настройте акаунт и конфигурирайте уеб филтриране.

- За повече информация относно промяната на специфичните настройки на рутера вижте ръководството му.

- За да деблокирате определено устройство във вашата мрежа, можете ръчно да промените настройките на локалния му DNS сървър, така че да не използва OpenDNS.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

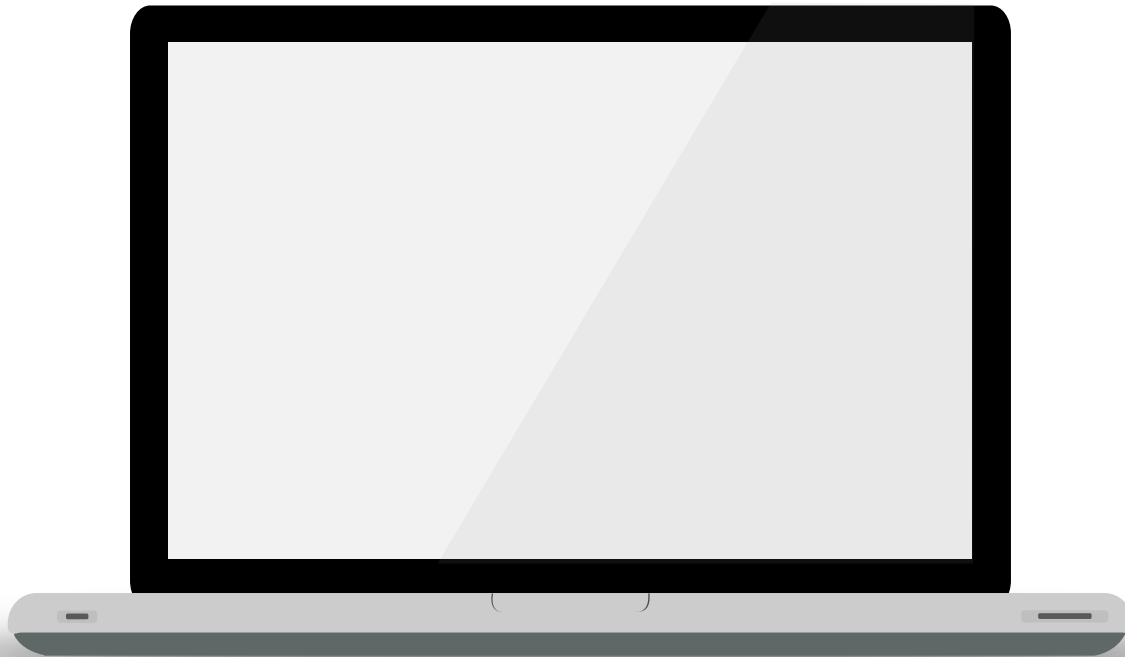
# Контролирайте всяка неоторизирана покупка

Не искате детето ви да може да купува неща от своите устройства без вашата парола. Ето как да го направите в Play Store:

Play Store

Предотвратяване  
на покупки

- Отворете Настройки в приложението Google Play Store
- Изберете Изискване на удостоверяване за покупки
- Изберете опцията За всички покупки чрез Google Play на това устройство
- Въведете паролата за вашия акаунт в Google, когато бъдете подканени. Настройката ще се промени.





# КАК ДА КОНТРОЛИРАТЕ РЕКЛАМИТЕ

Повечето безплатно съдържание в интернет се предлага с много реклама, която може да изкуши децата да кликнат - и по-важното, да формират потребителско поведение. Също така, много изскачащи реклами прикриват зловреден софтуер, когато кликнете на тях.

**Ad-blocking** може да блокира или скрива реклами. Две известни безплатни програми, които правят това, са:

- **Ad block Plus:** Може би най-популярният безплатен софтуер за блокиране на реклами, наличен за всички браузъри (Mozilla, IE, Chrome, Safari, Opera, Android and Yandex).
- **Ad block:** Друга безплатна алтернатива с много потребители по света, която поддържа Mozilla, Chrome and Safari.

# КОНТРОЛ НА Е-МЕЙЛИТЕ

Можете да **препращате и преглеждате** имейла на детето си в акаунта си в Gmail. Съобщенията, които детето ви получава, ще останат във входящата му поща, но вие също можете да получите достъп до тях.



- Докоснете иконата на зъбно колело в горната част на входящата поща, за да влезете в настройките на акаунта си в Gmail.
- Кликнете върху раздела Акаунти и импортиране.
- Кликнете върху Добавяне на акаунт.
- Въведете имейл адреса и паролата, които искате да импортирате – акаунта на детето ви.

Можете също така да **блокирате** определен имейл адреса да не се свързва с детето ви:

- Отворете нежелания имейл.
- В горния десен ъгъл на съобщението кликнете върху Още.
- Кликнете върху Блокиране [подател].
- Ако блокирате някого по погрешка, деблокирайте го, като използвате същите стъпки

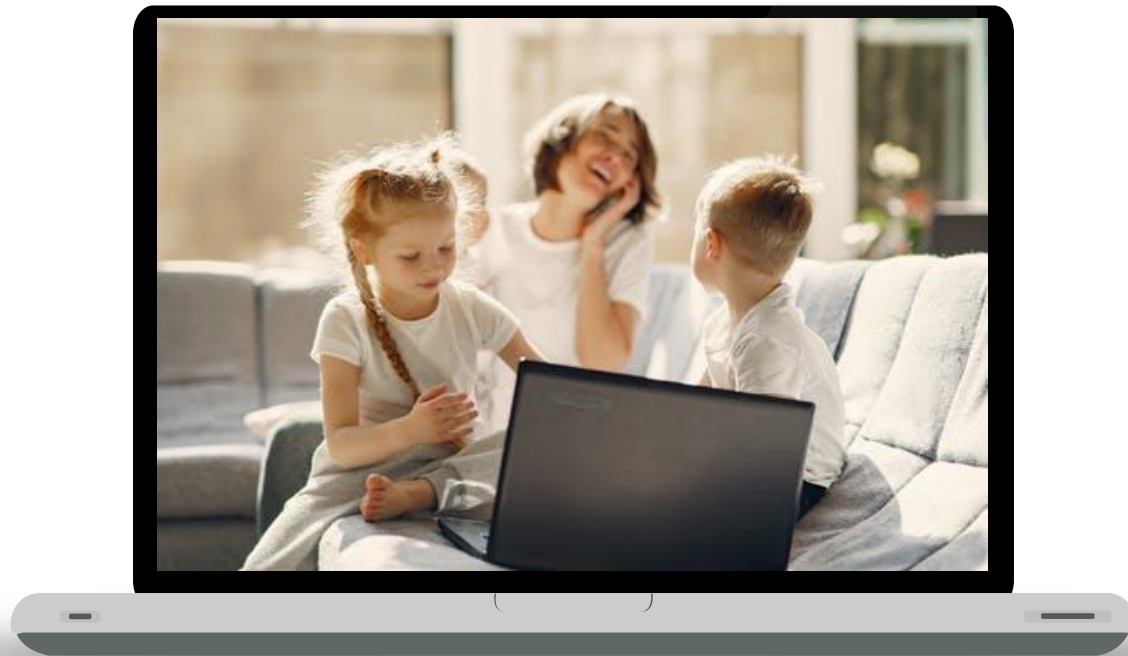
## Контролирайте онлайн речта на омразата и радикализацията

Съветът на Европа определя речта на омразата като „всички форми на изразяване, които разпространяват, подбуждат, насърчават или оправдават расова омраза, ксенофобия, антисемитизъм или други форми на омраза, базирани на нетолерантност, включително: нетърпимост, изразена от агресивен национализъм и етноцентризъм, дискриминация и враждебност срещу малцинствата, мигрантите и хората от имигрантски произход.”

Реч на омразата

Радикализация

Насилствена радикализация, при която хората чрез онлайн взаимодействия смятат насилието за легитимен метод за разрешаване на социални и политически конфликти. Някои насилствено радикализирани лица могат да извършват терористични актове.





## Образовайте

Говорете с детето си за речта на омразата и го научете как да я разпознава и контролира чувствата си, практикувайте емпатия

## Докладвайте

Въпреки че инструментите за родителски контрол не могат да защитят децата, всички платформи имат услуги за докладване, които трябва незабавно да използвате, ако забележите реч на омразата онлайн

## Наблюдавайте

Наблюдавайте активността на детето си, ако подозирате, че то участва в онлайн дискусии, които насърчават речта на омразата.

## Консултирайте се

Обърнете се към властите, ако забележите заплаха и потърсете съвет от експерт

# Как да контролираме речта на омраза







# ТРЕКЕРИ ЗА КЛЮЧОВИ ДУМИ

MeLi  
FOR PARENTS

- Някои инструменти могат да проследяват активността на клавиатурата и да ви изпращат известия, когато на телефона на детето ви се въведат определени ключови думи.
- По този начин можете да разберете дали детето ви търси неподходящо съдържание.
- Някои популярни проследяващи инструменти са mSpy, Kidlogger, Spy Bubble или, Phone Sheriff.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Обмислете въпросите за поверителността, ако изберете такава опция за шпиониране. Изграждането на доверени отношения с детето ви може да се окаже най-дълготрайният родителски контрол, който съществува.





# ПЛАТЕНИ РЕШЕНИЯ

MeLi  
FOR PARENTS

Има няколко платени търговски решения с усъвършенствани функции за различни дейности по наблюдение и родителски контрол. За да изберете :

- ✓ разгледайте предимствата и недостатъците
- ✓ за какво точно ще използвате инструмента
- ✓ проблеми с поверителността, особено за по-големите деца

Уверете се, че:

- ✓ съчетавайте всеки инструмент с дейности за изграждане на доверие у дома
- ✓ инвестирайте време, за да изградите доверени отношения с децата си



# НЯКОИ ПЛАТЕНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

## Net Nanny

- ✓ Много популярен софтуер за управление на съдържанието, базиран на AI
- ✓ Наблюдава и контролира компютърната и телефонната активност на детето.
- ✓ Достъп до родителското табло за управление от всеки уеб браузър

## SPIN Safe Browser

- ✓ Блокира неподходящо съдържание
- ✓ Филтрира търсенето на изображения в Bing.com, Google.com и Yahoo.com.
- ✓ Прави търсенето на видео по-безопасно, като автоматично се включва ограничен режим

## Mobicip

- ✓ Облачен инструмент за всички основни платформи и устройства.
- ✓ Филтрира съдържанието
- ✓ Регулира времето на използване на екрана
- ✓ Разрешава / блокира
- ✓ и др.

## SecureTeens

- ✓ Неоткриваемо наблюдение 24/7 за онлайн активността на вашите деца
- ✓ Ненатрапчиво наблюдение.

## ЗАБЕЛЕЖКА

**Целта на тази секция е да представи популярни платени приложения и не може да се разглежда като реклама или популяризиране на конкретна компания, софтуер или решение.**

# НЯКОИ ПЛАТЕНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

## Kid's shell

- ✓ Приложение за стартиране
- ✓ Позволява на телефона или таблета на детето да се изпълняват само разрешени приложения и игри
- ✓ Позволява на родителите да създадат безопасна зона на устройството на детето.

## Applock

- ✓ Решение за заключване
- ✓ Заключване на приложението
- ✓ Настройки за изчакване
- ✓ Множество профили за всеки момент от деня
- ✓ Ограничения на съдържанието

## mSpy

- ✓ Преглед на входящи, изходящи или изтрети съобщения
- ✓ Проверка на историята на обажданията
- ✓ GPS местоположение на устройството
- ✓ Контрол на Facebook, WhatsApp, Snapchat и др.

## Spy Bubble

- ✓ Мониторинг на съобщения,
- ✓ Мониторинг на обаждания,
- ✓ Незабавно проследяване на съобщения,
- ✓ GPS трекер,
- ✓ Отдалечени SMS команди
- ✓ Лесно управление

## ЗАБЕЛЕЖКА

**Целта на тази секция е да представи популярни платени приложения и не може да се разглежда като реклама или популяризиране на конкретна компания, софтуер или решение.**



# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА НА ФИЛТРИТЕ

Когато децата растат, филтрите стават все по-малко ефективни.

Тийнейджърите биха могли :

- ❖ разберат вашия ПИН, за да деактивират ограниченията на устройствата си
- ❖ заобикалят OpenDNS филтрирането, като променят DNS сървъра на компютъра си
- ❖ намерят прокси или VPN, които не са блокирани от филтъра
- ❖ изберат операционна система Linux, за да заобиколят филтрирането, вградено в Windows
- ❖ достъпват съдържание, което не одобрявате на чуждо устройство.

Някои проблеми не могат да бъдат разрешени с технологиите. Физическото участие на родителите все още е важно.

# ЗАОБИКАЛЯНЕ НА ФИЛТРИТЕ

## Използване на VPN

- ❑ Във виртуална частна мрежа (VPN) целият трафик към и от вашия компютър се пренасочва по криптирана връзка.
- ❑ Предлагат се безплатни VPN,
- ❑ Добрите VPN (под наем или с настройка) са платени.

Bypass

Bypass

## DNS Сървър

- ❑ Някои доставчици на интернет услуги прилагат филтриране, като променят своите DNS сървъри, за да пренасочват заявките за блокирани уебсайтове към друг уебсайт

Bypass

## Tor

- ❑ Анонимно сърфиране чрез маршрутизиране през криптирана мрежа, обикновено на нецензурирано, нефилтрирано място.
- ❑ Позволява ви достъп до блокирани уебсайтове
- ❑ Помислете за проблеми с поверителността, ако се използват

Bypass filters

## Proxy

- ❑ Може да достъпва блокирани сайтове
- ❑ Системните (или за браузър) прокси работят подобно на VPN, но не са толкова надеждни
- ❑ Добро алтернативно решение, ако някой иска бърз достъп до блокиран уебсайт



# ПОПУЛЯРНИ СОЦИАЛНИ МЕДИИ

## Snapchat

- Децата изпращат на приятелите си “snaps”, които изчезват веднага щом бъдат разгледани.
- Снимки, споделени в групи, могат да се видят два пъти. Снимките на истории са публични за 24 часа.
- Но те оставят дигитален отпечатък и могат да бъдат направени екранни снимки на снимките. В интернет нищо не е лично.

## Instagram

- Позволява на потребителите да редактират и качват снимки и кратки видеоклипове чрез мобилно приложение.
- Историите могат да се гледат в продължение на 24 часа. Децата често маркират приятели или местоположението си.
- Instagram е сред най-популярните приложения за незабавни съобщения сред децата



# ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ СЪКРАЩЕНИЯ

**4EAE** - Forever and ever

**AFK** - Away from keyboard

**BFN** - Bye for now

**DWBH** - Don't worry, be happy

**GAL** – Get a life

**IMO** - In my opinion

**IRL** - In real life

**MOS** - Mom over shoulder

**NIFOC** - Nude in front of

computer

**P911** - Parent alert

**PCM** - Please call me

**SWYP** - So, what's your problem?

**TBC** - To be continued

**TTYL** - Talk to you later

**TY or TU** - Thank you

**YOLO** - You only live once.





# КОНТРОЛИРАНЕ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ

MeLi  
FOR PARENTS

- ❖ рез вградения родителски контрол детето може да контролира кой може да види какво споделя и кой може да се свърже с тях.
- ❖ Те могат също да съобщават за обидно съдържание, което виждат от други потребители.
- ❖ Чрез приложения на трети страни, като SecureTeen, можете да наблюдавате тяхната онлайн и социална активност.

В Ръководството за родители ще намерите упътване стъпка по стъпка, за да зададете някои родителски контроли в Instagram и Snapchat.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Време за дискусия! Въпроси?



# TRAINING SUMMARY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Вече сте майстор в родителския контрол!

В това обучение научихте за онлайн заплахите и начините за защита на децата си. Научихте как да оценявате и избирате полезно съдържание за по-малките си деца, как да използвате безплатни и вградени функции за контрол и как да използвате усъвършенствани инструменти за родителски контрол, за да защитите вашите тийнейджъри. Видяхте и практически примери и научихте за лесно достъпни търговски решения..

### КОНТРОЛ

Дигиталното родителство поставя много предизвикателства. Контролът на онлайн активността на детето е мечта на всеки родител. Ще разберете, че доверителната връзка е най-добрият контрол.



Опознайте  
медиите



Изградете  
доверие



Обучавайте



# References

❖ Council of Europe, Definition of Hate Speech,  
(<https://rm.coe.int/1680505d5b>)

❖ Company Websites of all services and  
software mentioned in the training

❖ [www.familyeducation.com](http://www.familyeducation.com)

❖ <https://mediasmarts.ca>

❖ [www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)

❖ [www.commonsensemedia.com](http://www.commonsensemedia.com)



# Медийна грамотност за родители

Раздел А.1.5: Създаване на дигитално съдържание



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Съдържание

Този раздел има за цел да представи кои са инструментите и приложенията, най-често използвани от младежите за създаване на дигитално съдържание, като показва как да бъдат използвани и как да се следи за дейности, които могат да причинят вреда.

01

Научете повече за по-добра защита

03

Социални приложения

05

Винаги можеш да говориш с мен

07

Неподходящо съдържание

02

Онлайн игри

04

Внимавайте какво споделяте!

06

Време, прекарано онлайн

08

Фалшивите новини



# Научете повече за по-добра защита

Юнеско казва: „Компютърната грамотност позволява на гражданите да разберат функциите на медиите и други доставчици на информация, да оценят критично тяхното съдържание и да вземат информирани решения като потребители и създатели на информация и мултимедийно съдържание“.

Нашите деца трябва да създадат критично осъзнаване, тъй като те несъзнателно са сред основните потребители и създатели на това, което Интернет предоставя чрез уебсайтове и социални мрежи.

Следователно нашата роля като родители е двойна: да увеличим уменията си, за да увеличим критичното си усещане; да използваме придобитите умения, за да предадем правилните умения на нашите деца.



# ПЕТТЕ ЗАКОНА ЗА МЕДИИТЕ И КОМПЮТЪРНАТА ГРАМОТНОСТ (MIL)

Юнеско полага революционни усилия от 2013 г., за да гарантира, че всички граждани имат достъп до медии и компютърни умения, ставайки актьори на системата като създатели на съдържание, а не само потребители на чуждо такова.

5-те закона за медийната и компютърна грамотност представляват един вид манифест на това, което всички ние трябва да направим, най-вече за нашите деца.





# ПЕТТЕ ЗАКОНА ЗА МЕДИИТЕ И КОМПЮТЪРНАТА ГРАМОТНОСТ (MIL)

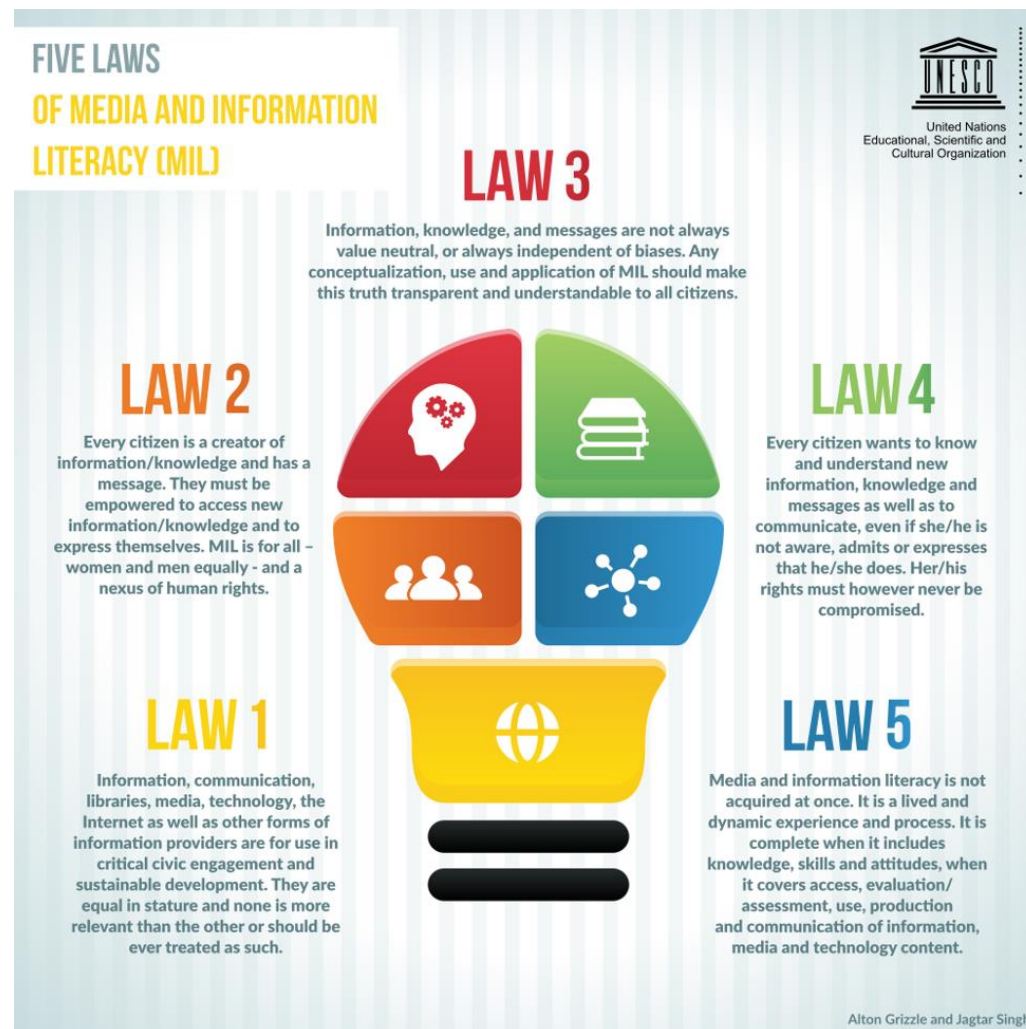
Нека да разгледаме конкретно Законите 2 и 4 :

## Закон втори

Всички граждани са създатели на информация / знания и имат послание. Те трябва да бъдат насърчени да имат достъп до нова информация/знания и да изразяват себе си. MIL е за всички - еднакво за жените и мъжете - и е връзка на човешките права.

## Закон четвърти

Всеки гражданин иска да знае и разбира нова информация, знания и послания, както и да общува, дори ако не е наясно, признава или изразява, че го прави. Правата обаче никога не трябва да бъдат накърнени.





MeLi  
FOR PARENTS

# ДВЕТЕ ОСНОВНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Младите хора са големи потребители на мултимедийно съдържание, но в днешно време интерактивността на платформите за игри и социалните канали затруднява разграничаването на пасивното използване от създаването на дигитално съдържание. Родителите трябва да знаят как да подпомагат този процес.

Основните канали за намеса са:

Навлизането по-осъзнато в света на онлайн видео игрите, които са един вид частен балон, в който младите хора се приютяват и от които възрастните обикновено са изключени.

Научете се как да използвате най-важните социални мрежи, дори като започнете да създавате съдържание, защото те са комуникационните средства, чрез които се разпространяват и лошите идеи за омраза и кибертормоз.



MeLi  
FOR PARENTS

# ЗАЩО МЛАДИТЕ ОБИЧАТ ОНЛАЙН ИГРИ?

- Онлайн игрите могат да бъдат чудесен начин за занимания и за връзка с приятели и семейство. Когато играят, тийнейджърите могат да сформират отбор или да играят индивидуално. И в единия, и в другия случай играта предизвиква социализация, но е важно децата и тийнейджърите да играят безопасно.
- Ако имате повече от едно дете, не забравяйте, че игрите, подходящи за едно, може да не са подходящи за друго.
  - Учениците обичат да гледат видеоклипове и предавания на живо на други хора, които играят, или да споделят съвети с други играчи, за да развият свои собствени игрови умения.
- Игрите обикновено са създадени да бъдат забавни и увлекателни, но има и игри, които не са много образователни, които засилват насилието и стимулират агресията.



# КАКВИ СА РИСКОВЕТЕ НА ОНЛАЙН ИГРИТЕ?

Като цяло, без подходящата подкрепа от възрастен, играещите търсят информация за играта в самата игра. И ако играта е онлайн, използват останалите играчи като «инструктори» и скоро на свой ред стават инструктори, генерирайки повече или по-малко съзнателно дигитално съдържание.



# КИБЕРТОРМОЗ

---

В света на видеоигрите децата могат умишлено да бъдат изключвани от другите, да бъдат обиждани или критикувани за това как играят.

Ако детето ви е жертва на този вид кибертормоз в онлайн игри, кажете му да поговори с вас за това.

Разучете сами играта и научете как да използвате функциите за блокиране и докладване, така че да можете да предотвратите контакта и тормоза на други участници.



# ПОКУПКИ В ИГРИТЕ

---

Някои онлайн игри, предлагани като безплатни, всъщност налагат разходи в зависимост от условията. Тези игри са предназначени да накарат играча да иска да продължи и да влезе в играта по все по-персонализиран начин. В този случай създаването на дигитално съдържание се предизвиква отвън и не винаги е положително. Като допълнение това включва и увеличаване на финансовите разходи и не винаги е във възможностите на млад човек.



# ПРИМАМВАНЕ (СЪБЛАЗНЯВАНЕ)

Някои игри са предназначени да се играят в отбори или срещу други хора, най-често непознати, които се крият зад прякори, които не казват нищо за тях.

Много популярни игри имат официални канали с хиляди членове. Това взаимодействие води до създаване на дигитално съдържание, но не бива да се пренебрегва рискът младите хора да бъдат примамени към тези платформи..

# КАК ДА ПРОВЕРИТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ВЪВ ВИДЕО ИГРИТЕ

За възрастен не е лесно да влезе в света на видеоигрите и да схване сложността на действащите механизми. Родителите се нуждаят от конкретна помощ, която MeLi Parents иска да осигури с това обучение.

Мрежата също е отлично място за справка с множество сайтове, които отговарят на това нарастващо търсене на помощ. Един от тези сайтове е английският Netaware, който публикува образователни видеоклипове и задълбочена информация, насочена към родители и обучители:

<https://www.net-aware.org.uk/>

Ето шестте предложения на NetAware :



## СТЪПКА 01

Договорете правилата с децата си



## СТЪПКА 02

Запознайте се с най-популярните игри сайтове за игри



## СТЪПКА 03

Проверете възрастовите препоръки и гледайте платформи за игри за стрийминг на живо



## ФИНАЛ

Не забравяйте да направите почивка по време на играта





# ДОГОВОРЕТЕ ПРАВИЛАТА

- Онлайн играта е предизвикателна дейност, която дава възможност за забавление на младите хора. Но е важно да договорите правила, за да ги пазите по време на играта.
- Например, можете да сключите сделка с децата си, като се разберете, че могат да играят само през уикендите, в общите части на дома и да не са затворени в стаята си.
- От съществено значение е заедно да постановите, че времето, отделено на играта, не може да бъде за сметка на времето за хранене, сън и други здравословни дейности.
- Може да е полезно да запишете всички правила, договорени в семейството, за да можете да ги преглеждате по-късно.



# ПРОВЕРЕТЕ ВЪЗРАСТОВИТЕ ПРЕПОРЪКИ

- Важно е да проверите класификацията на дадена игра по възраст, преди да позволите на децата си да я използват. Повечето игри трябва да имат PEGI рейтинг, посочващ минималната възраст, препоръчана за играч. PEGI класификациите само проверяват дали съдържанието на дадена игра е подходящо за определена възрастова група. Не забравяйте да имате предвид това, когато решавате дали дадено приложение или игра е подходящо за вашите деца.
- Класификациите по възраст са общо ръководство и не обхващат всичко. Важно е сами да контролирате играта, преди да позволите на детето си да я използва.



# ГЛЕДАЙТЕ ИГРОВИ ПЛАТФОРМИ НА ЖИВО

Twitch и Discord са платформи за стрийминг на живо, които ви позволяват да гледате игрите, в които участват други играчи. За тях ще говорим в следващите слайдове.



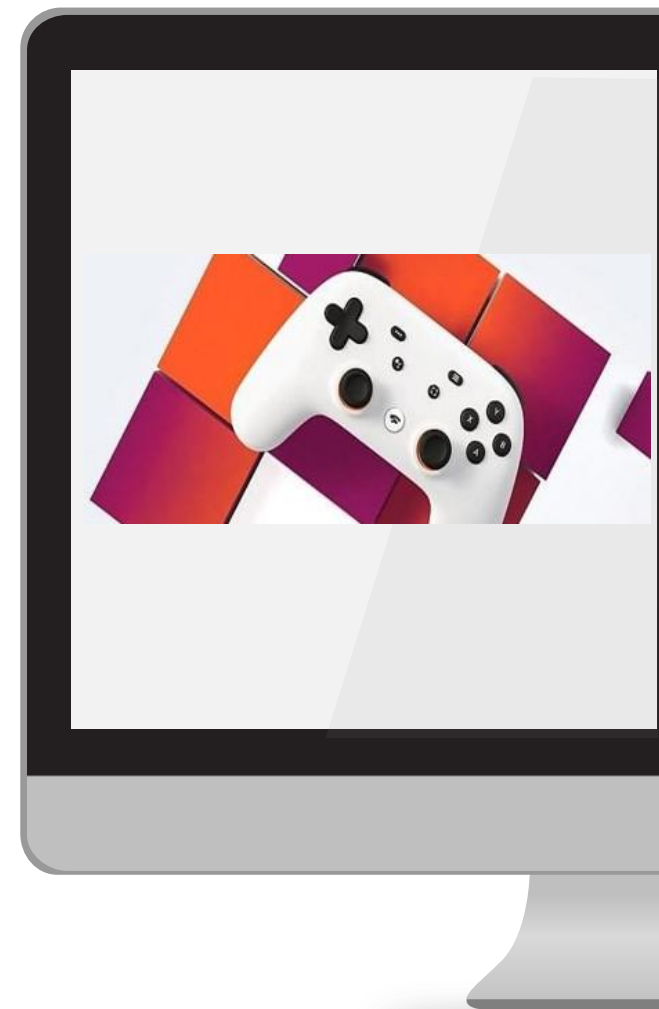


# ПОМНЕТЕ – ДОБРЕ Е ДА НАПРАВИТЕ ПАУЗА

- Участието в състезателни игри като FIFA и Fortnite с други хора може да бъде вълнуващо, но може да стресира децата ви. Насърчете ги да си починат от екрана и да правят нещо различно, за да се отпуснат.
- Напомнете им, че ако някога получат съобщение или коментар, който ги разстройва, трябва да избягват да отговарят с обиден или дребнав език. Кажете им да дойдат при вас, ако се нуждаят от съвет как да говорят с друг онлайн играч.

# Два съвета за най- използваните игри

Не е възможно да се навлезе  
в измеренията на всички  
видеоигри, които децата ни  
обичат, но може да се направи  
поне „разузнавателен  
полет“ за трите най-  
използвани.  
Тези игри са FIFA Football,  
Fortnite и Minecraft.





NetAware rating

Expert view of the risks...



- FIFA Football е приложение за игри, включващо връзки към външни сайтове и социални мрежи. В тази игра няма комуникационни функции, но тя се свързва с други сайтове и социални мрежи, които може да искате да проучите, за да сте сигурни, че са ок.



NetAware rating

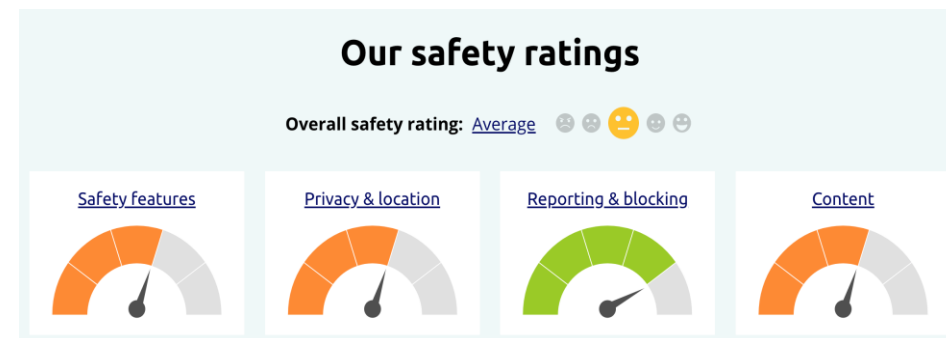
#### Expert view of the risks...



- Fortnite е популярна екшън игра за оцеляване, доста жестока, но с малко кръв. Тя ви позволява да комуникирате с други играчи, като използвате публичен, личен и гласов чат.
- Можете да предложите на детето си да деактивира гласовия чат в настройките на Fortnite, за да го защити от неподходящ език. Fortnite разполага с набор от инструменти за родителски контрол, които ви позволяват да управлявате езикови филтри и деактивиране на гласов чат.
- Отделете време, за да проучите настройките с детето си и да обсъдите избора си.



NetAware rating



- Minecraft е игра, която ви позволява да изграждате и създавате виртуален свят с помощта на градивни елементи. Други дейности включват използването на мултиплейър функцията за изследване на светове, създадени от други потребители, и за битка, чат и игра с тях.





# СОЦИАЛНО СПОДЕЛЯНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ

Все повече млади хора използват приложения, за да създават и споделят съдържание със своите онлайн приятели. Научете ги да внимават какво споделят онлайн и как могат безопасно да използват тези приложения:

- Открийте мотивацията им да използват тези приложения.
- Установете и споделете с тях общи правила за контрол и безопасност.
- Разучете приложенията и ги погледнете с очите на децата си.



## ЗАЩО ДЕЦАТА ИЗПОЛЗВАТ ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА СПОДЕЛЯНЕ?

Еволюцията на социалните медии доведе до появата на приложения като TikTok и Snapchat, които имат много забавни и творчески функции.

Нашите деца биха могли да се стремят да станат известни Youtuber-и или TikToker-и, да получат повече последователи и може би да печелят пари ...

В днешно време децата обичат толкова много предизвикателства и мемове, много популярни в тези приложения. Те биха могли да ги използват, за да бъдат в крак с най-новите тенденции.



# КАК ДА ГИ ПРЕДПАЗИМ? ОБЩИ ПРАВИЛА

Ето няколко правила, които да предпазят децата да правят фатални грешки :

- Настройка на акаунта като частен
- Никога да не публикуват позиция/локация в реално време, особено от дома, и никога да не споделят лична информация
- Никога да не снимат и да не споделят изображение на някой друг без неговото/нейното разрешение

# НАСТРОЙКА НА ПРОФИЛА КАТО ЧАСТЕН

Ако даден акаунт е публичен, вашите публикации и видеоклипове са достъпни за всички, включително непознати хора. Затова съветът е да настроите акаунтите на децата си в частен режим, с възможност да проверите кои са техните последователи. Напомнете им да приемат искания само от хора, които познават, като училищни приятели, клуб, спортен отбор или членове на семейството.





# НИКОГА НЕ ПОСТВАЙТЕ ПОЗИЦИИ В РЕАЛНО ВРЕМЕ И НЕ СПОДЕЛЯЙТЕ ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ

- Научете децата си никога да не публикуват нищо в реално време, което може да разкрие местонахождението им. Също така, никога не се снимат с нещо, което ги прави разпознаваеми, или да споделят друга лична информация като имена, телефонни номера или връзки към други акаунти в социалните медии.
- Дори ако акаунтът е частен, изображенията и видеоклиповете все още могат да бъдат запазени от някой, който ги следва, и след това да споделя с други хора без ваше разрешение. Така че, помогнете на децата си винаги да мислят за това, което споделят онлайн. След като нещо е споделено веднъж, вече не може да бъде скрито!
- Уверете се, че децата ви знаят как да изтрият изображение или видео от приложение, в случай че се размислят за нещо, което са публикували.



# НИКОГА НЕ ФИЛМИРАЙТЕ И НЕ СПОДЕЛЯЙТЕ СНИМКА НА НЯКОЙ ДРУГ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЕТО МУ

- Напомнете на децата си, че не всеки се чувства удобно да споделя онлайн собствени изображения и видеоклипове. От първостепенно значение е да уважаваме избора и поверителността на другите хора!
- Разкажете на децата си за някои от рисковете, свързани със споделянето на изображения или видеоклипове на други хора. Например, това може да насърчи груби коментари или да накара другия човек да се почувства разстроен или тревожен.

## **ПРИМЕР: ВИДЕО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА**

Видео предизвикателствата са много популярни в приложения като Tiktok. В предизвикателно видео някой заснема как прави нещо и след това го споделя онлайн, насърчавайки другите да копират. Тези предизвикателства могат да бъдат забавен начин за децата ви да изследват онлайн света с приятели. Понякога обаче тези видове видеоклипове могат да включват поемане на рискове, които излагат на сериозни опасности. Не забравяйте да кажете на децата си за този тип предизвикателства и да им напомните никога да не правят нищо опасно, само за да снимат и споделят с другите. Не си струва риска! Ако вашите деца видят шокиращи или тревожни видеоклипове, те трябва незабавно да ви съобщат за това и да блокират потребителя, който го е публикувал. Помогнете им да направят това!



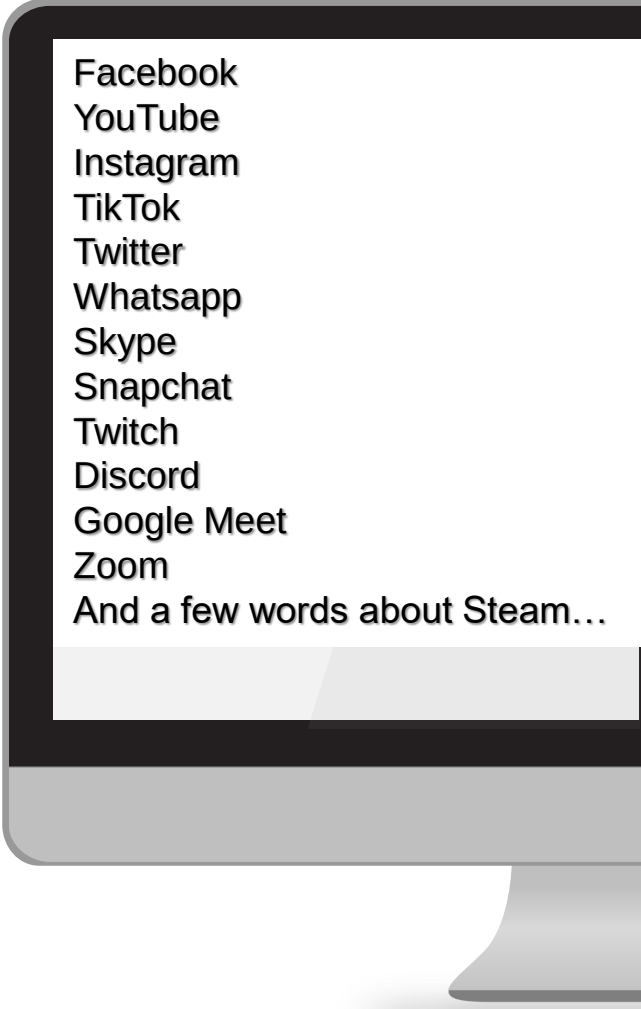
# ГОВОРЕТЕ С ТЯХ ЗА КИБЕРТОРМОЗ, РЕЧ НА ОМРАЗА И СПОДЕЛЯНЕ НА ГОЛИ СНИМКИ

- От съществено значение е да се обясни на децата ЗАЩО има рискове, свързани с споделянето на изображения или видеоклипове: много малко е нужно, за да станете обект на кибертормоз, да бъдете замесени в чужди съобщения за омраза или да попаднете в педофилска верига, в която циркулират голи снимки или онлайн секс.
- Концепцията, която трябва дебело да подчертаем е, че всеки може да прави и разпространява екранни снимки на публикациите, които публикуваме.
- Важно е да запазим спокойствие, когато открием, че едно от тези негативни събития вече се е случило, и да потърсим заедно решение. Хвалете децата си, за да ви информират, и ги уверете, че ще направите всичко възможно, за да им помогнете!

# Как работят основните приложения

В следващите слайдове ще се опитаме да ви покажем как да създавате съдържание и да контролирате основните социални приложения, използвани от децата.

Сред тях ще споменем и приложенията за видеоконференции, които все повече се използват при дистанционно обучение и следователно също така предоставят възможност за взаимодействие и вмъкване на съдържание от учениците.



Facebook  
YouTube  
Instagram  
TikTok  
Twitter  
Whatsapp  
Skype  
Snapchat  
Twitch  
Discord  
Google Meet  
Zoom  
And a few words about Steam...





# FACEBOOK

- Разгледайте настройките за поверителност на Facebook с детето си и използвайте опцията „Само за приятели“, така че само познати хора да могат да виждат публикациите му.
- Facebook има раздел, специално посветен на родителите, с указания и съвети:  
<https://www.facebook.com/safety/parents>. Отделете време да изследвате тази област и не забравяйте да преглеждате тази информация редовно, за да видите дали нещо се е променило.

Препоръка за  
възраст

13+

## Our safety ratings

Overall safety rating: [Average](#) 😞 😞 😟 😊 😊

[Safety features](#)



[Privacy & location](#)



[Reporting & blocking](#)



[Content](#)



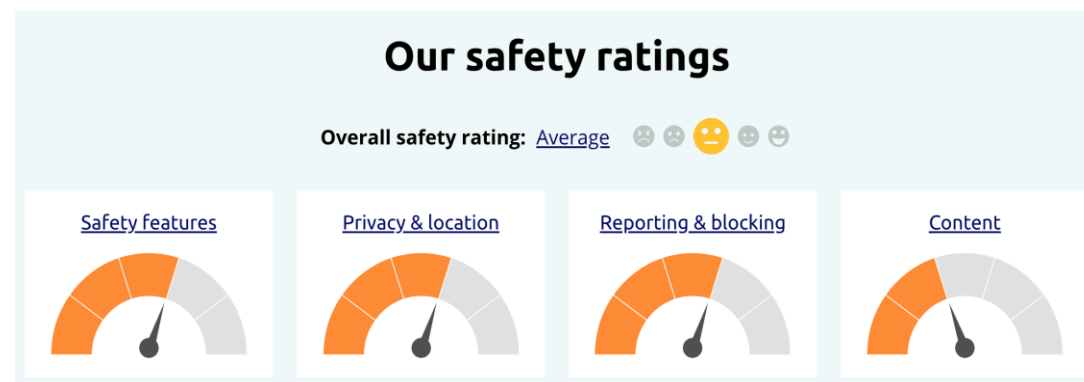


# YOUTUBE

- За да прегледате информацията за сигурност на YouTube за родителите, посетете <https://support.google.com/youtube/answer/2801999?hl=bg>
- YouTube има конкретно ръководство за това как да подадете сигнал за неподходящо съдържание: <https://support.google.com/youtube/answer/2802027>
- Един от съветите е да деактивирате функцията "автоматично пускане" на видеоклипове на края на един, без да знаете точно какво може да започне след това.

Препоръка  
за възраст

13+



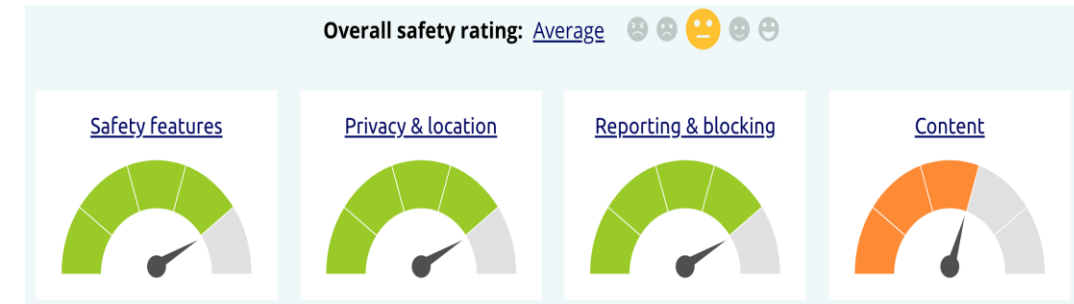
NetAware  
rating



# INSTAGRAM

- В настройките покажете на децата си как да направят акаунта си частен и да деактивират споделянето на местоположение. Instagram предлага насоки как да промените настройките си за поверителност:  
[https://help.instagram.com/116024195217477/?helpref=hc\\_fnav&bcBalcone0reste=Instagram%20Help&bchardware%20Center](https://help.instagram.com/116024195217477/?helpref=hc_fnav&bcBalcone0reste=Instagram%20Help&bchardware%20Center)
- Instagram има конкретни насоки за това как да докладвате за неподходящо съдържание, включително публикации и профили:  
[https://help.instagram.com/165828726894770/?helpref=hc\\_fnav&bc%5b0%5d=Instagram%20Help&bc%5b1%5d=Privacy%20and%20Safety%20Center%20&bc%5b2%5d=Report%20Something](https://help.instagram.com/165828726894770/?helpref=hc_fnav&bc%5b0%5d=Instagram%20Help&bc%5b1%5d=Privacy%20and%20Safety%20Center%20&bc%5b2%5d=Report%20Something)

Препоръка  
за възраст



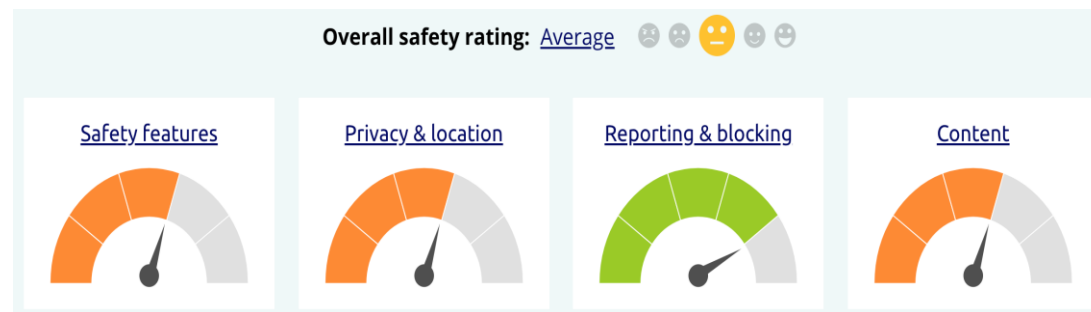
NetAware  
rating



# TIKTOK

- Разгледайте настройките с децата си и настройте акаунта на частен, за да сте сигурни, че видеоклиповете се споделят само с техните приятели.
- Семейното свързване ви позволява да свържете акаунта на децата си в TikTok с друг, например с родителски. По този начин можете да наблюдавате и управлявате колко дълго пребивават децата ви в TikTok всеки ден, кой може да им изпраща съобщения и да ограничавате определени типове съдържание, които смятате за неподходящи.
- За да подадете сигнал за друг потребител в TikTok, можете да отидете в настройките и да кликнете върху „подаване на сигнал за проблем“. TikTok има родителска секция, която съдържа подробности за това как да направите акаунтите частни, да блокирате други потребители и допълнителни ресурси за интернет сигурност: <https://support.tiktok.com/en/privacy-safety/for-parents-en>

Препоръка  
за възраст



NetAware  
rating



# TWITTER

- За да защитите децата си, настройте акаунта им като частен, така че само техните последователи да могат да виждат туитовете им: <https://help.twitter.com/en/safety-and-security/twitter-privacy-settings>
- Twitter предлага насоки за докладване на злоупотреба и съвети за блокиране на друг потребител: <https://help.twitter.com/en/safety-and-security/report-abusive-behavior>

Препоръка  
за възраст



## Expert view of the risks...



NetAware  
rating



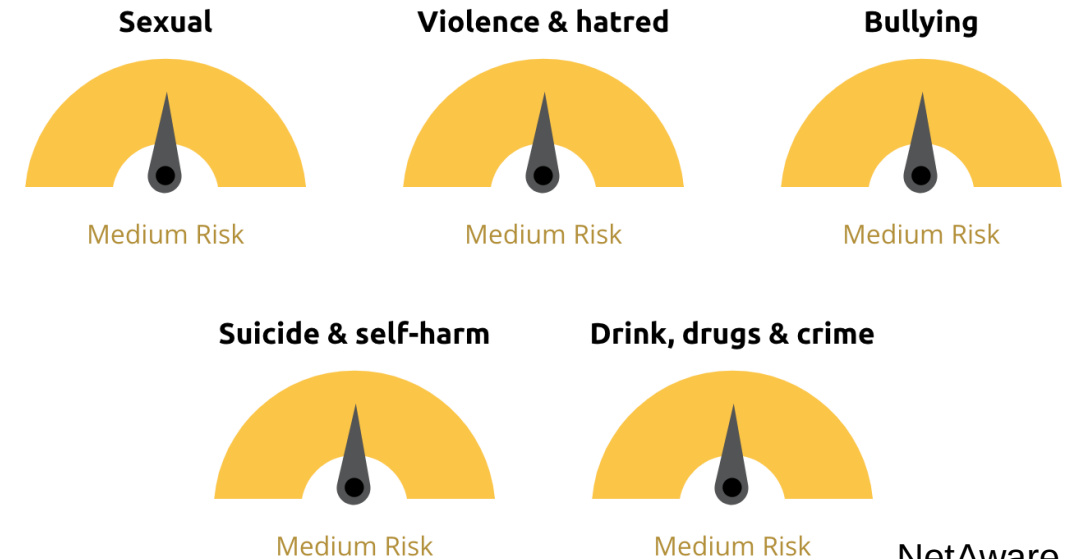
# WHATSAPP

- Всеки може да бъде добавен към групов чат от един от неговите контакти, без да иска някакъв вид разрешение. Това е доста странно и негативно, затова, моля, бъдете много внимателни с груповите чатове!
- Предупреждение: Whatsapp позволява да споделяте вашето местоположение и контакти в телефона и да препращате съобщения от всеки чат, което прави невъзможно да се предскаже на кого може да бъде доставено съобщение, което смятате за поверително.
- Whatsapp предлага насоки за това как да блокирате други потребители и обща информация за безопасността: <https://faq.whatsapp.com/>

Препоръка  
за възраст

16+

## Expert view of the risks...



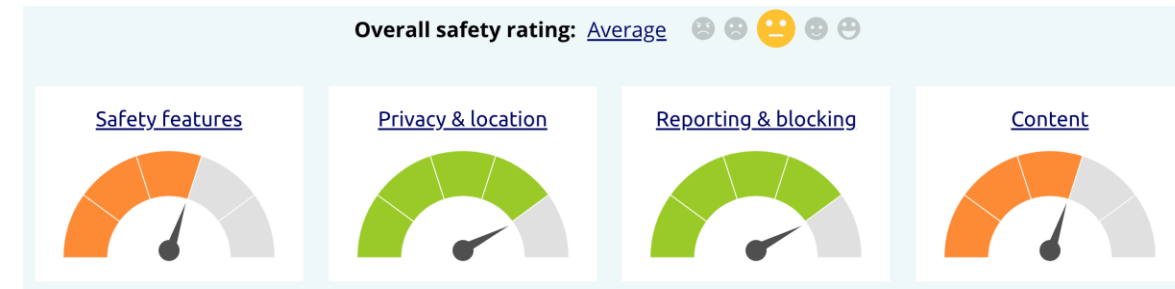
NetAware  
rating



# SNAPCHAT

- Покажете на детето си как да активирате „режим призрак“ в настройките на приложението, за да скриете местоположението.
- Важно е да проверите настройките за поверителност на акаунта на вашето дете в Snapchat. Посетете поддръжката на Snapchat за конкретна информация: [//support.snapchat.com/en-US/a/privacy-settings2](https://support.snapchat.com/en-US/a/privacy-settings2)
- Snapchat Support има специално ръководство за това как да премахвате и блокирате приятели: <https://support.snapchat.com/en-US/a/remove-block-friends>

Препоръка  
за възраст



NetAware  
rating



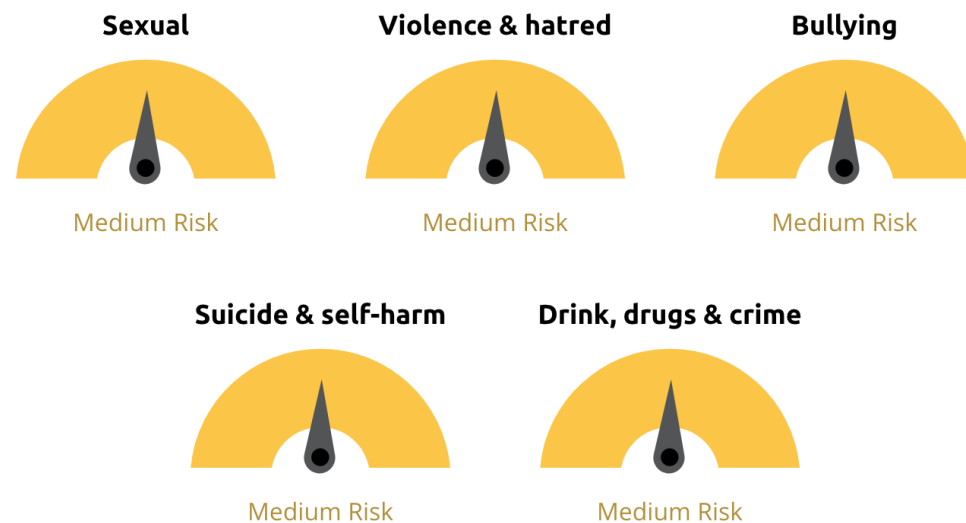
# GOOGLE MEET

- Google Meet е приложение за видеосрещи, често използвано за уроци при дистанционно обучение, което ви позволява да изпращате писмени съобщения и да споделяте екрана си.
- Не можете да блокирате някого в Meet, но ако някой, който не е в поканата за чат, се опита да участва, организаторът може да реши да го допусне или изключи. Уверете се, че децата ви знаят как да откажат достъп на някоякого, когото не разпознават.
- Можете да подадете сигнал за злоупотреба в Google Meet, като използвате контролния панел в долната част на екрана, като изберете „Още опции> Подаване на сигнал за злоупотреба“. Google Meet също има полезна информация за сигурна конфигурация: <https://support.google.com/meet/>

Препоръка  
за възраст

13+

Expert view of the risks...



NetAware  
rating





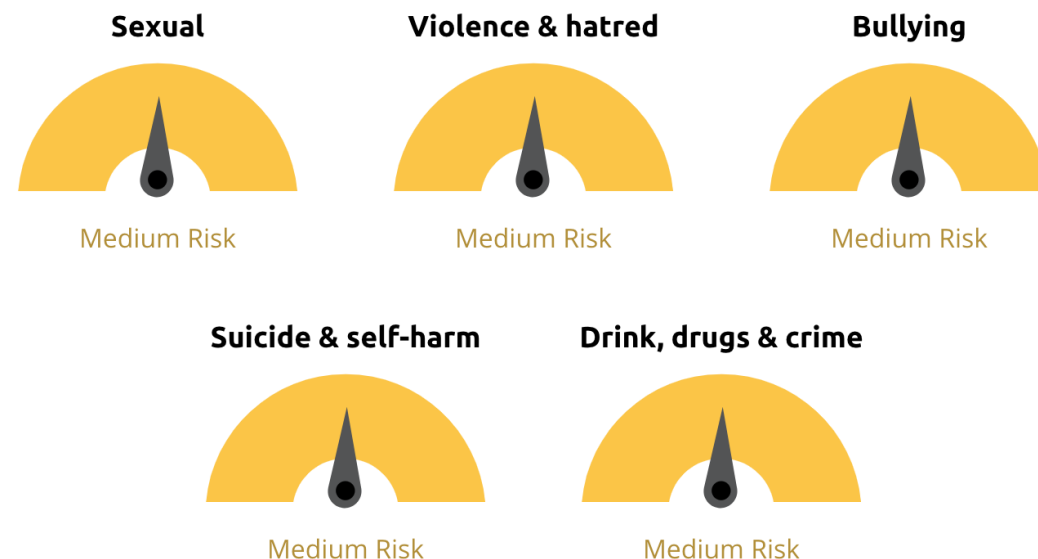
# ZOOM

- Zoom е приложение за видеоконференции, предназначено за бизнес употреба, което стана популярно сред частни лица и в училище за провеждане на уроци от разстояние.
- Важно е да се уверите, че учителите и родителите контролират видеочата. Можете да намерите повече информация за Zoom for Education на техния уебсайт и съвети за поддържане на безопасност в Zoom по-долу: <https://zoom.us/education>
- "Zoombombing" се случва, когато някой неканен се присъедини към покана, което може да се случи, когато връзките се споделят публично. Важно е децата ви да не споделят връзките към срещата и да се научат как да управляват участниците, използвайки информацията, предоставена от Zoom : <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/115005759423>

Препоръка  
за възраст



## Expert view of the risks...





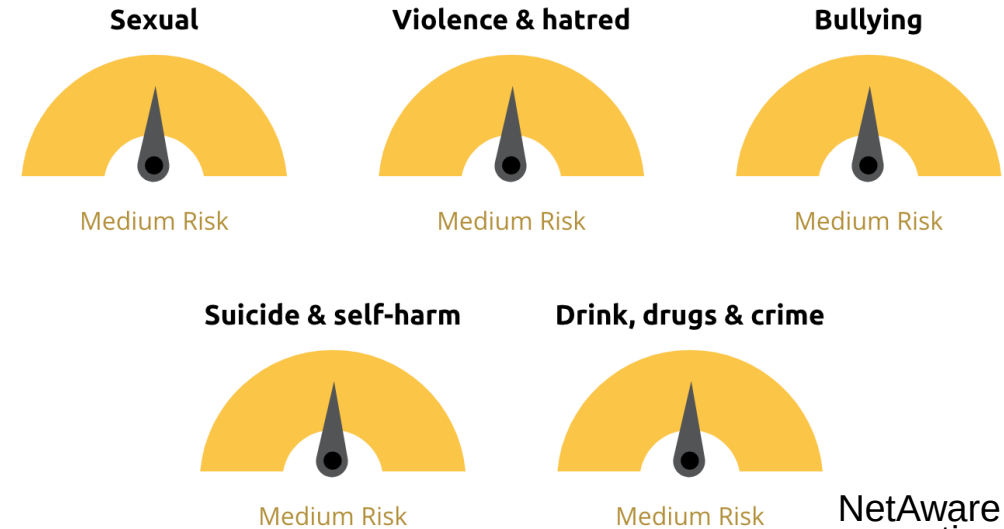
# SKYPE

- Уверете се, че децата ви добавят контакти само на хора, които познават. Ако получават заявки от хора, които не познават, могат да ги игнорират или блокират.
- Начинът за докладване е различен на мобилни и настолни устройства, така че проверете информацията на адрес <https://support.skype.com/en/faq/FA10001/how-do-i-report-abuse-on-skype?q=report>

Препоръка  
за възраст



## Expert view of the risks...



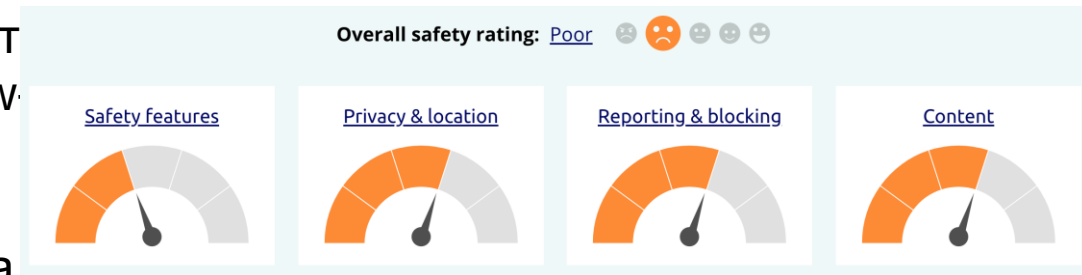
NetAware  
rating



# TWITCH

- Twitch е популярен сайт за стрийминг на живо сред геймърите, който ви позволява да споделяте игра на живо, за да могат другите да гледат и коментират в реално време. Можете също така да гледате играта и да разговаряте с други играчи. Не можете да се присъедините към игра на живо в Twitch, но можете да говорите с други потребители, които гледат същата игра в реално време.
- В раздела за поверителност при настройките покажете на децата си как могат да блокират лични съобщения от хора, които не познават: [https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en\\_US#BlockWhispersandMessagesfromStrangers](https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en_US#BlockWhispersandMessagesfromStrangers)
- Злоупотребата и тормозът противоречат на насоките на общността на Twitch, но ако децата ви срещнат такива, трябва да знаете указанията на Twitch за това как да подадете потребителско оплакване : [https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en\\_US#FileaUserReport#FileaUserReport](https://help.twitch.tv/s/article/how-to-manage-harassment-in-chat?language=en_US#FileaUserReport#FileaUserReport)

Препоръка  
за възраст



NetAware  
rating

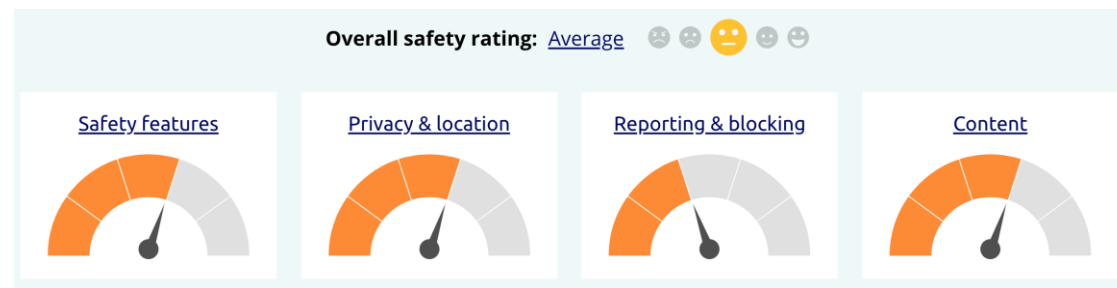


# DISCORD

- Discord е популярно приложение за гласов и текстов чат сред геймърите. Може да се използва за разговор с други играчи, докато играете игри. Или да обменяте стратегии и съвети с други играчи.
- С децата си проверете настройките им за поверителност и активирайте функцията „Keep me safe“, за да контролирате събеседниците и темите.
- Discord създаде свое собствено ръководство за родители: <https://blog.discordapp.com/parents-guide-to-discord-c77d91793e9c>
- На Discord можете също да разговаряте с други потребители на публичен "сървър". Ако решите да разрешите на децата си да използват публични сървъри (не се препоръчва), уверете се, че това се прави под надзора на родител или настойник.

Препоръка  
за възраст

13+



NetAware  
rating



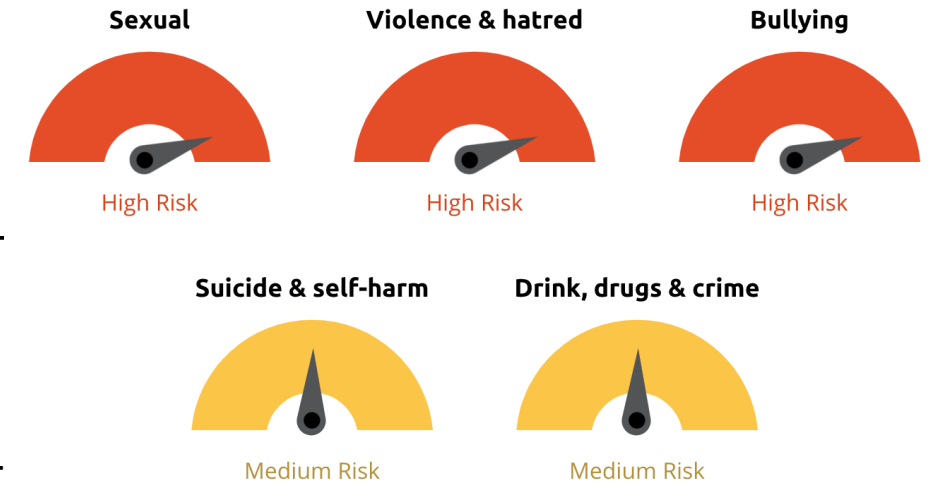
# STEAM

- Steam е развлекателна платформа и приложение, където децата могат да играят, обсъждат и създават игри. Можете да разговаряте с други членове на общността чрез групи, кланове или функции за чат в играта. Потребителите могат също да предават на живо в Steam.
- Steam има функция за родителски контрол, наречена Family View, която позволява на семействата да избират кои части от платформата са достъпни: игри, достъп до генерирано от общността съдържание, чатове и форуми. Ако решите да използвате Family View, Steam има информация за това как да го конфигурирате  
[https://support.steampowered.com/kb\\_article.php?ref=5149-EOPC-9918](https://support.steampowered.com/kb_article.php?ref=5149-EOPC-9918)
- За конкретна информация относно настройките за поверителност в Steam :  
[https://support.steampowered.com/kb\\_article.php?ref=4113-YUDH-6401&l=english](https://support.steampowered.com/kb_article.php?ref=4113-YUDH-6401&l=english)

Препоръка  
за възраст



## Expert view of the risks...



NetAware  
rating



# ВИНАГИ МОЖЕШ ДА ГОВОРИШ С МЕН

Как да започнете да говорите с децата си за това, което правят онлайн? Пробвайте тези няколко съвета:

- Обяснете на децата си, че разбирате, че интернет е чудесно място за игра, творчество, учене и свързване. Но им напомнете, че могат да говорят с вас, ако нещо ги тревожи или притеснява.
- Успокойте ги, че няма да реагирате прекалено - просто се опитвате да ги защитите.
- Убедете ги, че се интересувате от живота им, офлайн и онлайн.
- Осъзнайте, че ще продължат да използват Интернет за училище или да говорят с приятелите си.
- Помолете децата си да ви покажат какво обичат да правят онлайн или приложенията, които използват, за да можете да го разберете.
- Бъдете позитивни, но и отворени за всичко, което ви тревожи. Може да кажете „Мисля, че този сайт е наистина добър“ или „Малко съм притеснен от нещата, които видях тук“.
- Попитайте ги дали се притесняват от нещо и ги уведомете, че могат да дойдат при вас. Попитайте за приятели онлайн и самоличността им.
- Попитайте децата си какво смятат за подходящо за деца от различни възрасти, така че да се чувстват ангажирани в процеса на вземане на решения.

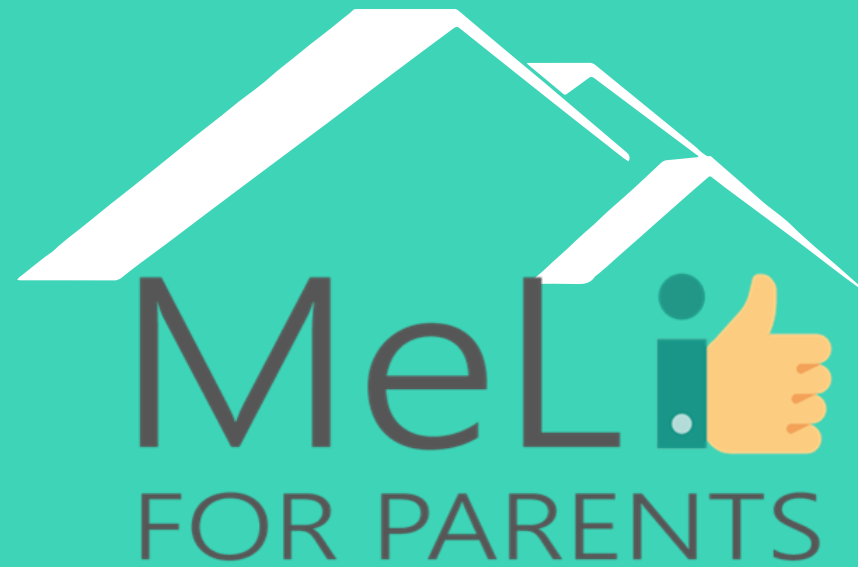


Няколко съвета, които да дадете на децата си:

- Провери източника: провеи името на уебсайта и неговия уеб адрес, за да видиш дали изглежда реален. Някои сайтове ще се опитат да приличат на други, така да смяташ, че са истински.
- Потърси доказателства: Ако новините се съобщават само на уебсайтове, за които никога не си чувал, те може да не са верни.
- Прочети внимателно съдържанието на статията, запитай се дали изглежда вярно и защо е написано. Попитай някой, на когото имаш доверие.

# ФАЛШИВАНИ НОВИНИ: РАЗПОЗНАЙТЕ ГИ И НИКОГА НЕ ГИ РАЗПРОСТРАНЯВАЙТЕ!

- Фалшивите новини са много разпространени онлайн. Хората без скрупули знаят много рафинирани техники, за да направят така, че невярна информация, да изглежда истина. Следователно трябва винаги да бъдете много внимателни, особено децата, които нямат опит и често са наивни и по-лесно се влияят.
- Обърнете максимално внимание на това как да разпознават фалшивите новини и внимателно да избягват разпространението им. Ако попаднем в капана, в крайна сметка ставаме съучастници в създаването на дигитално съдържание, което замърсява мрежата и я прави ненадеждно място.



<http://www.meli4parents.eu/>

БЛАГОДАРЯ!





# References

- Fran C. Blumberg, Patricia J. Brooks and others - Cognitive Development in Digital Contexts, 2017
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482798.2019.1701056>
- <http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/media-development/media-literacy/mil-as-composite-concept/>
- <https://oese.ed.gov/files/2019/10/corporationforpublicbroadcastingNAR.pdf>



# References

- Tracey Burns, Francesca Gottshalck - Educational Research and Innovation Educating 21st Century Children Emotional Well-being in the Digital Age, 2019
- <https://core.ac.uk/reader/95734>
- Jon Brown - Online Risk to Children: Impact, Protection and Prevention, 2017
- <https://www.net-aware.org.uk/>
- <https://www.nspcc.org.uk/>