Взрослые и дети в интернете

Аналитический отчёт



kaspersky активируй будущее

Содержание

I. Введение 2

II. Цифровая жизнь детей и родителей 3

Первая часть исследования (ноябрь 2025 года)

Гаджеты 3

Использование гаджетов 3
- Семейный досуг
- Устройства в пользовании
- Что дети делают в гаджетах

Экранное время 6

Цифровой образ жизни 8

Сколько времени дети проводят онлайн? 8

Цифровое общение 8

Социальные сети 9

Как родители следят за соцсетями 11

Детский гейминг 13

Воспитательный аспект 15

Онлайн-угрозы для детей 16

Кибербуллинг 16

Как дети и родители реагируют на кибербуллинг 17

Иные виды угроз в сети 18

Профилактика угроз в цифровом мире 21

Защита личных данных 21

Безопасность детей в цифровом мире 22

Интерес к ИТ-профессиям 24

Вторая часть исследования (февраль 2026 года) 26

Новые цифровые привычки 26

Нейросети 26

Говорят ли дети родителям? 26

Польза и риски 28

Разговоры о безопасном использовании 29

Умные игрушки 29

Офлайн и онлайн: есть ли баланс 30

Кто проводит в интернете больше времени? 30

Сколько времени занимает онлайн? 31

Что помогает сохранить баланс? 31

Что помогает самим родителям? 32

Как люди чувствуют себя без интернета? 33

III. Заключение 34

IV. Правила цифровой безопасности 35

Советы для детей 35

Советы для родителей 36

Для всей семьи 37

I. Введение

В основу отчёта легли два исследования, проведённые в ноябре 2025 года и феврале 2026 года. В первом приняли участие **2140** человек — **1070** пар родителей и детей в возрасте от 6 до 17 лет, во втором — **2314** человек (**1157** пар родителей и детей), отобранных по тем же принципам и с сопоставимой структурой выборки.

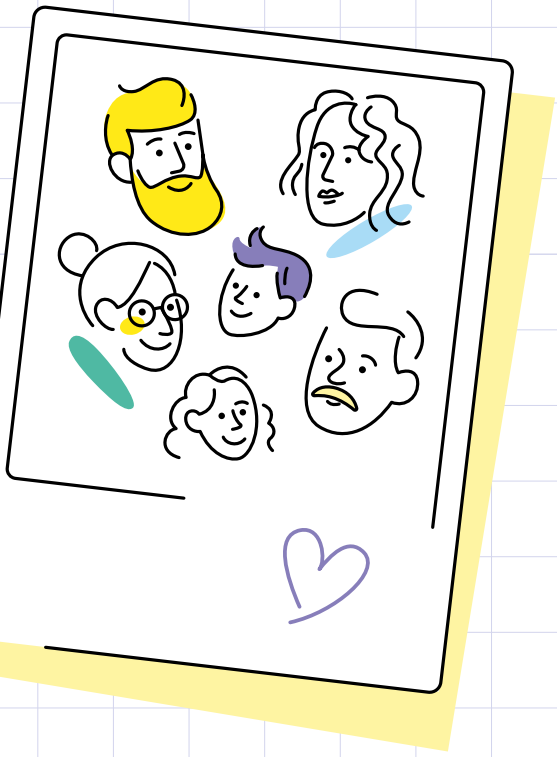
Все участники исследования проживают в крупных российских городах, регулярно пользуются гаджетами и проводят значительную часть времени онлайн.

Цифровая среда стала неотъемлемой частью современной жизни. Для новых поколений это привычный мир, в котором они растут с раннего детства. Социальные сети формируют круг общения, цифровые сервисы становятся частью повседневности, а нейросети постепенно превращаются в полноценный инструмент для учёбы, поиска информации и даже общения.

Однако вместе с новыми возможностями появляются и новые риски. Кибербуллинг становится более изощрённым, мошенники всё чаще нацеливаются на подростков через игровые платформы и мессенджеры, а рекомендательные алгоритмы могут предлагать детям деструктивный контент, маскируя его под развлекательный.

Чтобы лучше понять, как меняются цифровые привычки детей и родителей, а также с какими угрозами современные семьи сталкиваются в интернете, внутренний исследовательский центр «Лаборатории Касперского» проанализировал паттерны цифрового поведения.

В ходе исследования респондентам задавали вопросы о различных аспектах интернет-активности, привычках использования цифровых устройств, общении в сети, отношении к современным технологиям и мерах цифровой безопасности. Это позволило не только описать особенности цифрового поведения детей и взрослых, но и выявить явные и скрытые риски, с которыми российские семьи сталкиваются в интернете.



Мы надеемся, что результаты исследования, а также комментарии и рекомендации экспертов помогут лучше понять, чем живут современные дети в цифровой среде, какие вызовы перед ними стоят и как совместными усилиями сделать интернет более безопасным пространством для всей семьи.

II. Цифровая жизнь детей и родителей

Гаджеты

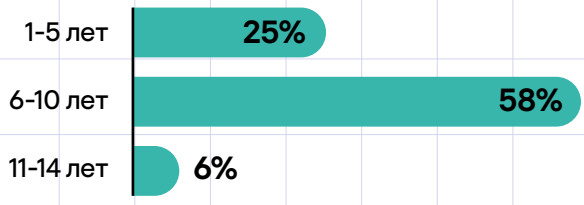
Использование гаджетов



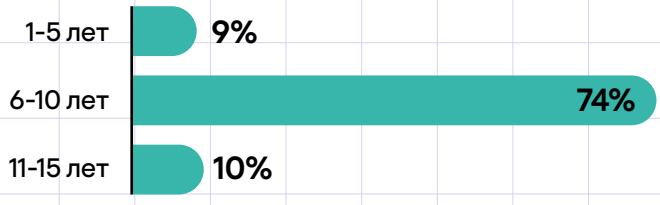
Гаджеты стали неотъемлемой частью ранней социализации детей. Опрос подтвердил уже наблюдавшуюся тенденцию: современные дети начинают пользоваться цифровыми устройствами ещё до школы — в среднем до семи лет. При этом чем моложе родители, тем раньше происходит первое знакомство ребёнка с гаджетами.

Так, сегодняшние дети 6–10 лет, которые уже активно пользуются цифровыми устройствами, впервые познакомились с ними в среднем в шесть лет, причём **41%** — ещё до шести лет. Свой первый смартфон они, как правило, получали уже в семь лет. Для сравнения: нынешние подростки 15–17 лет впервые начали пользоваться гаджетами в среднем в восемь лет, а личный смартфон получили в девять. При этом среди старшеклассников доля тех, кто познакомился с гаджетами ещё в дошкольном возрасте, составляет всего **14%**.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ?



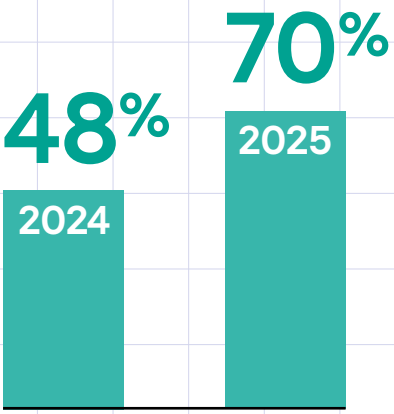
В КАКОМ ВОЗРАСТЕ У НИХ ПОЯВЛЯЕТСЯ СОБСТВЕННЫЙ СМАРТФОН?



Семейный досуг

Одна из причин, почему дети всё раньше знакомятся с цифровыми устройствами, — **изменение форматов семейного досуга.** По данным исследования, **70%** родителей проводят время с детьми с помощью гаджетов. По сравнению с 2024 годом этот показатель заметно вырос: тогда так отвечали **48%** респондентов. Особенно ярко тенденция проявляется в семьях с детьми 6–10 лет: здесь уже **78%** родителей используют цифровые устройства для совместного досуга.

СКОЛЬКО РОДИТЕЛЕЙ ПРОВОДЯТ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ С ПОМОЩЬЮ ГАДЖЕТОВ



Чаще всего родители и дети вместе смотрят фильмы, сериалы и мультфильмы — такой формат выбирает **81%** семей. Половина родителей **(50%)** играет с детьми в видеоигры, а почти столько же **(47%)** вместе смотрят развлекательные шоу. При этом отцы чаще матерей становятся игровыми напарниками детей: **60%** против **40%**. Если говорить о возрасте родителей, то молодые взрослые 25–35 лет чаще других играют с детьми в видеоигры **(58%)**, тогда как среди родителей 46–55 лет такой формат совместного досуга распространён заметно меньше **(36%)**.

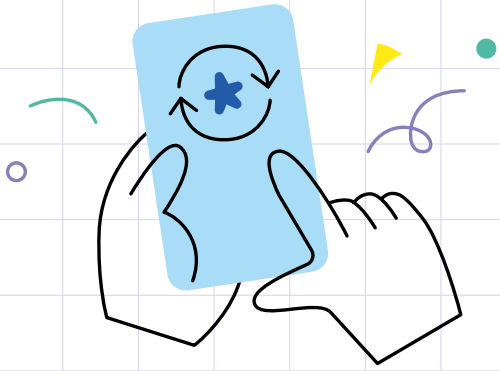
Устройства в пользовании

Личный гаджет есть у абсолютного большинства детей — **96%** опрошенных. Чаще всего это смартфон **(89%)**. Компьютерами регулярно пользуются **77%** детей, при этом собственное устройство чаще появляется уже в старшей школе: среди подростков 15–17 лет личный компьютер есть у **68%**. Планшетами пользуются **44%** детей. Кроме того, в семьях широко распространены и другие цифровые устройства: телевизоры есть у **51%** респондентов, умные колонки — у **50%**, игровые консоли — у **30%**.

По сравнению с 2024 годом выросла популярность многих устройств, прежде всего телевизоров, умных колонок и игровых консолей.

Что дети делают в гаджетах

В центре внимания детей — развлечения. Лидируют просмотр видеоконтента и мемов **(87%)**. На втором месте — игры: об этом сообщили **80%** родителей и **84%** детей. Замыкают тройку социальные сети и мессенджеры **(73** и **74%)**.



По мере взросления спектр сценариев использования гаджетов расширяется. Дети 6–10 лет в среднем называют пять основных занятий: просмотр видео, мемов и смешных картинок, общение с друзьями в социальных сетях и мессенджерах, онлайн-игры, а также просмотр мультфильмов, фильмов и сериалов.

Подростки 15–17 лет — уже шесть–семь: общение со сверстниками становится более активным, к привычным развлечениям добавляются учёба, поиск информации и прослушивание музыки.

По сравнению с исследованием 2024 года выросла доля детей, использующих гаджеты для игр, просмотра видео и мемов, а также для учёбы.

КАКИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ

(по мнению родителей и детей)



ЧТО ДЕТИ ОБЫЧНО ДЕЛАЮТ В ГАДЖЕТЕ



Экранное время

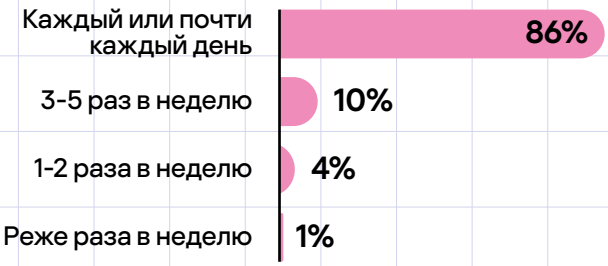
Большинство детей (87%) пользуются гаджетами ежедневно. Более половины (56%), по оценке родителей, проводят с ними от двух до четырёх часов в день, а почти каждый десятый ребёнок (9%) — не менее восьми часов ежедневно. Среднее экранное время составляет около 25 часов в неделю. При этом оценки родителей и детей практически совпадают.

С возрастом экранное время увеличивается. Если среди детей 6–10 лет гаджетами каждый или почти каждый день пользуются 73%, то среди подростков 15–17 лет — уже 96%. Среднее экранное время также растёт: около 18 часов в неделю у детей 6–10 лет, 27 часов — у подростков 11–14 лет и 31 час — у подростков 15–17 лет. В целом оценки детей и родителей относительно экранного времени практически не отличаются.

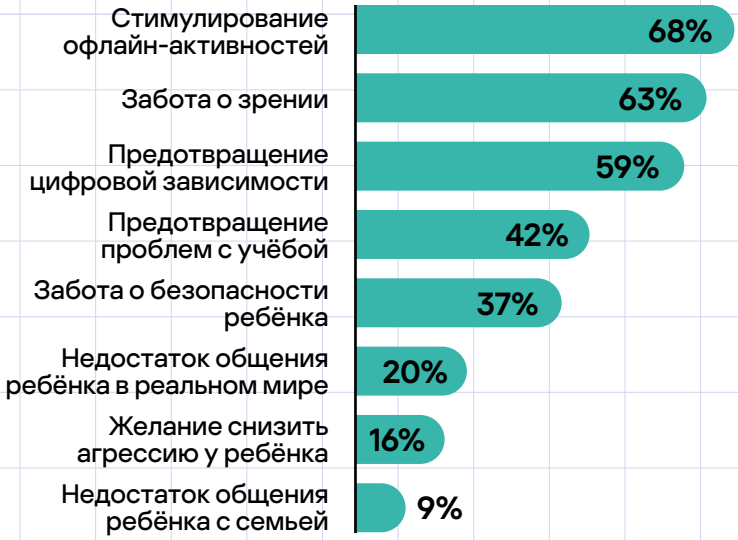
Около четверти родителей (27%) используют ограничение экранного времени в качестве одной из мер защиты ребёнка в интернете. Однако по мере взросления детей контроль становится менее строгим: если среди родителей детей 6–10 лет время использования гаджетов ограничивают 39%, то среди родителей подростков 15–17 лет — только 12%. Примечательно, что родители детей, которые не играют в видеоигры, контролируют экранное время реже, чем родители играющих детей (21% против 28%).

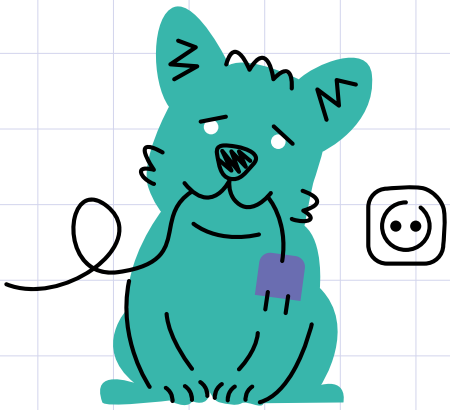
По сравнению с исследованием 2024 года, доля родителей, использующих ограничение экранного времени в качестве одной из мер обеспечения онлайн-безопасности, осталась стабильной во всех возрастных группах.

КАК ЧАСТО ДЕТИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ГАДЖЕТАМИ (по их ответам)



ПРИЧИНЫ ОГРАНИЧИВАТЬ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ



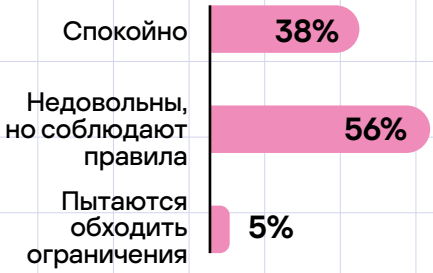


Родители ограничивают экранное время детей по нескольким причинам:

- **стимулирование офлайн-активностей** — **68%** хотят, чтобы дети больше времени проводили без электронных устройств;
- **забота о зрении** — **63%** считают, что длительное использование гаджетов негативно сказывается на здоровье глаз;
- **предотвращение цифровой зависимости** — **59%** обеспокоены тем, что гаджеты могут вызывать привыкание.

Эти три причины остались ключевыми по сравнению с исследованием 2024 года во всех возрастных группах. Среди других оснований для ограничений родители называют недостаток общения ребёнка в реальной жизни **(20%)**, рост агрессии **(16%)** и недостаток общения с семьей **(9%)**.

КАК ДЕТИ РЕАГИРУЮТ НА ОГРАНИЧЕНИЯ



Большинство детей, чьи родители контролируют экранное время, воспринимают такие ограничения относительно спокойно. По данным опроса родителей, **38%** детей реагируют на них без негативных эмоций, **56%** выражают недовольство или обижаются, но соблюдают установленные правила, и лишь **5%** пытаются обходить ограничения и пользоваться устройствами вопреки запретам.

Интересно, что отцы чаще матерей отмечают отсутствие сопротивления со стороны ребёнка: по их словам, дети спокойно относятся к ограничениям в **62%** случаев против **51%**, о которых сообщили матери.



Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Данные исследования подтверждают, что гаджеты становятся частью жизни детей уже в дошкольном возрасте, причём во многом благодаря самим родителям, которые активно используют цифровые устройства для совместного досуга. При этом тот факт, что **5%** детей находят способы обходить установленные ограничения, показывает: одних запретов уже недостаточно. Гораздо важнее формировать у ребёнка осознанное отношение к цифровым технологиям — договариваться о семейных правилах использования гаджетов, обсуждать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью и показывать личный пример. Именно позиция родителей во многом становится для детей моделью обращения с технологиями.

Цифровой образ жизни

Сколько времени проводят онлайн?

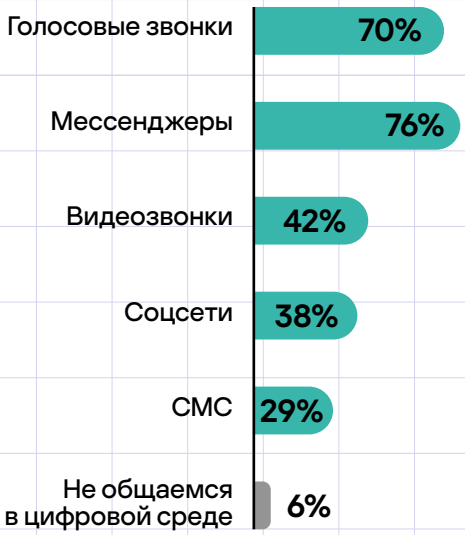
Дети проводят в сети много времени, и это становится для них повседневной нормой. По ответам самих детей, ежедневно выходят в сеть **80%** из них, но есть разница в зависимости от возраста: среди 6–10-летних таких **67%**, а среди 11–14-летних — уже **89%**, среди 15–17-летних — **86%**. Наличие личного гаджета резко повышает вероятность ежедневного пребывания онлайн — каждый день в сеть заходят **81%** тех, у кого есть собственное устройство, и **61%** тех, у кого его нет.

В неделю дети в среднем проводят в интернете 26–27 часов: **40%** находятся онлайн **15–21** час, а **33%** — больше **35** часов. Если сравнивать ответы детей и родителей, то, по оценкам самих детей, они проводят в онлайне примерно на 5 часов в неделю больше, чем думают родители.

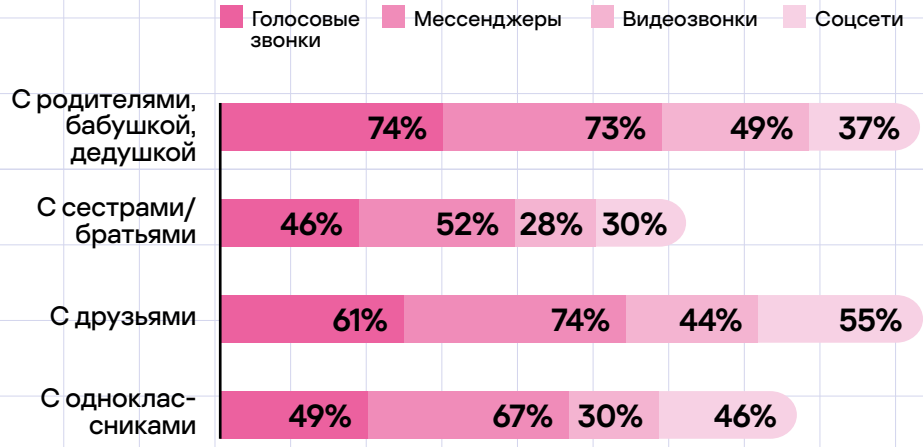
Цифровое общение

Гаджеты стали одним из основных инструментов общения в семье. Когда взрослые хотят связаться с детьми, они чаще всего используют мессенджеры **(76%)** и голосовые звонки **(70%)**, реже — видеозвонки **(42%)**. Сами дети для общения со взрослыми — родителями, бабушками и дедушками — немного чаще выбирают голосовые звонки **(74%)**, чем мессенджеры **(73%)**, а видеозвонками пользуются в **49%** случаев.

КАК РОДИТЕЛИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ



КАК ПРЕДПОЧИТАЮТ ОБЩАТЬСЯ ДЕТИ



Для общения с братьями, сёстрами, друзьями и одноклассниками дети чаще используют социальные сети. При этом **14%** вообще не пользуются гаджетами для общения с сиблингами.

Исследование также выявило связь между уровнем дохода семьи и цифровыми привычками. **Чем выше доход, тем больше различных способов связи используют члены семьи.** Вероятно, это связано с тем, что в таких семьях больше цифровых устройств и подписок на различные сервисы.

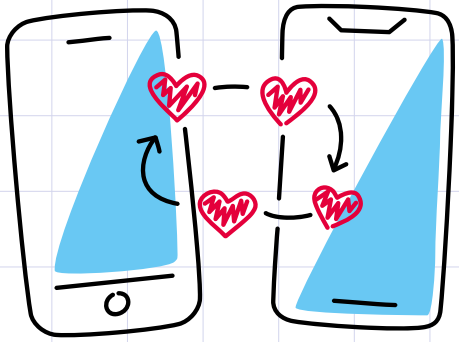
Возраст ребёнка также влияет на выбор каналов коммуникации. Родители чаще используют мессенджеры для общения с детьми 11–14 и 15–17 лет **(81% и 84% соответственно)**, чем с детьми 6–10 лет **(64%)**. Видеозвонки, напротив, наиболее популярны при общении с детьми 6–14 лет **(44–45%)**, тогда как с подростками 15–17 лет их используют реже (**36%**).

С возрастом меняются и привычки самих детей. Младшие школьники (6–10 лет) реже пользуются мессенджерами, а **16%** из них общаются со сверстниками исключительно офлайн. Среди подростков 15–17 лет сторонников такого формата общения остается всего **2–4%**.

Социальные сети

Аккаунты в социальных сетях или на видео-платформах есть у 81% опрошенных детей. По сравнению с прошлым годом этот показатель заметно вырос **(с 70%)**, причём рост наблюдается во всех возрастных группах.

При этом **23%** родителей утверждают, что у их ребёнка нет аккаунтов, а лишь **4%** признаются, что не знают, пользуется ли ребёнок социальными сетями. С возрастом вероятность наличия собственной страницы закономерно увеличивается: если среди детей 6–10 лет аккаунты есть у **62%**, то среди подростков 15–17 лет — уже у **96%**.



Более половины детей **(54%)** создали свой первый аккаунт вместе с родителями, тогда как около трети **(32%)** зарегистрировались самостоятельно. Среди детей 6–10 лет большинство **(65%)** заводили страницу с помощью взрослых, а среди подростков 15–17 лет уже половина **(50%)** делала это самостоятельно.



Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Совместное создание аккаунта в социальной сети — это не столько способ контроля, сколько возможность заложить основу доверительных отношений в цифровой среде. Регистрируя страницу вместе с ребёнком, родители могут показать, что интернет — это не запретная территория, а пространство, в котором они готовы поддержать и помочь.

Такой момент позволяет естественно обсудить важные вопросы: настройки приватности, выбор надёжного пароля, круг людей, которым можно доверять, и правила безопасного общения. Без помощи взрослого ребёнок может просто не обратить внимания на эти настройки или не понять их значения.

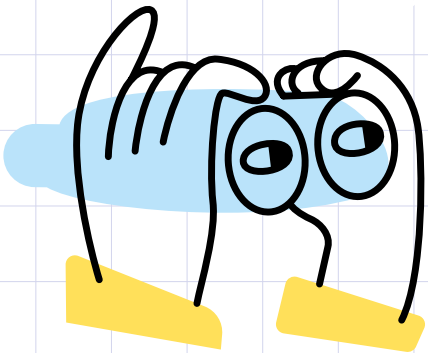
Кроме того, совместный старт помогает сформировать привычку обсуждать любые сомнительные ситуации, возникающие в интернете. В результате ребёнок не только получает безопасный аккаунт, но и понимает, что всегда может обратиться к родителям за советом или помощью, если столкнётся с чем-то подозрительным. Это гораздо эффективнее, чем строить отношения исключительно на запретах и контроле.

В своих профилях дети чаще всего указывают имя **(70%)**, рассказывают об увлечениях **(43%)** и выкладывают фото со своим лицом или свои фотографии **(42%)**. Девочки делают это активнее мальчиков **(49% против 36%)**. Подростки 15–17 лет чаще младших указывают название или номер школы **(22%)**. За год выросло число детей, которые публикуют в соцсетях свои личные фотографии: с **36%** до **42%**. А тех, кто выкладывает снимки с домашней обстановкой в кадре, стало почти вдвое больше — с **9%** до **16%**.

Чуть больше половины детей **(55%)** указывают настоящий возраст. В 2024 году так делали **48%**. Дети в возрасте 6–10 лет чаще более взрослых вообще не пишут возраст **(25%)**, а **31%** среди 11–14-летних и **28%** среди 15–17-летних склонны завышать его. Большинство детей **(58%)** разрешают просмотр своей страницы только друзьям, 20% держат аккаунт открытым для всех. Ещё **6%** закрылись ото всех — это вдвое больше, чем в 2024 году **(3%)**.

Как родители следят за соцсетями?

Каждый пятый родитель **(21%)** отслеживает активность ребёнка в соцсетях. За подростками 15–17 лет следят реже — только **13%**. Родители, которые наблюдают за соцсетями ребёнка, выясняют подробности через разговоры по душам **(65%)** и просмотр страницы в качестве «друга» **(55%)**. Молодые родители (25–35 лет) чаще других добавляются в друзья к детям и регулярно проверяют их посты, группы и списки контактов **(74%)**. Родители старших подростков реже просматривают аккаунты, не будучи в списке друзей ребёнка **(23%)**.



23% родителей знают пароли от аккаунтов детей. Чаще это взрослые 25–35 лет с детьми 6–14 лет, а подростков 15–17 лет так контролируют реже **(13%)**. Среди жителей Москвы такая мера безопасности распространена больше, чем среди жителей других регионов **(27% против 20–22%)**. Из тех, кто знает пароль, пользуются этим, чтобы заходить в аккаунт ребёнка, чуть больше половины **(56%)**, а среди родителей подростков 15–17 лет — только треть **(33%)**. Большинство детей, чьи родители знают их пароли, — **59%** — не имеют ничего против этого, ещё **38%** относятся нейтрально. Отношения в основном доверительные: **87%** родителей, знающих пароли, не скрывают этого от детей.

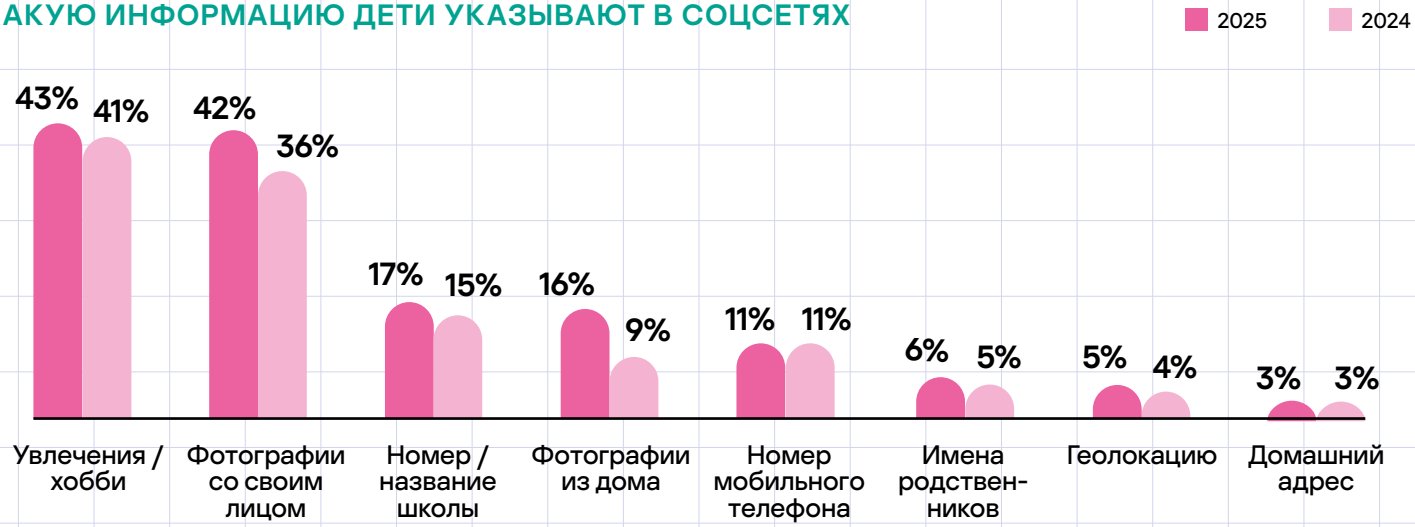


Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Родители действительно несут ответственность за безопасность ребёнка в интернете, поэтому желание понимать, что происходит в его социальных сетях, вполне естественно. Главное — не делать это тайно, а открыто объяснить ребёнку, почему для вас это важно: не для того, чтобы контролировать каждый шаг или наказать, а чтобы вовремя помочь, если возникнет опасная ситуация.

Лучше всего заранее договориться о правилах. Например, стать друзьями в социальной сети, периодически обсуждать публикации или интересный контент, который ребёнок встречает в интернете. При этом важно соблюдать достигнутые договорённости и никогда не использовать полученную информацию против ребёнка. Иначе доверие может быть утрачено, а ребёнок просто найдёт способ полностью скрыть от родителей свою онлайн-жизнь.

КАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЕТИ УКАЗЫВАЮТ В СОЦСЕТЯХ



КТО МОЖЕТ СМОТРЕТЬ СТРАНИЦУ РЕБЁНКА



КАК РОДИТЕЛИ СЛЕДЯТ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬЮ РЕБЁНКА В СОЦСЕТЯХ

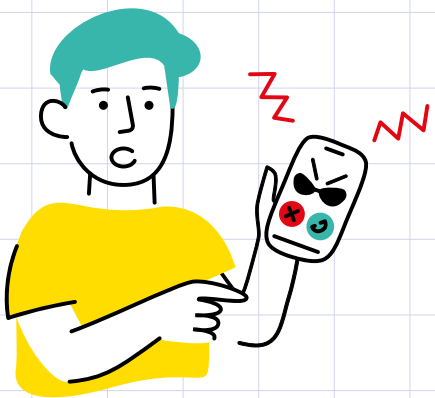


Детский гейминг

Игры являются одним из главных способов досуга для детей практически любого возраста. В них играют **84%** детей, хотя родители немного занижают эту долю **(80%)**. Активнее всех играют подростки 11–14 лет — **89%**, причём они чаще выбирают онлайн-игры (81%). Младшие дети (6–10 лет) тоже активно вовлечены: **67%** играют в онлайн-, а **50%** — в офлайн-игры.

На игры уходит значительная часть экранного времени — в среднем три часа в день. **55%** детей играют каждый или почти каждый день, ещё **28%** — 3–5 раз в неделю. В сумме за неделю получается около 16 часов, у детей 6–10 лет — чуть меньше, около 14 часов. Родители оценивают игровое время иначе: по мнению взрослых, оно меньше. Возможно, дети проводят за играми дополнительное время без ведома родителей или просто иначе воспринимают продолжительность игровых сессий. При этом, если сравнивать оценки родителей с исследованием 2024 года, доля ежедневно играющих детей практически не изменилась.

Потенциальную опасность представляют игры с неподходящим возрастным рейтингом. **26%** детей признались, что играли в такие игры. Чаще это мальчики **(30% против 21%** у девочек) и подростки 15–17 лет **(37%)**. «Запретная» тематика также больше привлекает активных игроков — тех, кто проводит в играх не менее восьми часов в неделю **(30%)**. По сравнению с 2024 годом доля детей, игравших в игры не по возрасту, в целом не изменилась, однако среди детей 11–14 лет показатель вырос с **18%** до **27%**. Одновременно заметно увеличилась доля детей, которые не знают или затрудняются ответить, соответствует ли игра их возрасту, — с **9%** до **23%**. Это может свидетельствовать о том, что возрастная маркировка становится для детей всё менее понятной и значимой.

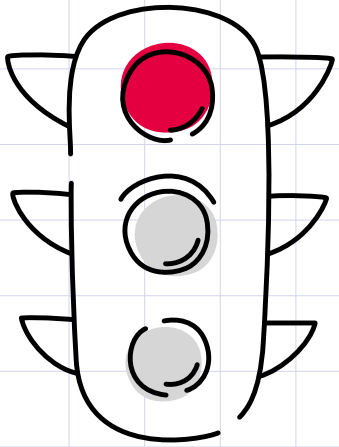




Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Игровые платформы давно стали не только местом развлечений, но и полноценной социальной средой, где дети общаются, знакомятся и совершают внутриигровые покупки. Именно поэтому они привлекают внимание злоумышленников. Наиболее распространённые схемы строятся вокруг желания получить что-то бесплатно — редкий скин, игровую валюту или премиум-доступ. В результате ребёнок может перейти на фишинговый сайт, установить вредоносную программу или передать мошенникам данные своего игрового аккаунта.

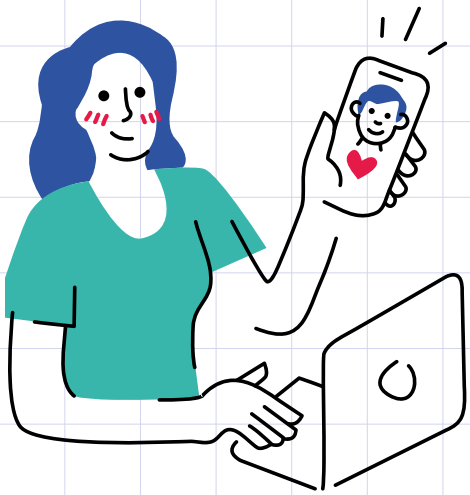
Родителям важно обсуждать с детьми не только то, сколько времени они проводят в играх, но и то, как безопасно ими пользоваться. Ребёнок должен понимать, что бесплатные подарки, генераторы игровой валюты, читы и предложения перейти по неизвестной ссылке почти всегда являются частью мошеннической схемы. Стоит также объяснить, что нельзя сообщать пароли, коды подтверждения и данные банковских карт, даже если собеседник представляется администрацией игры или обещает эксклюзивную награду. Техническую защиту могут дополнить решения родительского контроля и защитные продукты, которые предупреждают о переходе на фишинговые и вредоносные сайты.



Кроме того, злоумышленники активно используют интерес детей к играм, чтобы похищать данные и деньги. За период с 1 апреля 2024 года по 1 апреля 2025 года решения «Лаборатории Касперского» зафиксировали более 19 миллионов попыток распространения вредоносных программ под видом популярных игр, среди которых Minecraft, Roblox, Grand Theft Auto, Call of Duty, FIFA, The Sims, CS:GO, Fortnite, Among Us, Genshin Impact, PUBG, Dota 2, League of Legends и другие.

Ещё одна распространённая угроза для геймеров — фишинг. Один из типичных сценариев — злоумышленники входят в доверие к игроку и предлагают бесплатно получить игровую валюту, редкие предметы или скины. Для этого ребёнка просят перейти по ссылке, авторизоваться в игровом аккаунте или ввести личные данные. Регулярно появляются и фишинговые сайты с предложениями «покрутить рулетку» или получить эксклюзивные игровые предметы. На самом деле такие ресурсы создаются для кражи игровых аккаунтов, банковских реквизитов, номеров телефонов и другой конфиденциальной информации.

Воспитательный аспект



Более половины родителей (56%) используют гаджеты и доступ к интернету как **инструмент поощрения или наказания**. Наиболее распространённые методы — запрет на использование устройства **(62%)** и угроза забрать гаджет **(47%)**. При этом отцы чаще матерей используют гаджеты в качестве поощрения: **39%** пап увеличивают ребёнку экранное время за хорошее поведение, тогда как среди мам так поступают **28%**.

За год популярность такого подхода практически не изменилась: если в 2024 году его применяли **52%** родителей, то сейчас — **56%**. Большинство тех, кто использует гаджеты в воспитательных целях, считают этот метод эффективным **(81%)**. При этом его эффективность снижается с возрастом ребёнка: если среди родителей детей 6–10 лет так считают **87%**, то среди родителей подростков 15–17 лет — **74%**.

По мнению большинства родителей **(63%)**, использование гаджетов как инструмента поощрения или наказания **не влияет на отношения в семье.** Вместе с тем **29%** отмечают положительные изменения: дети становятся более послушными, а родители чувствуют себя спокойнее.



Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Использование гаджетов как меры поощрения или наказания действительно может давать краткосрочный эффект, однако важно, чтобы цифровые устройства не становились главным инструментом воспитания. Если экранное время постоянно используется как награда или наказание, ценность гаджета для ребёнка может только возрастать, а любые ограничения — восприниматься болезненнее. Гораздо устойчивее работают заранее понятные семейные правила использования устройств, которые соблюдают все члены семьи. При этом важно не только ограничивать экранное время, но и предлагать ребёнку альтернативы, которые ему действительно интересны: совместный досуг, спорт, прогулки, хобби. В этом случае гаджет не становится единственным способом провести свободное время, а ограничения воспринимаются не столько как наказание, сколько как часть привычных семейных правил.

Онлайн-угрозы для детей

Кибербуллинг

По словам самих детей, **13%** из них **сталкивались с различными формами травли в интернете:** оскорбительными сообщениями и комментариями, унизительными мемами, а также распространением личной информации без их согласия. Родители знают об этом значительно реже: лишь **3%** взрослых сообщили, что их ребёнок становился жертвой кибербуллинга.

Среди случаев, о которых родителям всё же известно, чаще всего встречаются оскорбительные сообщения и комментарии в социальных сетях **(69%)**. С большим отрывом следуют намеренное игнорирование **(28%)**, унизительные изображения и «фотожабы» **(22%)**, публикация личных фотографий или данных без согласия ребёнка **(22%)** и травля с использованием дипфейков **(14%)**.

По сравнению с 2024 годом выросла доля детей, которые сообщили, что не сталкивались с кибербуллингом: с **72%** до **84%**. Вместе с тем немного увеличилась доля тех, кто признался, что сам обижал других в интернете, — с **1%** до **3%**.

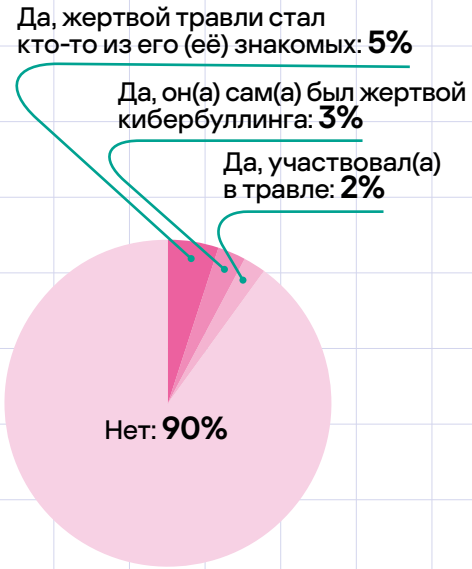


Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

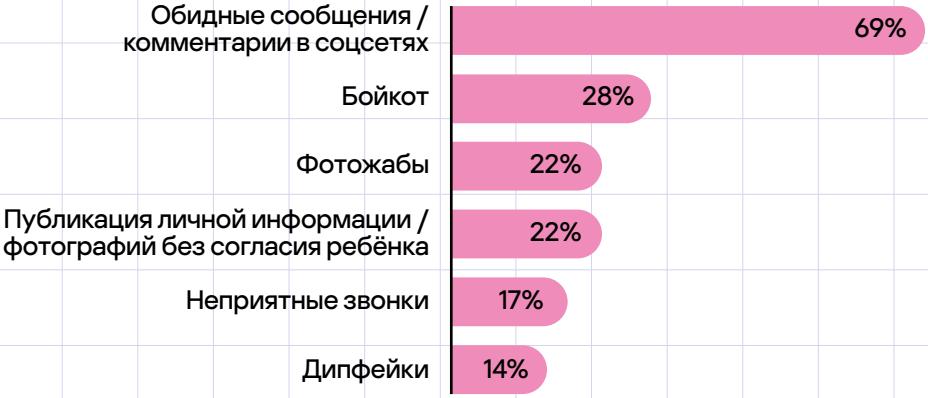
Рост доли детей, которые не сталкивались с кибербуллингом, — позитивный сигнал. Он может свидетельствовать о том, что профилактика, разговоры о цифровой безопасности и внимание со стороны родителей и педагогов постепенно дают результат.

В то же время небольшой рост доли детей, признавшихся, что сами обижали других в интернете, показывает: проблему нельзя считать решённой. Важно не только объяснять ребёнку, как защитить себя, но и формировать культуру уважительного общения в цифровой среде. Развитие цифровой эмпатии, понимания последствий своих действий и ответственности за собственное поведение в интернете остаётся одной из ключевых задач цифрового воспитания.

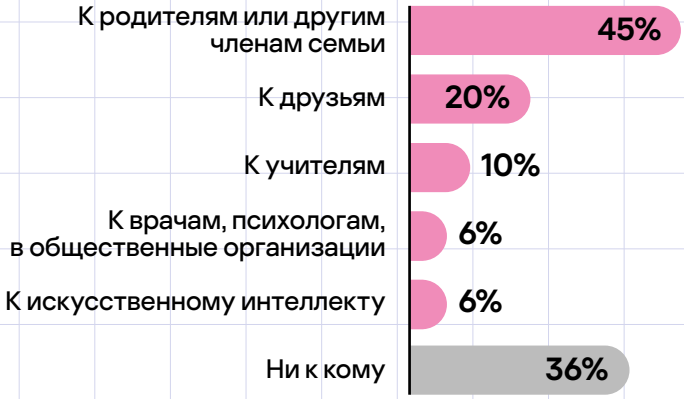
СТАЛКИВАЛСЯ ЛИ РЕБЁНОК С КИБЕРБУЛЛИНГОМ



С КАКИМИ ИМЕННО ФОРМАМИ КИБЕРБУЛЛИНГА



К КОМУ ОБРАЩАЮТСЯ ДЕТИ ЗА ПОМОЩЬЮ ПРИ ТРАВЛЕ



Как дети и родители реагируют на кибербуллинг

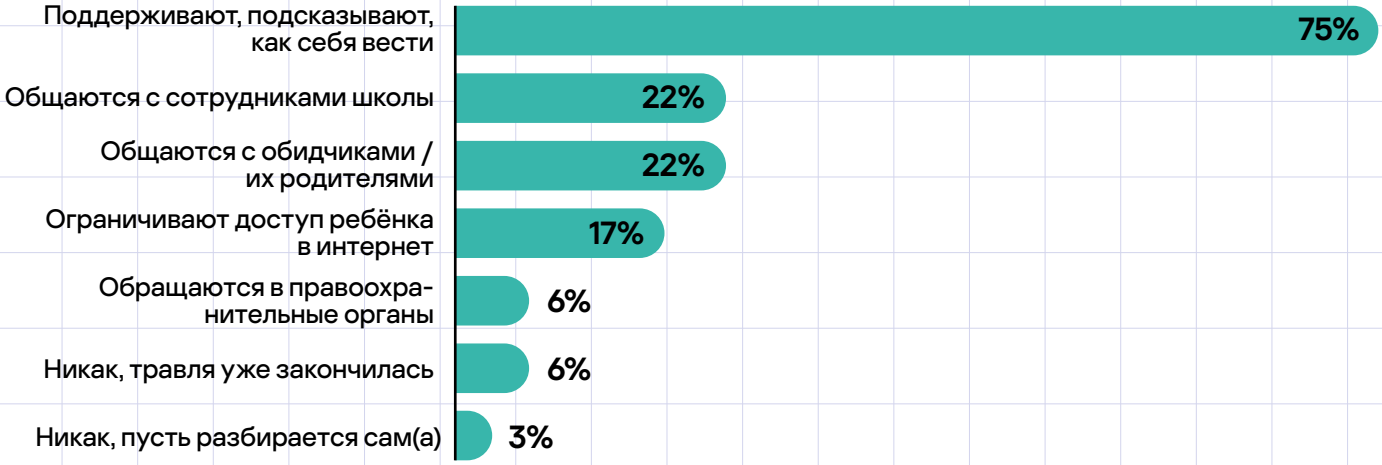
Большинство детей, столкнувшихся с кибер-буллингом, обращаются за помощью. Так поступили **64%** из них: **45%** рассказали о случившемся членам семьи, **20%** — друзьям, **10%** — педагогам. Ещё по **6%** обращались за поддержкой к сторонним специалистам или использовали для этого искусственный интеллект.



По сравнению с 2024 годом стало меньше детей, которые предпочитают справляться с травлей самостоятельно: если годом ранее так отвечали **51%** респондентов, то сейчас — **36%**. При этом большинство тех, кто обратился за помощью, оценили её как эффективную: **61%** сообщили, что проблема была решена, ещё **35%** отметили, что помощь оказалась полезной лишь частично. Только в **4%** случаев она не принесла результата.

Родители, узнавшие о случаях кибербуллинга, чаще всего оказывают ребёнку эмоциональную поддержку и обсуждают с ним, как правильно реагировать на действия обидчиков **(75%)**. По **22%** родителей обращаются к представителям школы или связываются с самими обидчиками и их родителями. Лишь **3%** придерживаются позиции, что ребёнок должен справиться с ситуацией самостоятельно. При этом **6%** взрослых узнали о факте кибербуллинга уже после того, как травля закончилась.

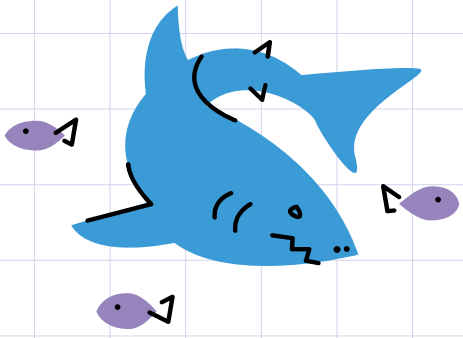
КАК ПРИ КИБЕРБУЛЛИНГЕ ДЕТЯМ ПОМОГАЮТ РОДИТЕЛИ (со слов родителей)



Иные виды угроз в сети

С контентом для взрослых (18+), включая материалы со сценами насилия, жестокости и другим нежелательным содержанием, сталкивались **34%** детей в возрасте 6–17 лет. При этом **27%** увидели такой контент случайно, а **8%** искали его намеренно.

Не теряют активности и мошенники. За последние два года родители чаще всего сталкивались с телефонным мошенничеством **(60%)**, онлайн-мошенничеством **(36%)** и взломом аккаунтов **(24%)**. Чаще других с телефонными мошенниками сталкивались респонденты в возрасте 46–55 лет **(69%)**. При этом только **28%** родителей сообщили, что за последние два года не сталкивались ни с одной из перечисленных угроз.



Среди детей 10–17 лет картина выглядит иначе. **Более половины (51%) сообщили, что не сталкивались ни с одной из онлайн-угроз.**

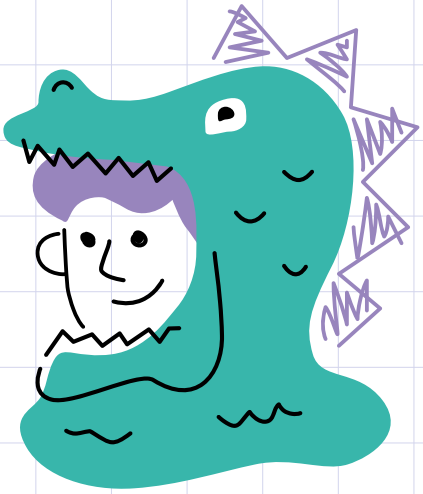
Однако каждый четвёртый ребёнок (25%) за последние два года контактировал с телефонными мошенниками, а среди подростков 15–17 лет этот показатель достиг 35%.

С онлайн-мошенничеством сталкивались 16% детей, а среди старших подростков — уже 21%. Потеря или кража смартфона произошла у 12% опрошенных, а с заражением устройства вредоносным ПО и взломом аккаунтов сталкивались по 11%.

При этом **родители знают далеко не обо всех подобных случаях.** Например, о том, что ребёнок сталкивался с телефонными мошенниками, сообщили 22% родителей подростков 11–17 лет, тогда как среди самих детей этой возрастной группы об этом рассказали 27%. Напротив, об утечках персональных данных чаще сообщали родители (6%), чем сами дети (3%).

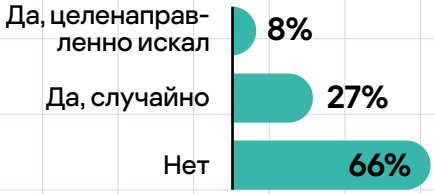
По сравнению с исследованием 2024 года доля детей 10–17 лет, столкнувшихся с телефонным мошенничеством, выросла более чем в два раза — с 12% до 25%. Также увеличилась доля тех, кто сталкивался с онлайн-мошенничеством (с 12% до 16%). Одновременно снизилась доля детей, которые не сталкивались ни с какими онлайн-угрозами, — с 64% до 51%. Потеря или кража смартфона по-прежнему входит в тройку самых распространённых инцидентов (12%).

Кроме того, 21% родителей сообщили, что их ребёнок хотя бы раз совершал **необдуманные траты в интернете** без разрешения взрослых. Чаще всего такая ситуация встречается среди подростков 15–17 лет (29%), однако характерна и для младших детей: среди семей с детьми 6–10 лет об этом сообщили 15% родителей.



Ещё один значимый риск связан с общением с незнакомцами. За последний год 22% детей хотя бы один раз общались в интернете с совершеннолетними незнакомыми людьми. Большинство родителей знают о подобных случаях: аналогичный ответ дали 20% взрослых. По сравнению с 2024 годом этот показатель существенно вырос — тогда о таком общении ребёнка сообщали лишь 10% родителей. Чаще всего с незнакомыми взрослыми общаются подростки 15–17 лет (34%). При этом девочки сталкиваются с попытками незнакомцев установить доверительный контакт чаще, чем мальчики (26% против 19%).

СТАЛКИВАЛСЯ ЛИ РЕБЁНОК С НЕПОДХОДЯЩИМ КОНТЕНТОМ
(по ответам родителей)



С КАКИМИ КИБЕРУГРОЗАМИ СТАЛКИВАЛИСЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 2 ГОДА





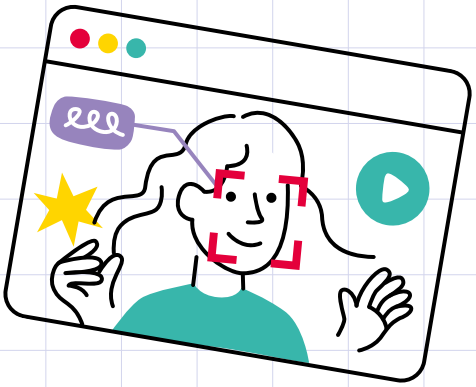
Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Исследование показывает, что дети всё чаще сталкиваются с различными цифровыми рисками — от мошенничества и общения с незнакомыми взрослыми до утечек личной информации. В таких условиях особенно важно, чтобы родители сами понимали современные киберугрозы и регулярно обсуждали их с ребёнком. Не менее важно учить детей осознанно относиться к тому, какую информацию они публикуют, кому доверяют в интернете и почему не стоит делиться личными данными с незнакомцами. Именно личный пример родителей и открытый диалог помогают сформировать устойчивые навыки цифровой гигиены и безопасного поведения в сети.



Профилактика угроз в цифровом мире

Защита личных данных



Как взрослые защищают себя в интернете? Самыми распространёнными мерами остаются использование сложных паролей и двухфакторной аутентификации — оба способа применяют по **56%** респондентов. Несколько реже используются разные пароли для разных аккаунтов **(44%)** и закрытые профили в социальных сетях **(36%)**. Мужчины чаще женщин регулярно меняют пароли **(31% против 25%)**.

По сравнению с 2024 годом уровень цифровой защиты среди взрослых заметно вырос. Доля пользователей, применяющих двухфакторную аутентификацию, увеличилась с **34%** до **56%**, использующих разные пароли для разных сервисов — с **30%** до **44%**, контрольные вопросы — с 21% до 30%, а закрытые аккаунты — с **26%** до **36%**.

Дети используют те же способы защиты, но заметно реже. Сложные пароли применяют **35%**, двухфакторную аутентификацию — **29%**, разные пароли для разных аккаунтов — **28%**. При этом подростки 15–17 лет уже приближаются к взрослым по уровню цифровой грамотности: сложные пароли используют **51%**, двухфакторную аутентификацию — 40%, разные пароли — **39%**. За год дети также стали чаще использовать двухфакторную аутентификацию **(с 15% до 29%)** и закрывать свои аккаунты **(с 17% до 28%)**. Однако доля тех, кто использует сложные пароли, снизилась с **45%** до **35%**.



Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Данные исследования показывают, что и взрослые, и дети стали внимательнее относиться к вопросам цифровой безопасности. Особенно заметен рост использования двухфакторной аутентификации — одного из самых эффективных способов защиты учётных записей. Вместе с тем снижение доли детей, использующих сложные пароли. Это базовая мера безопасности, без которой даже дополнительные механизмы защиты не всегда обеспечивают надёжную защиту аккаунта. Поэтому важно объяснять детям, что лучший подход — использовать уникальные сложные пароли для каждого сервиса и всегда включать двухфакторную аутентификацию.

Безопасность детей в цифровом мире

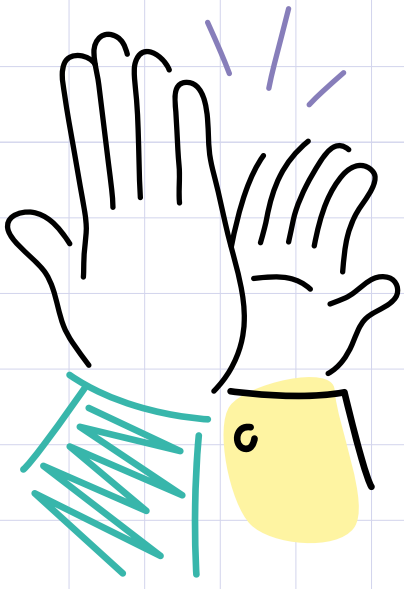
Более половины родителей (52%) регулярно разговаривают с детьми о безопасности в интернете. Столько же взрослых стараются выстраивать доверительные отношения, чтобы ребёнок мог обратиться к ним в случае возникновения проблем. Ещё **46%** обсуждают с детьми правила общения и поведения в цифровой среде.

Среди родителей детей 6–10 лет наиболее распространены и технические меры защиты: **46%** контролируют, какие приложения установлены на устройствах ребёнка, **45%** используют программы родительского контроля, **39%** ограничивают экранное время, а **36%** включают специальные детские режимы.

По сравнению с 2024 годом **родители стали чаще обсуждать с детьми правила поведения и общения в интернете (46% против 40%)**, однако реже говорят непосредственно о правилах цифровой безопасности **(52% против 62%)**.

Ответы детей в целом подтверждают слова родителей, хотя оценки расходятся. Так, **48%** детей отмечают, что могут обратиться к семье в случае возникновения проблем, **41%** говорят, что родители обсуждают с ними правила безопасного поведения в интернете, а **34%** — что дома говорят о правилах цифрового этикета.

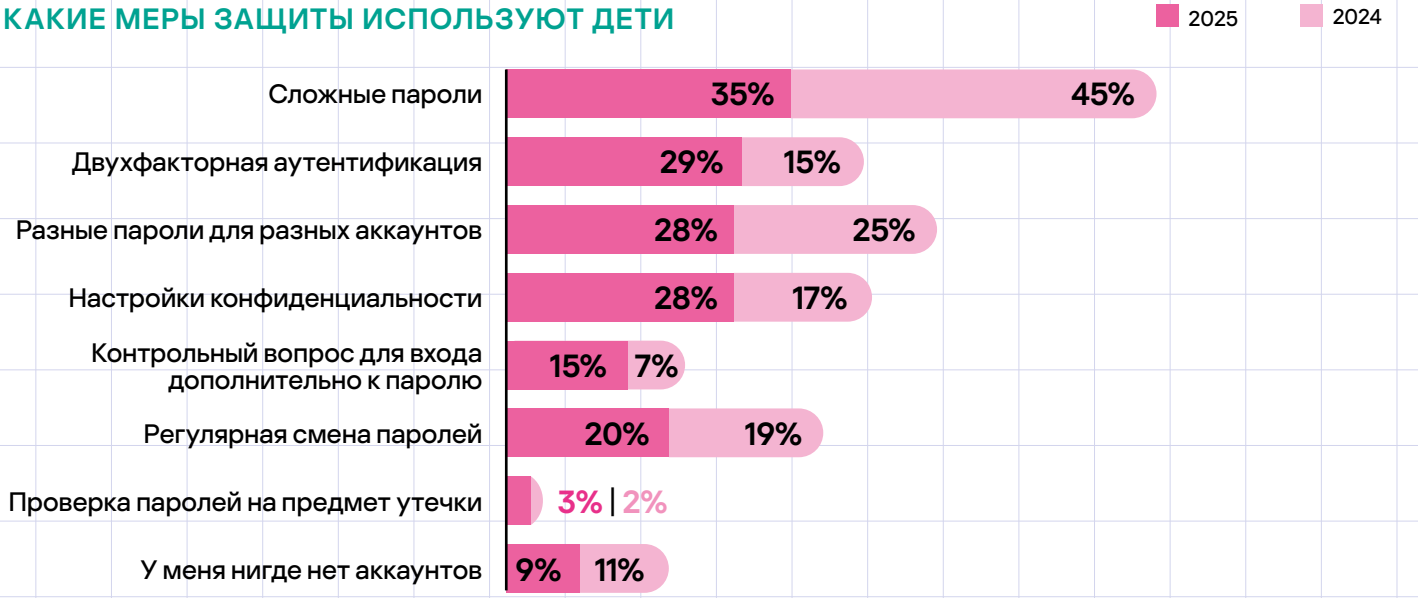
В целом дети называют меньше мер защиты, чем родители. Вероятно, часть из них не замечает некоторых действий взрослых, не считает их значимыми или просто не помнит о них. Наиболее заметное расхождение касается разговоров о безопасности: если **52%** родителей уверены, что регулярно обсуждают эту тему с детьми, то среди самих детей об этом вспоминают лишь **41%**.



КАКИЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ВЗРОСЛЫЕ



КАКИЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЕТИ



КАК РОДИТЕЛИ ЗАЩИЩАЮТ ДЕТЕЙ В ОНЛАЙНЕ

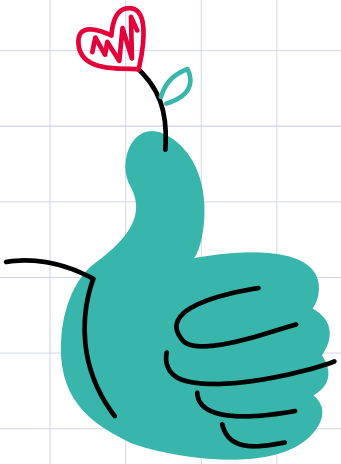


Интерес к ИТ-профессиям

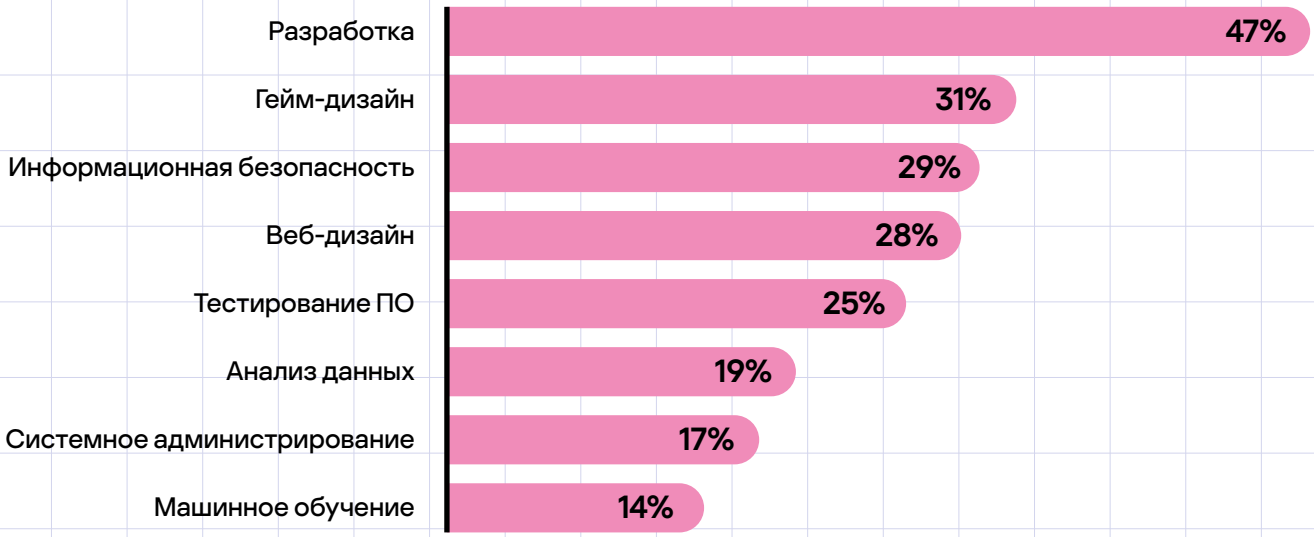
Половина родителей (51%) хотели бы, чтобы их дети в будущем работали в сфере информационных технологий. Чаще такое желание выражают родители мальчиков **(58%)**, чем девочек **(44%)**. Кроме того, оно более характерно для молодых родителей, тогда как среди родителей в возрасте 45–55 лет этот показатель ниже — **44%**. По сравнению с 2024 годом привлекательность ИТ-сферы практически не изменилась: тогда о таком выборе говорили **47%** родителей, сейчас — **51%**. При этом почти четыре из десяти взрослых **(38–40%)** затруднились ответить на этот вопрос.

Сами дети проявляют меньший интерес к будущей карьере в ИТ: такую сферу выбрали **34%** опрошенных — столько же, сколько и годом ранее. Однако среди всех предложенных вариантов профессий именно ИТ-направление оказалось самым популярным, что говорит о сохраняющемся интересе к отрасли. При этом мальчики значительно чаще девочек хотели бы работать в ИТ **(44% против 23%)**.

Если говорить о конкретных направлениях, то **наибольший интерес у детей вызывает разработка программного обеспечения (47%).** Далее следуют гейм-дизайн **(31%)**, информационная безопасность **(29%)** и веб-дизайн **(28%)**. Гейм-дизайн особенно популярен среди подростков 11–14 лет **(40%)**, а веб-дизайн чаще выбирают девочки **(40% против 22% среди мальчиков)**. Жители Москвы чаще, чем респонденты из других регионов, проявляют интерес к информационной безопасности, анализу данных и машинному обучению.



В КАКИХ ОБЛАСТЯХ ИТ ХОТЯТ РАБОТАТЬ ПОДРОСТКИ 12-17 ЛЕТ



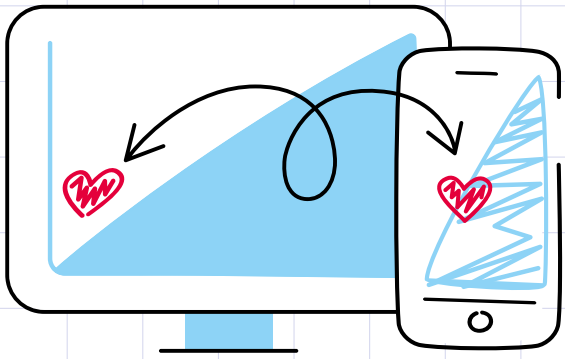


Андрей Сиденко, руководитель направления «Лаборатории Касперского» по детской онлайн-безопасности

Интерес родителей к ИТ-профессиям вполне объясним: отрасль продолжает активно развиваться и остаётся одной из наиболее перспективных с точки зрения карьерных возможностей. При этом результаты исследования показывают, что и сами дети проявляют к ней устойчивый интерес — среди всех предложенных профессий именно ИТ-направления оказались наиболее привлекательными.

В то же время почти **40%** родителей затрудняются сказать, хотели бы они видеть ребёнка в этой сфере. Это закономерно: рынок технологий меняется очень быстро, и сложно предсказать, какие специальности будут наиболее востребованы через несколько лет.

Поэтому сегодня важно не столько ориентировать ребёнка на конкретную профессию, сколько развивать универсальные навыки — любознательность, критическое мышление, умение учиться и адаптироваться к изменениям. Именно эти компетенции помогут уверенно чувствовать себя в быстро меняющемся цифровом мире независимо от того, какую карьеру ребёнок выберет в будущем.



Новые цифровые привычки

Нейросети

Нейросетями пользуется большинство подростков 12–17 лет — **71%**. При этом различий по полу и возрасту практически нет. Большинство делает это регулярно: **40%** используют нейросети каждый или почти каждый день, ещё **37%** — два–четыре раза в неделю.

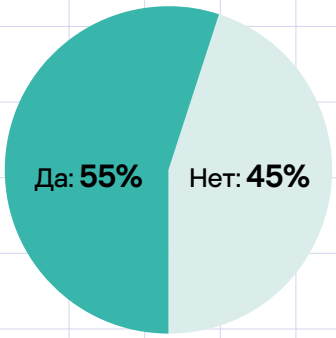
Матери лучше осведомлены об использовании детьми нейросетей, чем отцы: об этом знают **69%** мам и **50%** пап. Чаще всего дети пользуются бесплатными версиями сервисов **(81%)**, тогда как платные выбирают только **19%**.

Основные сценарии использования нейросетей связаны с учёбой **(77%)** и поиском информации **(62%)**. Почти треть подростков **(29%)** обращаются к ИИ за советами или помощью в решении личных вопросов, а для общения нейросети используют лишь **19%**.

Среди тех, кто применяет ИИ в учёбе, наиболее распространённый сценарий — помощь с выполнением домашних заданий **(53%)**. Только **20%** используют нейросети для проверки уже выполненной работы, а **7%** обращаются к ним непосредственно во время занятий в школе.

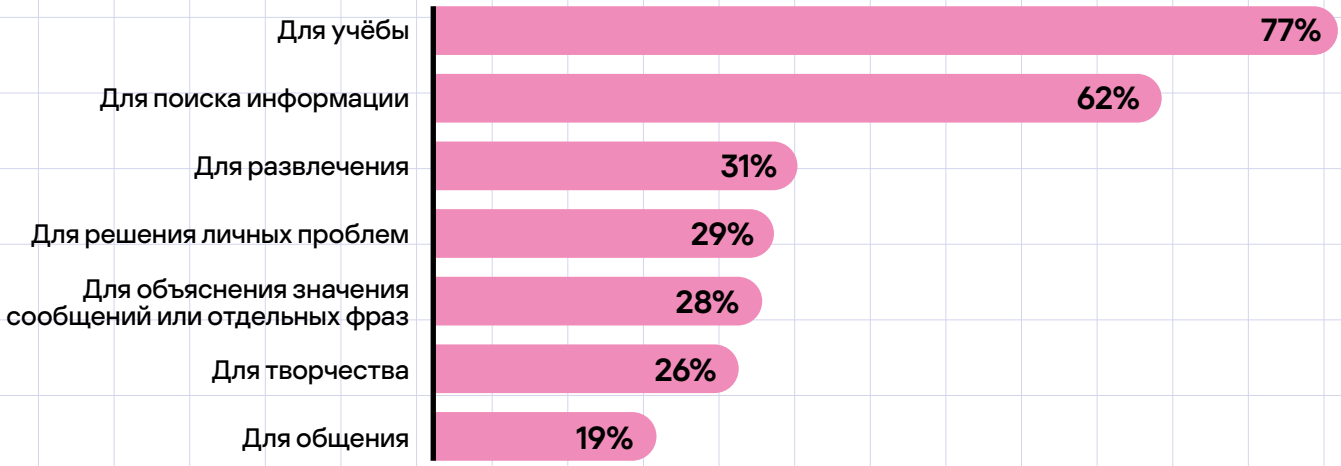
Говорят ли дети родителям?

ОБСУЖДАЮТ ЛИ РОДИТЕЛИ С ДЕТЬМИ, КАК БЕЗОПАСНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЙРОСЕТИ?

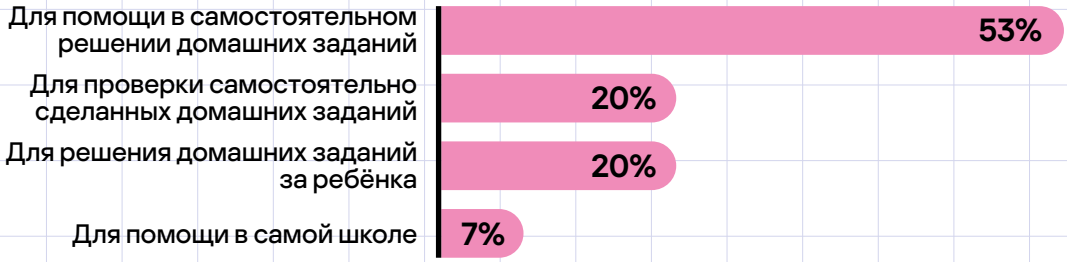


Большинство детей **(69%)** рассказывают родителям, что используют нейросети при выполнении школьных заданий. Девочки делают это чаще мальчиков **(75% против 64%)**. Те, кто предпочитает скрывать использование ИИ, чаще всего объясняют это нежеланием, чтобы родители думали, будто ребёнок не способен справиться самостоятельно **(52%)** или постоянно выполняет задания с помощью нейросетей **(43%)**.

ДЛЯ ЧЕГО ДЕТИ ИСПОЛЬЗУЮТ НЕЙРОСЕТИ (по ответам детей)



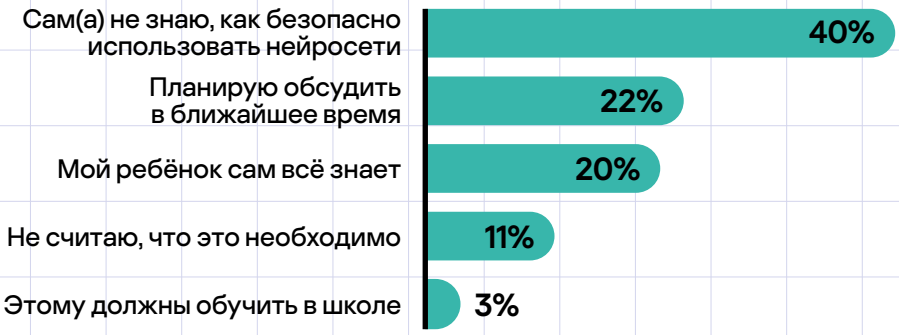
КАК ИМЕННО ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ УЧЁБЫ (по ответам детей)



КАКИЕ ИМЕННО ПРАВИЛА ОБСУЖДАЮТ?



ПОЧЕМУ РЕШИЛИ НЕ ОБСУЖДАТЬ?



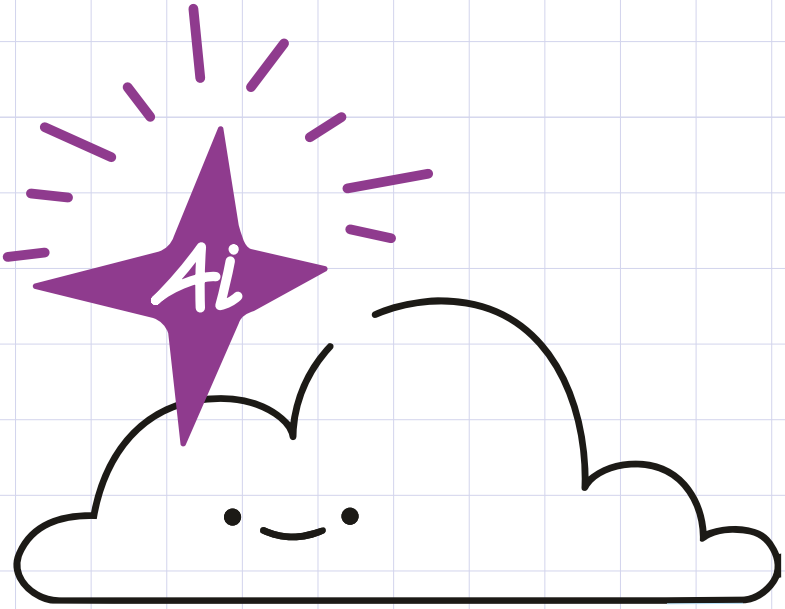
Польза и риски

И родители, и дети видят в использовании нейросетей как преимущества, так и потенциальные риски.

Среди главных достоинств обе группы называют возможность быстрее осваивать новые технологии (**58%** родителей и **48%** детей) и получать альтернативные объяснения сложного материала (**42%** и **38%** соответственно). При этом сами дети значительно чаще отмечают, что нейросети помогают быстрее выполнять домашние задания **(47% против 23% среди родителей)**, а также снижают учебную нагрузку **(32%)**. Родители, в свою очередь, чаще обращают внимание на возможность использовать ИИ для получения дополнительных заданий и закрепления материала **(25%)**.

При этом взрослые значительно чаще беспокоятся о возможных рисках: их отмечают **79%** родителей против **50%** детей. Лишь **22%** подростков считают, что нейросети могут предоставлять недостоверную информацию, тогда как среди родителей этот риск отмечают **36%.**

Главные опасения взрослых связаны не столько с качеством ответов нейросетей, сколько с их влиянием на процесс обучения. Так, **44%** родителей опасаются развития «интеллектуальной лени» и снижения навыков самостоятельного анализа, а **42%** считают рискованным формирование привычки обращаться к ИИ практически по любому вопросу.



Разговоры о безопасном использовании

Около половины родителей уже обсуждали с детьми правила безопасного использования нейросетей. При этом матери делают это заметно чаще отцов **(61% против 47%)**. Родители, которые знают, что ребёнок пользуется ИИ, значительно чаще говорят с ним о безопасности **(67%)**, чем те, кто не осведомлён об этом **(40%)**.

Чаще всего взрослые объясняют детям, что в нейросети нельзя загружать личные и конфиденциальные данные **(67%)**, делиться фотографиями и видеозаписями **(56%)**, а также пользоваться следует только официальными и проверенными сервисами **(56%)**.

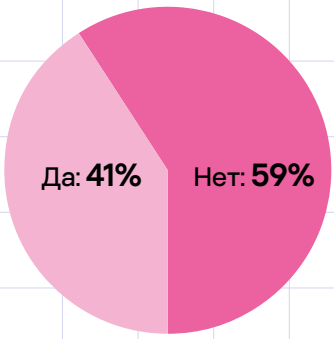
Среди родителей, которые пока не обсуждают эту тему, **40%** признаются, что сами недостаточно хорошо разбираются в вопросах безопасного использования нейросетей, а каждый пятый **(20%)** считает, что дети уже обладают необходимыми знаниями.

Умные игрушки

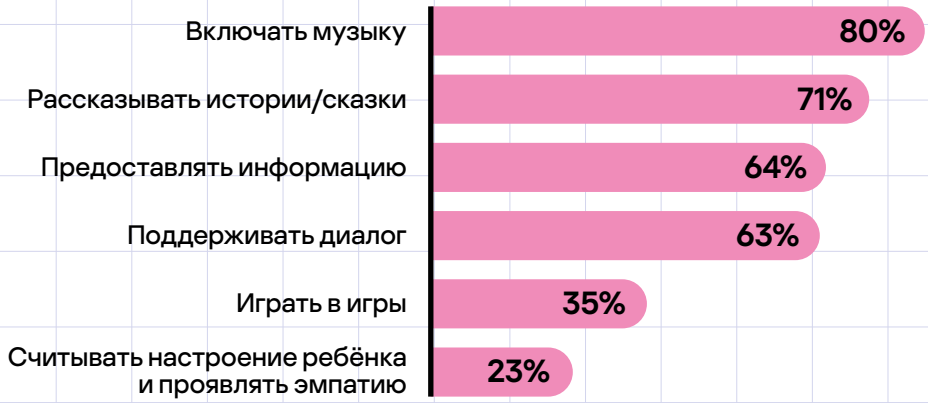
Умными игрушками пользуются **41%** детей в возрасте 6–11 лет. Чаще всего такие устройства используют для прослушивания музыки **(80%)**, сказок и историй **(71%)**, поиска информации по запросу **(64%)** и общения **(63%)**.

Родители, которые ещё не покупали подобные устройства, относятся к ним с осторожностью: лишь **35%** рассматривают возможность такой покупки. При этом в семьях, где умные игрушки уже есть, отношение заметно спокойнее — **44%** родителей не видят в их использовании каких-либо рисков.

ЕСТЬ ЛИ У РЕБЁНКА УМНЫЕ ИГРУШКИ?



ЧТО УМЕЮТ УМНЫЕ ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ У РЕБЁНКА?



Офлайн и онлайн: есть ли баланс

Кто проводит в интернете больше времени?

Мнения детей на этот счёт разделились практически поровну. Около трети **(31%)** считают, что больше времени в интернете проводят они сами, **39%** полагают, что чаще онлайн находятся взрослые, а ещё **30%** уверены, что это не зависит от возраста. Восприятие меняется по мере взросления. Среди детей 6–10 лет большинство **(59%)** считают, что взрослые проводят в интернете больше времени. Подростки 15–17 лет, напротив, чаще называют самих себя **(39%)**. При этом **43%** подростков считают, что количество времени в сети вообще не связано с возрастом.

Среди родителей молодые взрослые (25–35 лет) чаще остальных признают, что сами проводят в интернете больше времени **(28%)**. Однако большинство **(46%)** также считают, что возраст здесь не играет решающей роли. Интересно, что родители, оценивающие собственное экранное время как небольшое, чаще говорят, что именно дети проводят в интернете больше времени **(50%)**.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ ОНЛАЙН- И ОФЛАЙН-ЖИЗНЬЮ (мнение родителей)?



Сколько времени занимает онлайн?

По оценке самих детей, интернет занимает почти половину времени их бодрствования — **49%**. Родители считают, что этот показатель несколько ниже — около **44%**.

Лишь около трети участников исследования считают, что проводят в интернете оптимальное количество времени: так ответили **37%** детей и **33%** родителей. Большинство же полагают, что времени онлайн слишком много. Так, **43%** детей хотели бы проводить больше времени офлайн. Среди родителей **60%** считают, что сами слишком много времени находятся в интернете, а 68% уверены, что это касается и их детей.

Что помогает сохранить баланс?

По мнению родителей, лучше всего поддерживать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью помогают кружки и секции **(77%)**, физическая активность **(72%)**, творчество и хобби **(57%)**, встречи с друзьями **(56%)**, общение с семьей **(55%)** и чёткий распорядок дня **(39%)**.

Родители, которые уже считают, что нашли такой баланс, дополнительно чаще называют эффективными ограничение времени онлайн **(28%)** и использование родительского контроля **(28%)**.

ЧТО УЖЕ ДЕЛАЮТ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ТАКОЙ БАЛАНС У РЕБЁНКА?



При этом родительский контроль воспринимается прежде всего как инструмент для младших детей: его считают эффективным 38% родителей детей 6–10 лет, тогда как среди родителей подростков 15–17 лет — лишь **14%**.

Интересно, что для девочек родители чаще рекомендуют творческие занятия **(57% против 32% у мальчиков)** и офлайн-хобби **(43% против 27%)**.

Что помогает самим родителям?

Для себя взрослые также в первую очередь выбирают офлайн-активности. Наиболее эффективными они считают физическую нагрузку **(68%)**, творчество и хобби **(40%)**, общение с семьёй и друзьями, соблюдение режима дня и культурный досуг — посещение музеев, театров и других мероприятий.

Технические способы ограничения экранного времени взрослые оценивают значительно сдержаннее: лишь **22%** считают их действенными. При этом молодые родители чаще других видят пользу в приложениях с напоминаниями **(16%)** и функции контроля экранного времени **(14%)**.

Мужчины реже женщин считают эффективными культурный досуг **(30% против 45%)** и образовательные курсы **(10% против 23%)**.





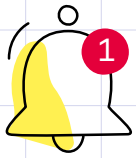
Как люди чувствуют себя без интернета?

При отсутствии доступа к интернету большинство детей **(66%)** и взрослых **(51%)** испытывают негативные эмоции. При этом взрослые значительно чаще отмечают и положительные чувства — например, облегчение или возможность отдохнуть от цифровой среды **(27% против 11% среди детей)**.

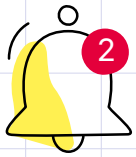
Дети сильнее переживают отсутствие доступа к сети: они чаще испытывают тревогу **(22% против 17% у взрослых)**, раздражение **(27% против 11%)** и чувство одиночества **(19% против 6%)**.

Возраст также влияет на восприятие. Среди детей 6–10 лет **38%** говорят, что отсутствие интернета не вызывает у них никаких эмоций. Среди подростков этот показатель снижается почти вдвое — до **20%**, что говорит о большей эмоциональной зависимости старших детей от постоянного доступа к сети.

III. Заключение



Дети всё раньше становятся частью цифровой среды. Гаджеты и интернет открывают перед ними широкие возможности для учёбы, общения, творчества и отдыха. Однако вместе с новыми возможностями **появляются и новые риски** — от мошенничества и кибербуллинга до опасного контента и утечки личной информации.

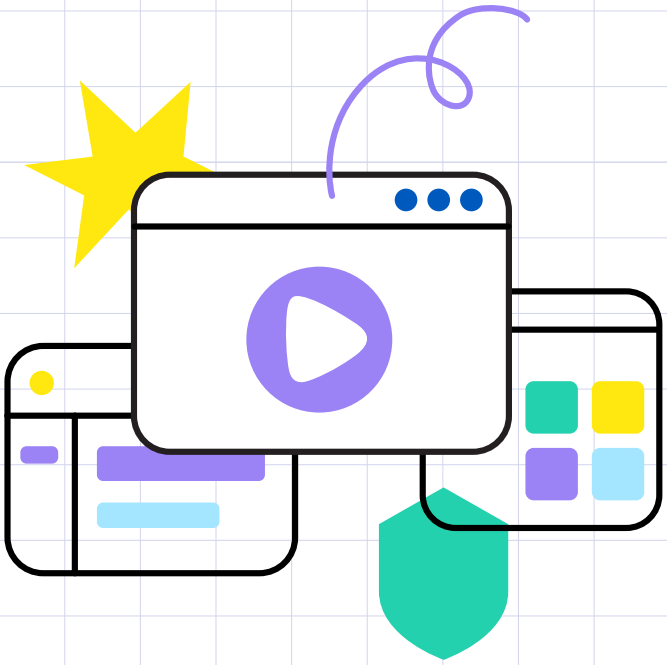


Поэтому важно с раннего возраста помогать детям **формировать навыки безопасного поведения в цифровом пространстве**: учить распознавать потенциальные угрозы, критически оценивать информацию и осознанно относиться к своим действиям в интернете.



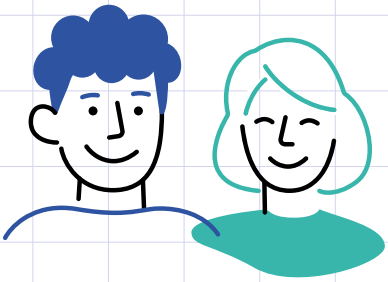
Эта задача касается не только родителей, но и общества в целом. Чтобы эффективно помогать детям, **взрослым самим необходимо понимать, как меняются цифровые угрозы**, и регулярно повышать собственную цифровую грамотность.

Ниже мы собрали рекомендации, которые помогут и взрослым, и детям увереннее ориентироваться в цифровой среде, безопаснее пользоваться гаджетами и интернетом и сохранять здоровый баланс между онлайн- и офлайн-жизнью.



IV. Правила цифровой безопасности

Советы для детей



Используй сложные и уникальные пароли. Они должны содержать не менее 12 символов, включая прописные и строчные буквы, цифры и специальные знаки. Для каждого аккаунта используй отдельный пароль. Хранить их удобно в менеджере паролей, который можно настроить вместе с родителями.

По возможности **включай двухфакторную аутентификацию** для всех важных аккаунтов.

Никому не сообщай пароли, коды из СМС и push-уведомлений — даже если собеседник представляется сотрудником службы поддержки.

Не переходи по подозрительным ссылкам, полученным по электронной почте, в мессенджерах или социальных сетях, даже если их прислал знакомый. Перед переходом всегда проверяй адрес ссылки.

Не скачивай файлы от незнакомых людей, особенно с расширением .apk.

Устанавливай приложения только из официальных магазинов и перед установкой обращай внимание на рейтинг, отзывы и разработчика.

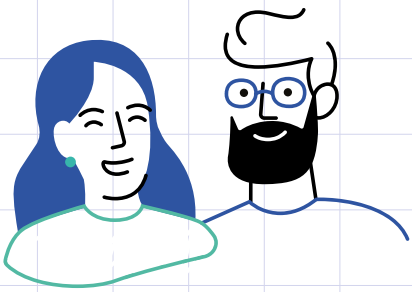
Периодически **проверяй список установленных приложений** и удаляй те, которыми не пользуешься или происхождение которых вызывает сомнения.

Перед вводом личных данных всегда проверяй адрес сайта. Обрати внимание, нет ли в нём лишних символов, ошибок или подозрительных изменений.

Не публикуй в открытом доступе личную информацию: домашний адрес, номер телефона, адрес электронной почты, сведения о школе, а также свои или чужие фотографии, которые могут быть использованы против тебя.

Настрой приватность в социальных сетях и мессенджерах так, чтобы личная информация была доступна только тем, кому ты доверяешь.

Советы для родителей



Используйте надёжное защитное решение на всех устройствах семьи. Оно поможет обнаруживать фишинговые сайты, предупреждать о мошеннических ресурсах и блокировать вредоносные программы.

Регулярно обновляйте операционные системы и приложения — это позволяет своевременно закрывать обнаруженные уязвимости.

Если вы устанавливаете защитное решение или родительский контроль на устройство ребёнка, объясните, что **это необходимо для его безопасности,** а не для тотального контроля.

Если ребёнок столкнулся с кибербуллингом, не вступайте в переписку с обидчиком. Сохраните доказательства, заблокируйте нарушителя и сообщите о произошедшем администрации площадки.

Регулярно обсуждайте с детьми правила поведения в интернете. Объясняйте, что кибербуллинг причиняет такой же реальный вред, как и травля в офлайн-жизни.

Если ребёнок только начинает пользоваться социальными сетями, создайте первый аккаунт вместе с ним. Это позволит сразу настроить параметры приватности и обсудить основные правила безопасности.

Повышайте собственную цифровую грамотность. Изучайте современные технологии, возможности нейросетей, принципы работы дипфейков и актуальные мошеннические схемы, чтобы своевременно обсуждать их с ребёнком.

По мере взросления ребёнка пересматривайте семейные цифровые правила. То, что подходит младшему школьнику, не всегда будет эффективно для подростка. Чем старше ребёнок, тем важнее строить отношения на доверии и диалоге.

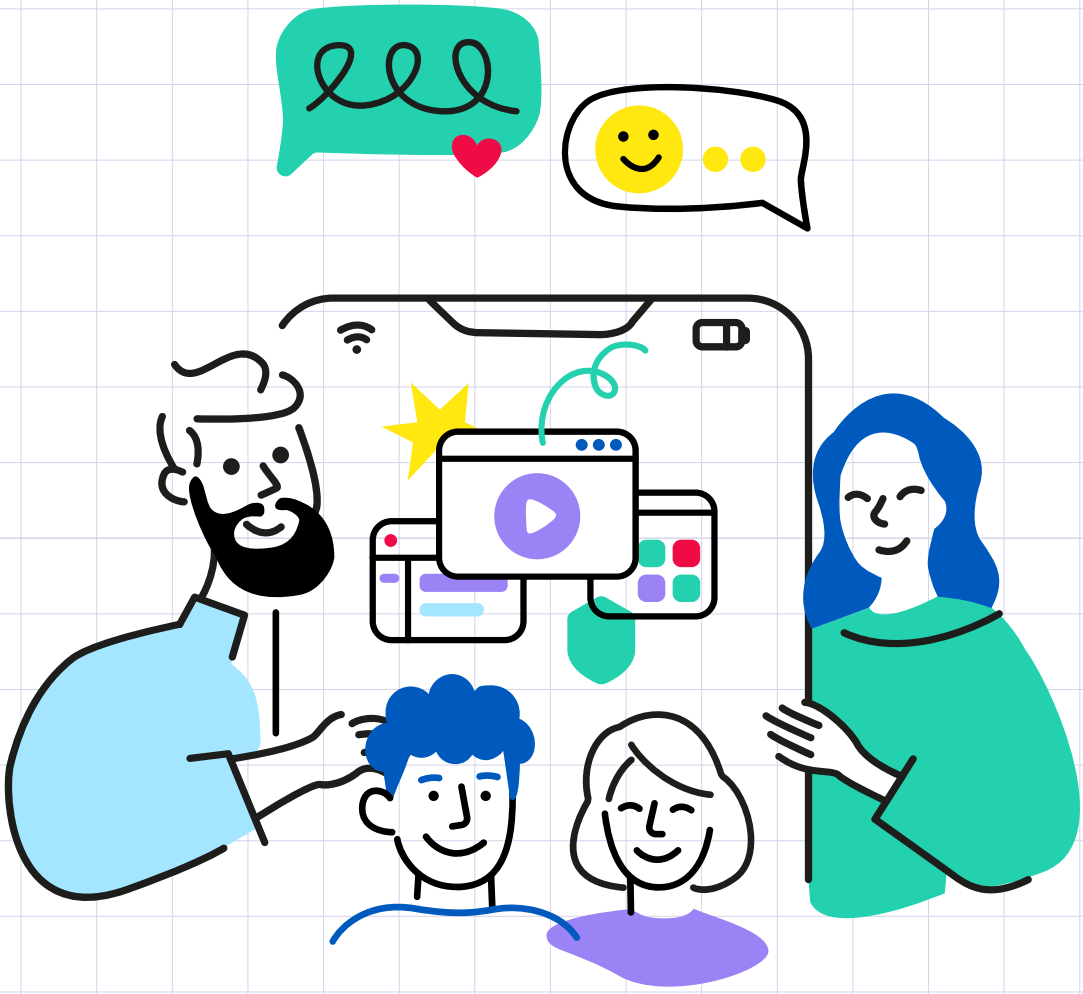
Для всей семьи

Обсуждайте использование нейросетей. Договоритесь не загружать в ИИ-сервисы личные фотографии, документы и персональные данные, а любую полученную информацию перепроверять по надёжным источникам.

Смотрите вместе фильмы, сериалы и документальные проекты, посвящённые цифровой безопасности и жизни в интернете. Это поможет обсуждать сложные темы.

Введите семейное правило «час без гаджетов» — например, во время ужина или за час до сна. Важно, чтобы его соблюдали все члены семьи без исключения.

Если вас беспокоит игра, в которую хочет играть ребёнок, не запрещайте её сразу. **Обсудите свои опасения, договоритесь о правилах использования,** при необходимости ограничьте время игры или попробуйте поиграть вместе.



kaspersky

Интернет детям — игрушка

С детским режимом
Kaspersky Safe Kids

