**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**"Профилактика булинга"**

Буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим. Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы, - три существенных признака буллинга. По определению И.С. Кона буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.Буллингразнообразен, это не только физическая агрессия, скорее и чаще – психологическая.

«Ученик подвергается буллингу, когда в течение времени по отношению к нему осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, он остро ее переживает, но по разным причинам не может ответить на агрессию».

(Д. Олвеус).

**ВИДЫ БУЛЛИНГА:**

**Скрытый буллинг** (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек.

**Прямой буллинг** включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.Физическийбуллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг – это действия сексуального характера. Психологическийбуллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

**ТИПЫ БУЛЛИНГА**

**Физический буллинг**

Самая очевидная форма. Она возникает, когда дети или взрослые используют физическое насилие для получения власти и контроля. Обычно они крупнее, сильнее и намного агрессивнее сверстников. **К физическомубуллингу можно отнести пинки, удары, пощечины, толчки и другие способы причинить вред.**

В отличие от других форм, физический буллинг легко выявить. Поэтому именно его обычно представляют люди, когда речь заходит о травле. Кроме того, исторически школы и представители власти уделяют ему намного больше внимания, чем другим, более скрытым формам.

**Психологический буллинг**

Психологический школьный **буллинг–насилие**, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

* **Вербальное запугивание**

**Для получения власти и контроля агрессоры используют слова, утверждения и публичные оскорбления.** Обычно этот вид травли характеризуется безжалостными обидными выпадами, направленными на унижение, причинение боли другому человеку. Агрессоры выбирают жертву, основываясь на внешних качествах и поведении. Такие агрессоры нередко издеваются над детьми с особенностями развития.

Вербальное запугивание и травлю в детском коллективе зачастую сложно выявить, потому что большая часть столкновений происходит в отсутствие взрослых. В результате сложно понять, кто прав, а кто виноват. Кроме того, многие взрослые считают, что слова детей не имеют особенного значения. В итоге жертве травли обычно говорят: «Просто не обращай внимания».

Целые поколения родителей преуменьшали травматические последствия вербального буллинга для детей, следуя старой поговорке: «Палкой и камнем меня можно покалечить, но слова ранить не могут». Однако жертвам травли подобная «мудрость» не помогает, потому что на самом деле она лжива. **Исследования доказывают: вербальное запугивание и публичные оскорбления приводят к серьезным последствиям и оставляют глубокие эмоциональные шрамы.**

* **Невербальный буллинг**– обидные жесты или действия *(плевки в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов)*;
* **Запугивание–использование постоянных угроз, шантажа** для того, чтобы вызвать ужертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
* **Изоляция–жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется** частью учеников или всем **классом**. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах;
* **Вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы путем угроз, шантажа, запугивания;
* **Повреждение и иные действия с имуществом**–воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы.

**Социальный буллинг**

Эта коварная и незаметная форма буллинга зачастую ускользает от внимания родителей и учителей. Некоторые называют ее эмоциональной травлей. **Социальный буллинг — это тип социальной манипуляции, встречающийся в младшем подростковом возрасте, когда дети пытаются причинить боль своим сверстниками или подорвать их социальный статус.Жертва изолируется от группы, о ней распространяют слухи, ей манипулируют, нарушают данные ей обещания. Цель социальной травли — улучшить собственное положение в сообществе за счет контроля и унижения другого человека.** В возрасте, когда принятие сверстников является критически важным фактором эмоционального роста и ощущения внутренней стабильности, подобная жестокость может оказаться разрушительной и повлиять на все аспекты развития личности жертвы.

В целом этот тип агрессии чаще используют девочки, особенно в пятых-восьмых классах. Девочек, выступающих в роли агрессоров, обычно называют «дрянными девчонками» и «подружками, которые хуже врага». Жертву, скорее всего, будут дразнить, обижать, игнорировать, исключать из группы и запугивать. Хотя социальный буллинг часто встречается в средней школе, этой возрастной группой он не ограничивается.

**Кибербуллинг**

*Кибер-буллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придираться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить. В молодежном сленге является глагол аналогичного происхождения — быковать*

*Когда подросток использует Интернет, мобильный телефон или другие технологии, чтобы преследовать, угрожать или ставить другого человека в неловкое положение, мы называем это кибербуллингом.* Если в процесс вовлечен взрослый, это называется киберсталкингом (От англ. stalking — «преследование»). *К кибертравле относится размещение неприятных изображений, публикация онлайн-угроз, отправка оскорбительных писем и комментариев. Подростки постоянно «подключены к Сети», и потому кибертравля становится все более популярной.* Эта форма запугивания более безопасна для агрессоров — их просто-напросто сложнее выследить.

Киберагрессоры часто пишут то, что сказать человеку в лицо просто не осмелились бы. Технологии анонимизируют процесс, отдаляют человека от ситуации. В результате онлайн-травля может принимать особенно жестокие формы. К ней присоединяются люди, которые в реальности вряд ли участвовали бы в травле, — *виртуальность способствует запуску механизмов воздействия толпы.* Жертвам кибербуллинга кажется, что она касается всех аспектов их жизни и никогда не закончится. Агрессоры могут достать их в любое время, в любом месте: злое сообщение можно получить, даже лежа в собственной кровати. Захлестывающее с головой ощущение беззащитности приводит к тому, что жертвы кибербуллинга становятся крайне уязвимыми. Учитывая широкие возможности, которые открываются агрессорам благодаря развитию технологий, нужно признать, что последствия кибертравли могут быть очень серьезными.

**Основные типы кибер-буллинга:**

1. **Перепалки, илифлейминг** — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт (holywar — священная война). На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.
2. **Нападки, постоянные изнурительные атаки** (**harassment**) — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх эту технологию чаще всего используют гриферы (grieffers) — группа игроков, имеющих целью не победу, а разрушение игрового опыта других участников.
3. **Клевета (denigration**) — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки — порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе», «кто с кем спит»), создаются специальные «книги для критики» (slambooks) с шутками про одноклассников.
4. **Самозванство, перевоплощение в определенное лицо (impersonation**) — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к эккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой эккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.
5. **Надувательство, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение (outing&trickery)** — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.
6. **Отчуждение (остракизм, изоляция).** Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.
7. **Киберпреследование** — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.
8. **Хеппислепинг или шуттинг (HappySlapping** — счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы. Начинаясь как шутка, хеппислепинг может закончиться трагически: 18-летнего ТристонаКристмаса избила группа парней, снимая это на видео для интернета, а когда он умирал на полу от удара головой, убийца и наблюдатели продолжали развлекаться на вечеринке.
9. **Интернет-груминг** — это процесс, во время которого кто-то общается с ребенком в Сети и постепенно совращает его. К сожалению, анонимность интернет-пространства дает для этого множество возможностей. Человек может поставить детское изображение на фото профиля и подружиться с ребенком в социальной сети или в игре. Он может рассказать интересную историю или болтать об общих интересах и увлечениях, то есть вызвать доверие и начать выстраивать отношения. Важно, чтобы любой ребенок, пользующийся Интернетом, знал о груминге, но родители часто переживают и не знают, как просветить его.

Анонимный враг может оставаться неизвестным, тогда жертва мучается вопросами: за что? Почему именно я? Кто это делает со мной? Жертвы кибер-буллинга еще сильнее, чем жертвы реальных нападок, боятся обращаться за помощью к взрослым, так как опасаются дополнительного наказания — лишение привилегий пользоваться компьютером или мобильным телефоном, что для многих родителей является логическим выходом из подобной ситуации. Страх потерять доступ к виртуальному пространству заставляет жертв кибер-буллинга скрывать свою проблему от взрослых.

**Что делать взрослым для профилактики кибербуллинга, его прекращения или преодоления его последствий?**

Прежде всего, следует быть внимательными к своему ребенку и его виртуальным практикам. Родители и дети имеют разные маршруты и предпочтения и в медиа, и в интернете, однако, в отличие от правил дорожного движения, взрослые редко рассказывают детям, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире. Доступ к виртуальному миру требует регулирования, введения четких правил пользования и разъяснения, в каких случаях и какое поведение считается нормальным и будет безопасным. Важным элементом родительского контроля является расположение компьютера в зоне общего пользования (гостиная, кухня), где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете, а также будет легче контролировать время работы с компьютером. Следует внимательно выслушивать впечатления ребенка от общения с новой реальностью, знакомиться с сайтами и технологиями, которые она использует. Будьте бдительны, если ребенок после пользования интернетом или просмотра sms-сообщений расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах.

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие — вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против вашего ребенка, но и пугать также не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга. Одноразовой беседы будет недостаточно — медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

Вот **несколько советов, которые стоит дать ребенку** для преодоления этой проблемы:

1. **Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство**. Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Старшим детям предложите правила: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.
2. **Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности**. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, ребенок должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реального вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.
3. **Храни подтверждения фактов нападений**. Если ребенка очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а старшим детям — сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.
4. **Игнорируй единичный негатив**. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватами — игнор».
5. **Если ты стал очевидцем кибер-буллинга**, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.
6. **Блокируй агрессоров**. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
7. **Не стоит игнорировать агрессивные сообщения**, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

**Если вашего ребенка обвиняют в киберагрессии:**

1. Не занимайте какую-либо позицию, пока не соберете полную информацию. Скорее всего, вы разозлитесь, разнервничаетесь и вам станет стыдно, но не давайте этим эмоциям повлиять на ваше суждение.
2. Поговорите со своим ребенком спокойно, узнайте факты. Дайте ему объяснить, что произошло. Сколько людей в этом участвовало? Как долго все продолжалось?
3. Спросите, почему он опубликовал или написал что- то обидное? Ему это показалось забавным или крутым, или у него были разногласия с объектом оскорбления в реальной жизни? Он пытался за что-то отомстить?

Не отнимайте у ребенка смартфон или планшет, ему нужно научиться пользоваться социальными сетями и Интернетом ответственно и безопасно, поэтому ваш запрет ничего не решит и даже может спровоцировать подобную ситуацию снова. (Единственный случай, когда я советую полностью отобрать все гаджеты, — это если ваш ребенок действительно сильно провинился.Тогда вы можете запретить ему пользоваться его цифровым устройством или отобрать его на некоторое время, но нет такого проступка, за который стоит отбирать его навсегда.).Обсудите, как мог себя почувствовать человек, к чьей фотографии или публикации были оставлены неприятные комментарии. Попробуйте объяснить ребенку, что слова могут стать очень сильным оружием.

**ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА**

**Как защитить ребенка в социальных сетях?**

* Приучите ребенка сразу сообщать вам, если его что-то смущает. Активно приучайте его к открытости и проговариванию.
* Используйте настройки безопасности. Они не спасут от всего на свете, но они помогают. Изучите, как работают настройки безопасности в социальной сети, которой пользуется ваш ребенок, и научите его, как делать записи и публикации приватными или открытыми. Закройте его аккаунты в Instagram и на Facebook, чтобы фотографии и посты могли видеть только люди, которых он добавляет в друзья. Регулярно проверяйте настройки безопасности.
* Когда ребенок подрастет, научите его блокировать каких-то пользователей и жаловаться на них.
* Если у ребенка есть аккаунт в социальных сетях, у родителей должен быть к нему доступ, чтобы следить за публикациями и комментариями. Они должны знать все его пароли и быть подписаны на его страничку, чтобы следить, что попадает в Сеть.
* Проведите беседу с ребенком, прежде чем он попадет в социальные сети, и предложите ему свои правила, которые вам будут удобны. Некоторые родители настаивают на том, чтобы ребенок показывал им пост до публикации или заходил в социальные сети только с их телефона, чтобы они могли внимательно отслеживать любую его активность.
* Поговорите с ребенком о безопасности в Сети. Маленькие дети не должны называть свое полное имя, номер школы, домашний или электронный адрес людям, которых они не знают.
* Дети должны давать доступ к своим страничкам в социальных сетях исключительно тем людям, которых они знают в реальной жизни.
* Приучите своих детей задумываться, прежде чем что- то публиковать. Попросите их представить, смогли бы они сказать это человеку в лицо. Если нет, они не должны говорить это и в виртуальном мире.
* Пусть они сообщают вам о своем положительном и негативном опыте общения в Сети. Если они увидели или прочитали что-то неприятное, они должны сразу обратиться к вам.
* Научите их опасаться незнакомцев в Сети так же, как в реальной жизни: расскажите им про груминг (понятными и простыми словами). Объясните, что в социальных сетях люди не всегда оказываются теми, за кого себя выдают. Знают ли они этого человека в реальной жизни? Объясните, что они могут поговорить с вами о любом происшествии, которое их тревожит и с которым они не могут справиться сами. Родители должны постараться сделать так, чтобы дети пользовались девайсами в комнатах с другими людьми — в гостиной или на кухне, а не в своей спальне.
* Контролируйте, чем занимается ваш ребенок. Установите ограничения на их гаджетах, чтобы они не могли добраться до неподходящего контента.

Основные термины и участники буллинга:

* Буллер
* Жертва травли
* Наблюдатели (различные типы)
* Буллицид – гибель жертвы вследствие буллинга.

С клинической точки зрения, инициаторами травли выступают дети с нарциссическими чертами характера. Основная особенность нарцисса – стремление к власти, самоутверждению за счет других.

**Характеристика участников буллинга**

**Аутсайдер**

* не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
* не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
* одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;
* по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
* задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне;
* у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
* выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
* выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
* приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
* выбирает нестандартную дорогу в школу.

 **Агрессор**

* вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
* типичным агрессором, как правило, является ребенок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
* ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
* в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
* приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
* группируется со старшими подростками;
* имеет садистские наклонности;
* в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
* в игре навязывает друзьям свои правила;
* злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
* игнорирует указания и легко раздражается;
* введет себя так, будто ищет повод к ссоре;
* не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

**ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА**

**Как защитить ребенка в социальных сетях?**

* Приучите ребенка сразу сообщать вам, если его что-то смущает. Активно приучайте его к открытости и проговариванию.
* Используйте настройки безопасности. Они не спасут от всего на свете, но они помогают. Изучите, как работают настройки безопасности в социальной сети, которой пользуется ваш ребенок, и научите его, как делать записи и публикации приватными или открытыми. Закройте его аккаунты в Instagram и на Facebook, чтобы фотографии и посты могли видеть только люди, которых он добавляет в друзья. Регулярно проверяйте настройки безопасности.
* Когда ребенок подрастет, научите его блокировать каких-то пользователей и жаловаться на них.
* Если у ребенка есть аккаунт в социальных сетях, у родителей должен быть к нему доступ, чтобы следить за публикациями и комментариями. Они должны знать все его пароли и быть подписаны на его страничку, чтобы следить, что попадает в Сеть.
* Проведите беседу с ребенком, прежде чем он попадет в социальные сети, и предложите ему свои правила, которые вам будут удобны. Некоторые родители настаивают на том, чтобы ребенок показывал им пост до публикации или заходил в социальные сети только с их телефона, чтобы они могли внимательно отслеживать любую его активность.
* Поговорите с ребенком о безопасности в Сети. Маленькие дети не должны называть свое полное имя, номер школы, домашний или электронный адрес людям, которых они не знают.
* Дети должны давать доступ к своим страничкам в социальных сетях исключительно тем людям, которых они знают в реальной жизни.
* Приучите своих детей задумываться, прежде чем что- то публиковать. Попросите их представить, смогли бы они сказать это человеку в лицо. Если нет, они не должны говорить это и в виртуальном мире.
* Пусть они сообщают вам о своем положительном и негативном опыте общения в Сети. Если они увидели или прочитали что-то неприятное, они должны сразу обратиться к вам.
* Научите их опасаться незнакомцев в Сети так же, как в реальной жизни: расскажите им про груминг (понятными и простыми словами). Объясните, что в социальных сетях люди не всегда оказываются теми, за кого себя выдают. Знают ли они этого человека в реальной жизни? Объясните, что они могут поговорить с вами о любом происшествии, которое их тревожит и с которым они не могут справиться сами. Родители должны постараться сделать так, чтобы дети пользовались девайсами в комнатах с другими людьми — в гостиной или на кухне, а не в своей спальне.
* Контролируйте, чем занимается ваш ребенок. Установите ограничения на их гаджетах, чтобы они не могли добраться до неподходящего контента.