

Безопасное поведение в интернете на каникулах:
отпускаем в сеть без страха

Уважаемые родители!

Каникулы — это не только свобода от уроков, но и больше свободного времени в интернете. Соцсети, игры, общение с друзьями, новые увлечения — всё это перемещается в онлайн-пространство. Наши дети — цифровые аборигены, но это не значит, что они интуитивно знают, как защитить себя от рисков. Наша задача — не запирать дверь в цифровой мир, а дать навигационную карту и правила безопасности для путешествия по нему.

Почему каникулы — особое время?

- Больше свободного времени = больше часов в сети.
- Ослабление привычного контроля (школа, режим).
- Активное общение с разными людьми из других городов/лагерей.
- Желание делиться впечатлениями (фото, геолокации).

Основные риски и как о них говорить с ребенком (без запугивания)

1. Конфиденциальность и личные данные: «Цифровой след»

Объясните просто: Всё, что попадает в сеть, остается там навсегда. Фраза «Это же только для друзей!» — иллюзия.

- Что делать:
 - Не публиковать домашний адрес, номер школы, класс, номер телефона, данные родителей, геометки в реальном времени.

- Использовать сложные пароли и двухфакторную аутентификацию.
- Проверять настройки приватности в соцсетях каждые несколько месяцев.
- Фраза для ребенка: «Представь, что твой профиль — это витрина. Что на ней должны видеть только близкие друзья, а что — совершенно случайные люди?»

2. Общение с незнакомцами: «Друг в сети»

Объясните просто: Человек в сети может быть кем угодно. Его возраст, пол и намерения легко подделать.

- Что делать:
 - Не добавлять в друзья людей, которых не знаешь лично.
 - Не участвовать в приватных чатах с незнакомцами.
 - Немедленно блокировать и сообщать родителям, если незнакомец предлагает встретиться, просит фотографии, рассказывает о «секретах» или говорит на неприятные темы.
 - Фраза для ребенка: «Если бы к тебе на улице подошел незнакомец и стал говорить то же самое, что пишет этот человек в чате, как бы ты поступил? Действуй в сети точно так же».

3. Кибербуллинг (травля в сети): «Слова тоже ранят»

Объясните просто: Травля в интернете может быть даже болезненнее, чем в школе, потому что от нее не спрятаться дома.

- Что делать ребенку, если он жертва:
 1. Не отвечать на агрессию.
 2. Сделать скриншоты оскорблений.

3. Заблокировать обидчика.
4. Пожаловаться администраторам платформы.
5. Обязательно рассказать родителям или другому доверенному взрослому.
 - Что делать, если ребенок свидетель:
 - Не поддерживать буллинг лайками или пересылками.
 - Поддержать жертву личным сообщением.
 - Сообщить взрослым.
 - Фраза для ребенка: «Если на тебя или твоего друга в сети нападают — это не твоя вина. Это проблема обидчика. Но решать ее нужно вместе со взрослыми».

4. Мошенничество и опасный контент: «Ловушки в красивой обертке»

Объясните просто: В сети много того, что создано, чтобы обмануть, напугать или воспользоваться доверчивостью.

- Что делать:
 - Не переходить по подозрительным ссылкам (даже от друзей, если их аккаунт мог быть взломан).
 - Не скачивать файлы из ненадежных источников.
 - Никому не сообщать коды из SMS, данные банковских карт родителей, даже если просят «для проверки» или «в качестве выигрыша».
 - Закрывать страницу с пугающим, жестоким или непонятным контентом и рассказать о ней родителям.
 - Фраза для ребенка: «Бесплатный сыр — в мышеловке. Если что-то кажется слишком хорошей возможностью (выигрыш, подарок) или странной просьбой — остановись и спроси у меня».

5. Время у экрана и цифровой баланс: «Чтобы батарейка не села»

Объясните просто: Бесконечный скроллинг и игры истощают нервную систему так же, как бег марафона истощает тело.

- Что делать (договориться):
 - Установить технические ограничения (экранное время).
 - Создать ритуалы без гаджетов (семейный ужин, настольные игры, прогулки).
 - Обсудить, какая активность в сети заряжает (обучение, творчество), а какая — опустошает (бесцельный скроллинг, хейт).
 - Фраза для ребенка: «Интернет — это инструмент. Ты им управляешь или он управляет тобой? Давай сделаем так, чтобы он помогал тебе отдыхать и развиваться, а не забирал все силы».

План действий для родителей: не контроль, а сотрудничество

1. Заключите «Семейный цифровой договор». Вместе с ребенком пропишите правила: время онлайн, зоны без гаджетов, что можно публиковать, порядок действий в случае проблем.
2. Проявляйте искренний интерес. Спрашивайте: «Во что ты играешь? Покажи, что там интересного. На каких каналах ты сидишь?». Будете в курсе его увлечений — будете говорить на одном языке.
3. Будьте технически подкованы. Узнайте, какие приложения и игры популярны у его возраста, как в них работают настройки приватности.
4. Создайте атмосферу безусловного доверия. Самое главное правило: «Что бы ни случилось в интернете, если тебе страшно, неприятно или стыдно — приходи ко мне. Мы разберемся вместе. Я не отберу телефон, а помогу решить проблему». Этот мост доверия важнее всех запретов.
5. Подавайте пример. Ваше поведение в сети (что публикуете, сколько времени проводите) — лучший урок.

Экстренная помощь: если ситуация вышла из-под контроля

Ребенок стал жертвой шантажа, травли, мошенничества или столкнулся с опасным контентом:

1. Сохраняйте спокойствие. Не вините ребенка.
2. Сохраните доказательства (скриншоты, логи переписки).
3. Обратитесь за помощью:
 - Линия помощи «Дети онлайн»: 8-800-25-000-15 (бесплатно, психологическая и техническая помощь).
 - Сообщите администрации платформы.
 - В серьезных случаях (угрозы, шантаж) — в правоохранительные органы.

Каникулы должны быть временем отдыха и новых впечатлений. Научите ребенка осознанно и безопасно пользоваться интернетом — и цифровой мир станет для него пространством возможностей, а не угроз.

Если вам сложно начать этот разговор или вы хотите получить дополнительные материалы для беседы с ребенком — обращайтесь. Вместе мы найдем правильные слова.

С заботой о цифровом благополучии вашей семьи, педагог-психолог, Малышева Алина Денисовна.