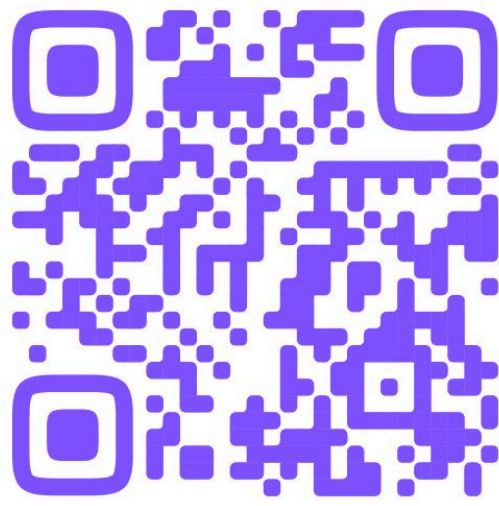


# 10 КЛЮЧЕВЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ РОДИТЕЛЯМ:



Елена Валитова

Эксперт в медиабезопасности, автор проекта  
«Инспектора медиабезопасности»,  
Интернет-шоу «Переменка»



Валитова | Медиабезопасность

## КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ МЕДИАУГРОЗ

96% подростков сталкиваются с различными угрозами в интернете, но при этом каждый пятый не рассказывает об этом взрослым. Давайте менять эту статистику вместе! Всё, что вы прочтёте ниже, — не сухая теория, а выжимка из реальной практики, актуальных исследований и моего живого диалога с подростками. Изучите этот гайд и адаптируйте рекомендации под возраст вашего ребенка.

### 1. Создавайте доверительные отношения — это основа безопасности.

Самое важное правило медиабезопасности — **это открытое общение**. Дети должны знать, что могут обратиться к вам с любой проблемой, не боясь наказания или непонимания.

**Что делать:**

- Регулярно интересуйтесь онлайн-жизнью ребенка
- Не осуждайте, а выслушивайте
- Вместе изучайте новые платформы и приложения
- Показывайте, что вы на его стороне

### 2. Установите семейные правила медиабезопасности.

Создайте четкие, понятные правила пользования интернетом для всей семьи. Это не ограничения, а **инструкции по безопасности**.

**Основные правила:**

- Никогда не делиться личными данными с незнакомцами
- Не соглашаться на встречи с интернет-знакомыми без родителей
- Сообщать о подозрительных сообщениях или неприятном контенте
- Уважительно общаться в сети

### 3. Научите ребенка распознавать мошенников и опасных незнакомцев.

Объясните детям, что в интернете люди могут выдавать себя за других. **Никакой взрослый не попросит помощи у ребенка**, а настоящие друзья семьи не будут писать в социальных сетях.

**Красные флажки:**

- Просьбы о личной информации или фотографиях
- Предложения встретиться в реальной жизни
- Секретность («не говори родителям»)
- Просьбы о деньгах или подарках

## 4. Настройте родительский контроль, но объясните зачем.

Родительский контроль в сети используют множество родителей для защиты детей. Это не шпионаж, а **цифровая «подушка безопасности»**.

### Возможности контроля:

- Ограничение времени в интернете
- Блокировка нежелательных сайтов
- Контроль скачиваемых приложений
- Мониторинг активности в соцсетях

## 5. Обучите защищать свои персональные данные.

Дети должны понимать ценность своих персональных данных. Метка геолокации на фото может показать, где они живут, а опубликованное расписание — когда дома никого нет.

### Правила:

- Использовать сложные пароли и не делиться ими
- Настроить приватность профилей в соцсетях
- Не публиковать адреса, номера телефонов, школу
- Отключить геолокацию в постах

## 6. Расскажите о кибербуллинге и как с ним бороться.

Расскажите, что буллингу может подвергнуться каждый, но его можно остановить. Важно объяснить ребенку, что **травля — это не его вина**, и есть способы защиты.

### Если ребенка травят:

- Не отвечать на провокации
- Заблокировать агрессоров
- Сохранить доказательства (скриншоты)
- Обратиться к администрации платформы
- Рассказать взрослым, администрации школы, обратиться в правоохранительные органы

## 7. Научите критически оценивать информацию.

В интернете много фейков и недостоверной информации. Дети должны уметь проверять источники и не верить всему подряд.

### Вопросы для проверки:

- Кто автор информации?
- Есть ли ссылки на источники?
- Подтверждается ли информация в других местах?
- Не вызывает ли информация слишком сильные эмоции?

## 8. Ограничьте экранное время и создайте баланс.

Чрезмерное использование интернета может привести к зависимости. Установите четкие временные рамки и предложите альтернативные активности.

### Здоровые привычки:

- Определить время для интернета и отдыха от экранов
- Создать «безгаджетные» зоны (спальня, обеденный стол)
- Заниматься совместными офлайн-активностями
- Показывать личный пример разумного использования технологий

## 9. Будьте в курсе трендов и новых платформ.

Интернет быстро меняется, появляются новые приложения и тренды. Чтобы защитить ребенка, нужно понимать, чем он увлекается онлайн.

### Возможности контроля:

- Попросите ребенка показать любимые приложения
- Изучите популярные среди детей платформы
- Следите за новостями о детской безопасности в интернете
- Общайтесь с другими родителями об онлайн-трендах

## 10. Знайте, куда обращаться за помощью.

Если произошел инцидент, важно знать, где получить поддержку.

### Куда обращаться:

- Роскомнадзор (при обнаружении запрещенного контента)
- Администрация социальных сетей (при взломе аккаунта, распространении перс.данных)
- Психологические службы (при травле или других проблемах)
- Правоохранительные органы (при серьезных угрозах)

## ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ

Медиабезопасность — это не про запреты, а **про осознанное и безопасное пользование интернетом**. Ваша задача — не изолировать ребенка от цифрового мира, а научить его в нем ориентироваться.

Начните с малого: сегодня же поговорите с ребенком о его онлайн-активности. Возможно, именно этот разговор предотвратит будущие проблемы.