

Памятка для родителей: как обсуждать интернет-безопасность без давления

Перед разговором

Выберите спокойное время, когда никто не торопится. Объясните повод через наблюдение: «После переписки ты выглядишь расстроенным». Предложите поговорить сейчас или позже. Если есть непосредственная угроза, сначала позаботьтесь о безопасности.

Не начинайте с требования немедленно показать весь телефон. Уточните, какую помощь человек готов принять. Не обещайте абсолютной тайны: иногда для защиты понадобится участие другого взрослого или компетентной службы. Обсудите это честно.

Рабочая фраза: «Я хочу понять, что случилось, и помочь. Ты можешь рассказать столько, сколько сейчас можешь». Оставьте время на ответ. Молчание не означает согласия и не доказывает вину.

Рабочие заметки

Моя первая фраза для спокойного начала разговора:

Памятка для родителей: как обсуждать интернет-безопасность без давления

Вопросы, которые помогают уточнить

Спросите: «Что произошло?», «Что тебя тревожит больше всего?», «Есть ли угроза сейчас?», «Нужно ли кому-то отвечать или куда-то идти?». Задавайте вопросы по одному и проверяйте, верно ли поняли ответ.

Если ребёнок уже сделал ошибку, начните с поддержки: «Спасибо, что рассказал. Давай подумаем о безопасном следующем шаге». Не требуйте полного рассказа при всей семье. В сложном разговоре можно предложить присутствие другого доверенного взрослого.

Учебный пример: знакомый из игры просит секретно выполнить поручение за деньги. Вместе выделите неизвестные условия, требование секретности и возможность отказаться. Не просите ребёнка продолжать переписку ради «проверки» собеседника.

Рабочие заметки

Два вопроса, которые я задам без обвинения:

Памятка для родителей: как обсуждать интернет-безопасность без давления

Совместные цифровые правила

Выберите несколько понятных договорённостей: не передавать коды и пароли, проверять необычные просьбы через независимый контакт, брать паузу перед денежным переводом, сообщать о давлении. Объясните смысл каждого правила.

Договоритесь, кто поможет с настройками приватности, блокировкой и жалобой на платформе. Делайте изменения вместе и по возможности объясняйте каждое действие. Публичные скриншоты в родительском чате не являются способом защиты.

Если переписка содержит угрозы, полезно сохранить ссылку, время и контекст для обращения за помощью. Храните сведения с ограниченным доступом и не распространяйте опасные публикации. Порядок дальнейших действий зависит от ситуации.

Рабочие заметки

Одна совместная договорённость и её смысл:

Памятка для родителей: как обсуждать интернет-безопасность без давления

Личный план и обращение за помощью

Запишите вместе: кому можно позвонить, где встретиться в безопасном месте, какой шаг взрослый берёт на себя и когда вы снова поговорите. Не превращайте этот лист в отчёт о поведении ребёнка.

При непосредственной опасности жизни или здоровью обращайтесь по номеру 112. В иных случаях выберите доступного педагога, школьного психолога или подходящего специалиста. Контакт конкретной организации проверьте на её официальном сайте.

Лист для заполнения: «Мой первый контакт помощи: _____». «Наш ближайший шаг: _____». «Вернёмся к разговору: _____». «Если давление повторится: _____». Договорённости можно пересматривать, когда появляются новые сведения.

Источники. Проверка: 19 октября 2026 года.

UNICEF: разговор с ребёнком о травле в интернете

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/what-to-do-if-your-child-is-experiencing-cyberbullying>

МЧС России: единый номер вызова экстренных служб 112

<https://mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1431843>

Рабочие заметки

Ближайший шаг взрослого и время повторного разговора:
