

## Памятка для родителей подростков



**Тема:** Профилактика интернет-рисков: коротко о главном  
Уважаемые родители!

Интернет для современного подростка — это не просто развлечение, а среда для общения, учебы и самовыражения. Наша задача — не запрещать, а помочь научиться безопасно и осознанно пользоваться цифровым пространством. Эта памятка содержит ключевые правила и принципы.

### 1. Основа основ: Доверительный диалог (Вместо тотального контроля)

- **Интересуйтесь, а не проверяйте.** Спрашивайте: «Что интересного видел в сети?», «Какие блогеры сейчас популярны у тебя и твоих друзей?», «С какими неприятными ситуациями сталкивался онлайн?». Это эффективнее, чем тайный просмотр переписок.
- **Обсуждайте, а не читайте нотации.** Говорите о рисках (мошенничество, кибербуллинг, опасный контент) как о фактах, а не как о страшилках. Спросите: «Как бы ты поступил, если бы...?»
- **Будьте в роли «спасательного круга».** Четко скажите: «Если тебя что-то напугает, смутит или заставит чувствовать себя неловко в сети — сразу приходи ко мне. Мы разберемся вместе. Я не буду ругать».

### 2. Цифровая гигиена: Правила, которые нужно знать

- **Конфиденциальность — это важно.**
  - **Никогда** не выкладывать в открытый доступ: домашний адрес, номер школы/техникума, график учебы родителей, данные банковских карт.
  - Настроить **приватность** в соцсетях: чтобы личную информацию и фото видели только друзья.

- **Не делиться** откровенными фото и видео даже с «проверенными» людьми (мессенджеры взламывают, а отношения могут испортиться).
- **Критическое мышление — главный щит.**
- **Не всё, что в сети — правда.** Учите проверять информацию, смотреть на источник, не доверять сенсационным заголовкам.
- **«Бесплатный сыр» — ловушка.** Яркие предложения, розыгрыши дорогих призов, просьбы перейти по «интересной» ссылке — часто мошенничество или вирус.
- **Люди в сети не всегда те, за кого себя выдают.** Осторожность в общении с новыми знакомыми — правило №1.

### **3. Кибербуллинг (травля в сети): Как распознать и действовать**

- **Признаки, что ребенок может быть жертвой:** стал скрытным, нервно реагирует на уведомления, резко прекратил пользоваться соцсетями, портится настроение после использования телефона.
- **Ваши действия, если это случилось:**

1. **Поддержать:** «Это не твоя вина. Я с тобой».
2. **Не удалять** доказательства (скриншоты, переписки).
3. **Пожаловаться** администраторам платформы на обидчика.
4. **В серьезных случаях** (угрозы, шантаж) — обратиться в правоохранительные органы (сохранив доказательства).

### **4. Техническая сторона (Без фанатизма)**

- **Используйте настройки родительского контроля** (особенно для младших подростков) не как шпионский инструмент, а как способ оградить от явно опасного контента.
- **Установите антивирус** на все устройства.
- **Обсудите и установите семейные правила:** например, «никаких гаджетов за час до сна», «обед — время без телефонов».

### **5. Личный пример — самый мощный инструмент**

- **Вы сами соблюдаете цифровую гигиену?** Не выкладываете ли фото ребенка без его согласия? Не «зависаете» ли в телефоне за ужином?
- **Покажите ценность оффлайн-жизни:** совместные активности без гаджетов, живое общение, хобби.

**Главное правило:** Ваш подросток должен знать, что в любой сложной онлайн-ситуации он может прийти к вам **без страха осуждения и наказания**. Вы — его главная защита в цифровом мире.

---

#### **Если нужна помощь или консультация:**

- **Горячая линия по вопросам интернет-рисков:** 8-800-25-000-15 (бесплатно, анонимно).
  - **Сайт проекта «Цифровая грамотность»:** [vdigital.ru](http://vdigital.ru)
  - **Психолог техникума:** готов обсудить ситуацию и дать рекомендации.
- Безопасность в сети — это навык. Давайте поможем нашим детям его освоить.**

