



Безопасность в информационной среде: от паники к осознанности

*Кислова Гульшат Айдаровна, педагог-психолог,
Точиева Марета Мусаявна педагог-психолог
ГБОУ средняя общеобразовательная школа №704 Московского
района Санкт-Петербурга*

Представьте, что некая транснациональная корпорация предложила отправить наших детей осваивать Марс — без скафандров, без адаптации, без согласия родителей, просто по факту нажатия виртуальной галочки в пользовательском соглашении.



1

подавляющее большинство российских школьников проводят в онлайн-режиме от четырёх до пяти часов ежедневно

2

среди старшеклассников 15–17 лет этот показатель достигает шести часов

3

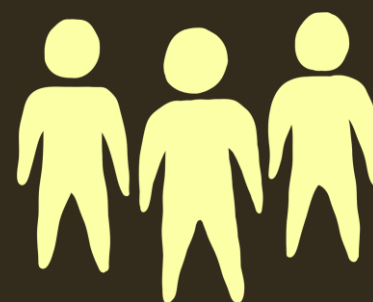
«Великое подключение»: между 2010 и 2015 годами детство, основанное на свободной реальной игре, сменилось детством, привязанным к экрану смартфона.

**Сегодня мы поговорим не о механических запретах и не о шпионаже за переписками (тайный контроль разрушает доверие быстрее любой внешней угрозы).
Наша цель — помочь ребёнку научиться управлять собственной информационной безопасностью.**



По данным центра «Безопасность 2.0» Российского фонда мира, за последний год зафиксировано порядка

10 тысяч резонансных
эпизодов кибербуллинга
среди
несовершеннолетних (рост
на 14%)



применение ИИ-технологий и дипфейков
вывело травлю на новый уровень — свыше
1500 эпизодов за квартал



при травле ребёнка лишь
15% родителей обращаются к
психологу

5

каждый пятый школьник
подвергался кибертравле

Четыре базовых вреда непрерывного экранного детства:



**Социальная
депривация**

**Фрагментация
внимания**

**Недостаток
сна.**

**Дофаминовая яма,
дофаминовая петля**

Гендерный аспект

Девочки-подростки в социальных сетях сталкиваются с невидимой угрозой. Последние исследования показали шокирующий рост уровня тревожности и депрессии среди подростков женского пола на 50–100% начиная с 2010-х годов.

У мальчиков это уход из реального мира в виртуальный.



Данные опроса подростков: частота активностей (Дети России онлайн)

75-85 %

ищут информацию для
учебы и новостей, смотрят
видео и слушаюь аудио.

60-70 %

Общаются с друзьями в мессенджерах и
соцсетях, скачивают контент

40-50 %

Играют в онлайн-играх

15-25 %

Посещают запрещенные
сайты, ведут блоги

Ключевые факторы защиты:



Баланс движения и экрана



Гигиена сна



**Общение и игры в
ЖИЗНИ**

**Смартфон — это не просто гаджет, а
«когнитивный протез» и
продолжение «Я-концепции»
(Г. Солдатова).**

**Забрать телефон для подростка =
пережить нападение на границы тела
и социальную изоляцию.**

- Тотальный запрет интернета изолирует ребёнка от класса.
- Избыток сети (4+ часа) ведет к выгоранию.

•82% подростков ведут в сети скрытую «вторую жизнь» от родителей (по данным МГПУ).



**Экран стирает живую эмпатию
(не видно слёз и боли).**



**«Рофл» как норма: оправдание
травли фразой «это просто
шутка!».**

Нейробиология микробарьеры / Тео Компернолле

1. Спрятать соцсети в папки (создать микропрепятствие).
2. Монохромный режим (убрать яркий цвет и дофамин).
3. Будильник вместо смартфона (убрать с тумбочки).
4. «Страховочные колёса» контроля (постепенно снимать).

Практический портфель психолога

- Диагностика (Шкала Чена CIAS).
- Техника «STOP-пауза» перед ответом в чате.
- Правило трёх СТОП от груминга (фото, адрес, секреты от мамы).
- Семейный медиаплан («я не отберу телефон, а помогу»).



Кризисный протокол



- **Сохранять спокойствие, снять вину с ребенка.**
- **Зафиксировать доказательства (скриншоты).**
- **Подключить медиацию, ПДН и Линию помощи «Дети Онлайн» (8-800-25-000-15).**

От контроля – к осознанности

- Не только ограничивать, но и обучать
- Договариваться о правилах вместе с подростком
 - Поддерживать доверительный контакт
 - Помогать ребёнку обращаться за помощью