

Повышение родительской компетентности в вопросах психологической безопасности детей в интернете

Лагутина Ольга Константиновна,
педагог-психолог

Почему это касается каждого?

Статистика вместо страха

- По данным ВЦИОМ на 2025 год, более 90% российских подростков выходят в сеть ежедневно.
- Среднее время онлайн — от 4 до 6 часов в сутки.
- Интернет сегодня — это не просто развлечение. Это школа, друзья, хобби и личная территория.
- Наша задача — не запретить интернет, а научить в нем жить.

Что такое психологическая безопасность простыми словами?

- Умение распознавать угрозы психике до того, как они нанесут вред.
- Способность сказать «стоп» себе и другим.
- Наличие безопасного взрослого, к которому можно прийти с любой проблемой без страха наказания или осуждения.
- Критическое мышление: понимание, что за аватаркой может скрываться кто угодно.

Нарушение
сна, аппетита

Снижение
успеваемости

Потеря интереса
к увлечениям

Пренебрежение
внешним видом

Отрицание проблем

Рискованные
действия

Пониженное
настроение

Причинение
себе вреда

Появляются
деньги на
карте. Или,
наоборот,
пропадают

Закрывает вкладки,
отворачивает экран

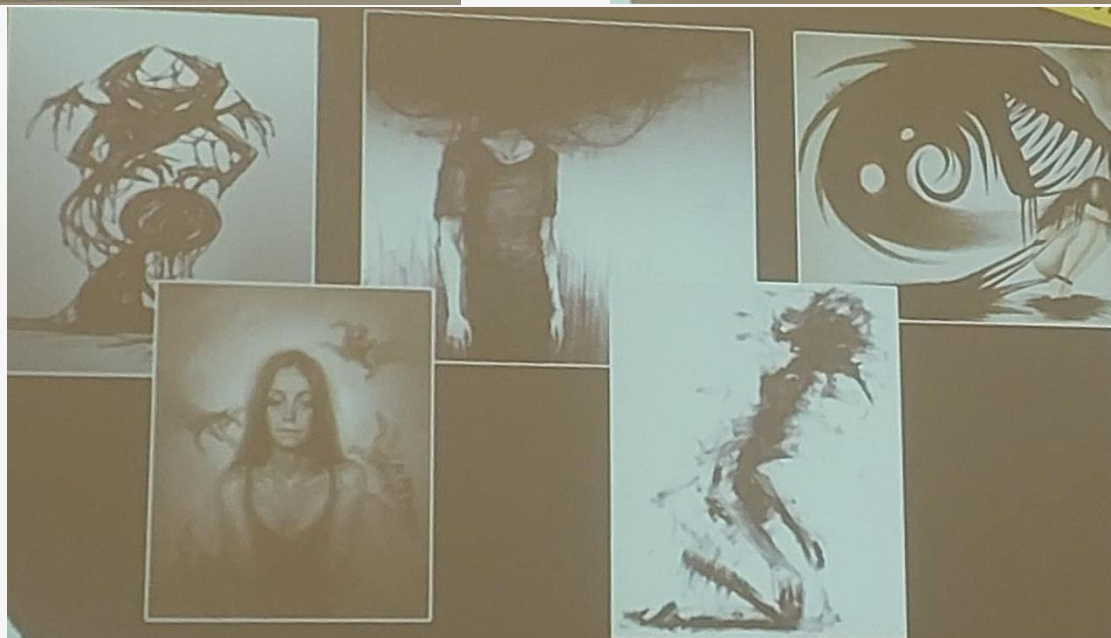
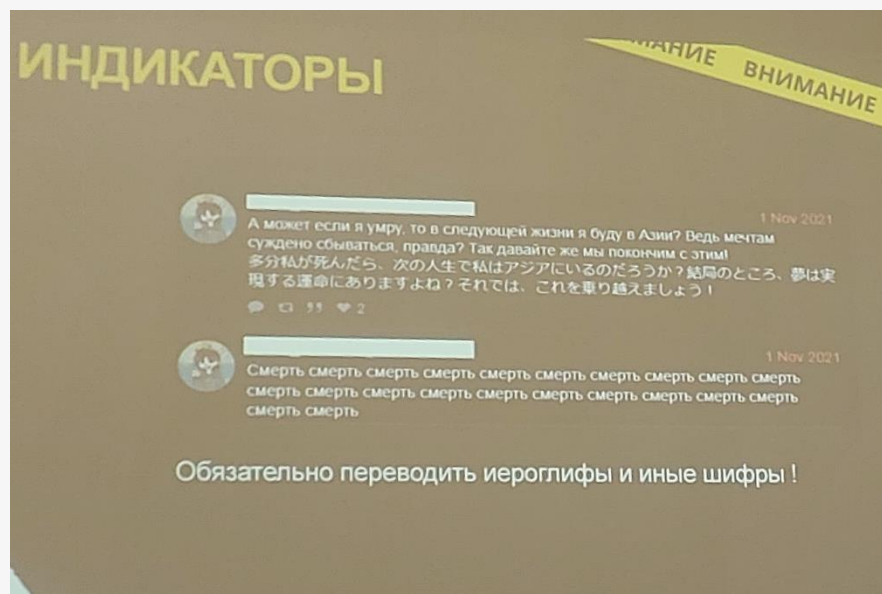


Современные интернет - риски

- Вовлечение в оборот наркотиков
- Вовлечение в интернет – растление
- Вовлечение в деструктивные сообщества
- Вовлечение в экстремистские сообщества

Как это происходит?

- Никто никого не заставляет, все сами переходят по ссылкам, отправляют свои фото, переписываются, вводят свои данные
- Большинство жертв эмоциональны, склонны доверять своей интуиции и сиюминутным порывам, не хотят анализировать предложения и критически оценивать ситуации, в которые они попадают



Техника безопасности

Цифровая гигиена семьи

1

Правила закрытых профилей
аккаунты ребенка должны быть приватными.
Проверяем настройки вместе!

2

Геолокация отключена
во всех соцсетях и мессенджерах по умолчанию

3

Никаких реальных личных данных
в никнеймах и описании профиля

4

Семейный цифровой договор
прописываем правила использования гаджетов

5

Единый стандарт обновлений
Антивирус и обновления ставятся
автоматически на все устройства

Инструменты родителя: технический контроль

- **Детские тарифы операторов связи** (МТС, МегаФон, Билайн): фильтрация контента на сетевом уровне.
- **Настройки Google Family Link / Apple Screen Time:** лимиты времени, блокировка приложений, геозоны (уведомление, когда ребенок пришел в школу или ушел из секции).
- **Родительский контроль в антивирусах** (например, Kaspersky Safe Kids).
- **Важное правило техники:** любые программы контроля устанавливаются открыто. Скрытая слежка разрушает доверие быстрее, чем любая ошибка в сети.

Главное оружие — разговор. Как говорить о безопасности?

«Ты там вечно сидишь!», «Опять тупил в телефоне», «Я заберу телефон»

Откажитесь от фраз

Используйте интерес-ориентированный подход

«Во что сейчас играют», «Научи меня», «Что сейчас слушают?»

«Представь, тебе прислали ссылку», «Смотри, что мне прислали»

Разбирайте ситуации на примерах из жизни

Введите формулу безусловной поддержки

«Если ты попал в неприятную ситуацию в сети (тебя шантажируют, травят, обманули на деньги) — я не буду тебя ругать. Мы решим это вместе. Твоя безопасность важнее!»

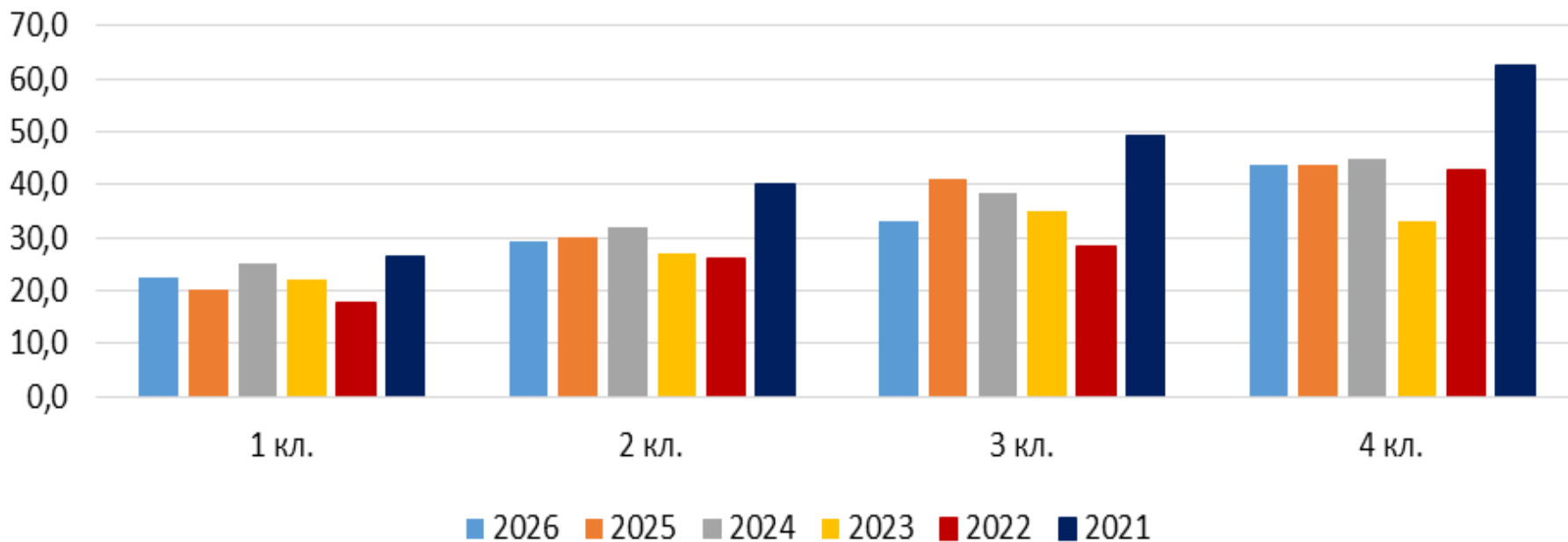
Если беда уже случилась: алгоритм действий

- **Не удалять доказательства.** Сделать скриншоты переписок, ссылок, профилей обидчиков.
- **Заблокировать агрессора** и отправить жалобу на профиль администрации соцсети.
- **Написать заявление** в полицию (по факту угроз, вымогательства, распространения личных данных). При необходимости — обратиться к школьному психологу.
- **Оказать первую эмоциональную помощь:** обнять, дать выговориться. Снизить градус паники.



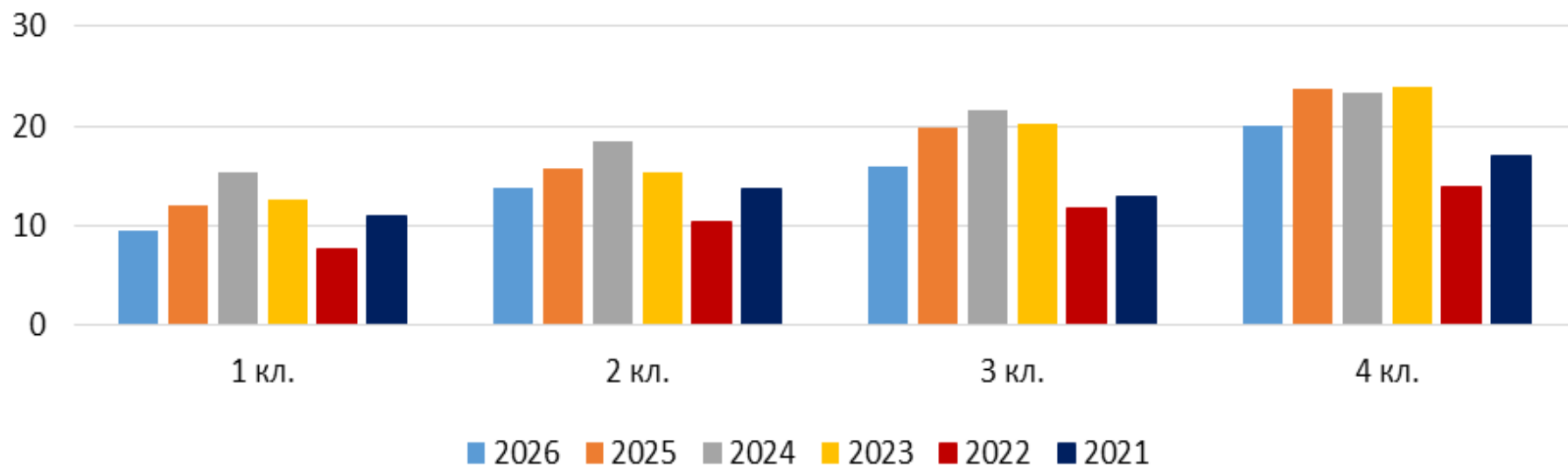
Анкетирование детей «Безопасно ли Вам?»

Количество учащихся, положительно ответивших на вопрос
"Есть ли у тебя личная страничка в Интернете?"
от общего количества опрошенных, %



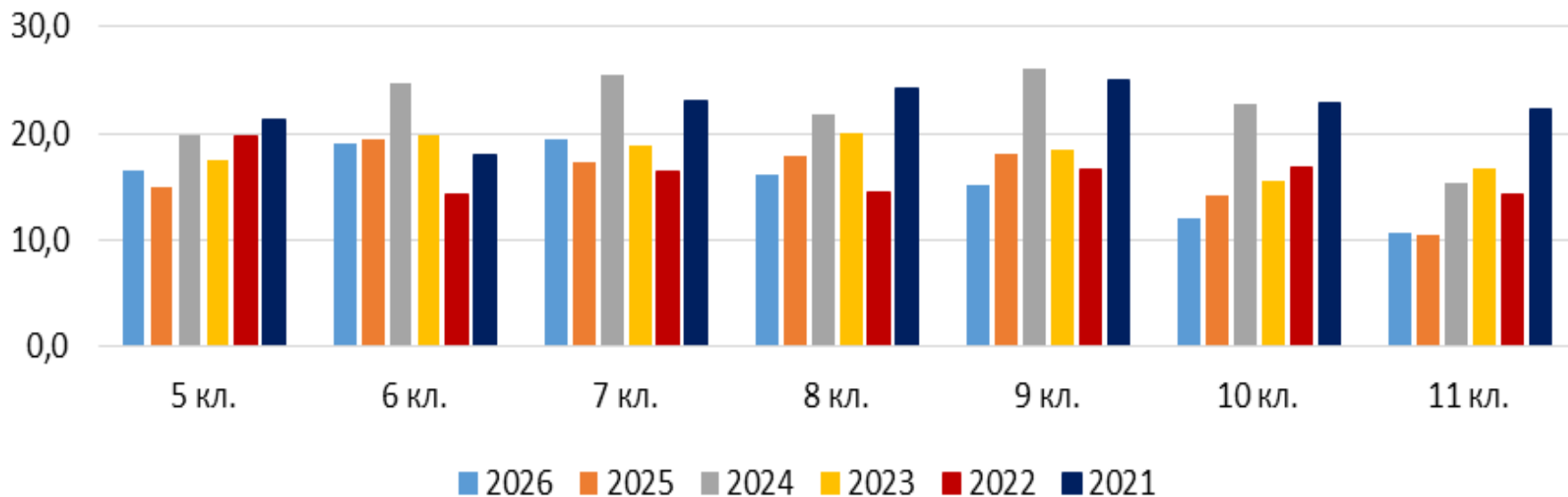
Анкетирование детей «Безопасно ли Вам?»

Количество учащихся, положительно ответивших на вопрос
"Есть ли у тебя друзья, с которыми ты общался только в
Интернете?"
от общего количества опрошенных, %



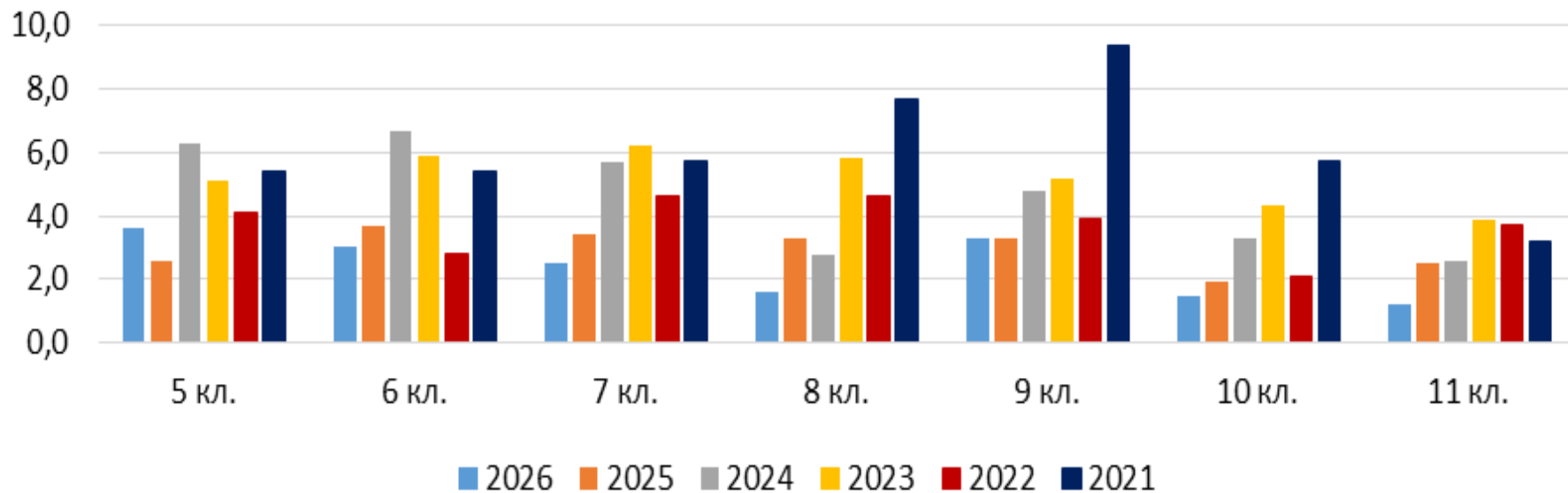
Анкетирование детей «Безопасно ли Вам?»

Количество учащихся, положительно ответивших на вопрос
"Замечали ли Вы, что кого-то подвергают травле в социальных
сетях?"
от общего количества опрошенных, %



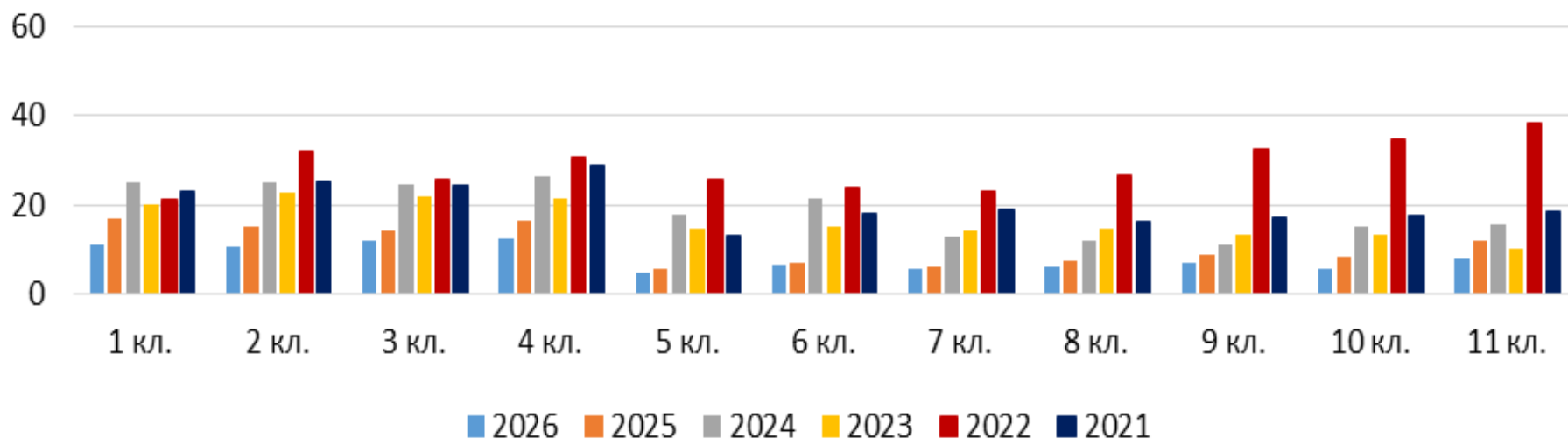
Анкетирование детей «Безопасно ли Вам?»

Количество учащихся, положительно ответивших на вопрос
"Случалось ли Вам быть жертвой вымогательства в социальных
сетях?"
от общего количества опрошенных, %



Анкетирование детей «Безопасно ли Вам?»

Количество учащихся, отрицательно ответивших на вопрос
**"Можете ли Вы рассчитывать на помощь родителей, если
Вам угрожают или Вас обижают?"**
от общего количества опрошенных, %



Рекомендации родителям

- Сохраняйте контакт с ребенком - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Сохраняйте спокойствие, не осуждайте, будьте искренними.
- Определите с ребенком круг взрослых людей, к кому он может обратиться в трудной для него ситуации.
- Обсуждайте перспективы жизни в будущем - у ребенка еще только формируется картина будущего, он видит или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Помогите ему составить план конкретных и реалистичных действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы - Что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство?
- Опыт ошибок и неудач – важный опыт - дайте понять ребенку, что ошибки — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Помогите использовать ошибки как зону роста ребенка.

Анкета для родителей «Безопасность ребенка в интернете»

Пройти опрос



Результаты опроса



Всероссийский Детский телефон доверия

(бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

**ГБУ ЦППМСП Колпинского района
СПб**

(812) 469-34-20

Телефон «горячей линии» в СПб ГБУ социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»

(812) 576-83-56

(812) 576-83-60

Телефон доверия в СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С.Мнухина

(812) 576-10-10

Телефон доверия в ГБУ ГЦСП «Контакт»

(812) 244-46-27

Телефон доверия в ГБОУ «Балтийский берег»

712-20-70

**«Врачи детям»
(812) 380-30-92**

**Консультативно-диагностический центр репродуктивного
здоровья подростков «Ювента»
(812) 251-00-33**

**Общественная благотворительная организация помощи детям,
подросткам и семьям
«Улица мира»
+7(952) 288-09-38**

**Телефон доверия в ГБОУ «Балтийский берег»
(812)712-20-70**

**Институт психотерапии «Гармония»
(812)708-40-41**

**Центр поддержки семей, оказавшихся в трудной
жизненной ситуации**

**8(8422)31-51-30
+7(902)005-20-01**

**Центр социальной, правовой и юридической помощи «Веста»
(812) 327-07-27**

**Помощь детям мигрантов
«Дети Петербурга»
+7(993)975-43-01**

**Благотворительный фонд «Теплый дом»
(812)275-81-65
+7(921)746-42-75
+7(905)288-98-81**



ГБУ ЦППМСП

Колпинского района СПб

