

## Базовые принципы разговора с детьми

- Не запугивать, а учить ориентироваться.

Страх парализует, а не учит. Вместо «Посадят в тюрьму/Похитят» – «Давай научимся вычислять мошенника».

- Диалог, а не монолог.

Задавайте открытые вопросы: «Что ты думаешь про этого блогера?», «Как бы ты поступил на месте героя этой ситуации?».

- «Круги доверия».

Четко проговаривайте: с родителями можно обсудить любую странную ситуацию в сети без страха быть наказанным/лишенным гаджета.



**Главное – доверие между членами семьи**

## Возрастные особенности детей

### 5–7 лет:

- **Главная идея:** «Интернет — это не игрушка, а место, где есть правила».
- **Тезисы:** учим никогда не выходить в онлайн без взрослого. Вводим правило «Мама/папа всегда знает пароль».

### 8–11 лет:

- **Главная идея:** «Твой цифровой след остается навсегда».
- **Тезисы:** учим критически относиться к рекламе. Обсуждаем, почему нельзя указывать личную информацию.

### 12–15 лет:

- **Главная идея:** «Управляй своей приватностью».
- **Тезисы:** фокус на настройках приватности в соцсетях. Обсуждение кибербуллинга и умения выходить из конфликтов. Предупреждение о вербовщиках и фейковых аккаунтах.

## Топ-5 правил цифровой гигиены (для разговора с детьми)

1. **Правило закрытой двери:** никому в интернете не давай свои личные ключи (пароли, адрес, фото документов).

2. **Правило светофора:**

- Зеленый – контент для детей.
- Желтый – незнакомец в личке (стоп, сообщи взрослому).
- Красный – просьба о помощи/деньгах/интимном фото (блокируй и жалуйся).

3. **Правило «Завтрашнего дня»:** прежде чем отправить фото или пост, подумай, не будет ли тебе стыдно за него завтра перед учителями или родителями.

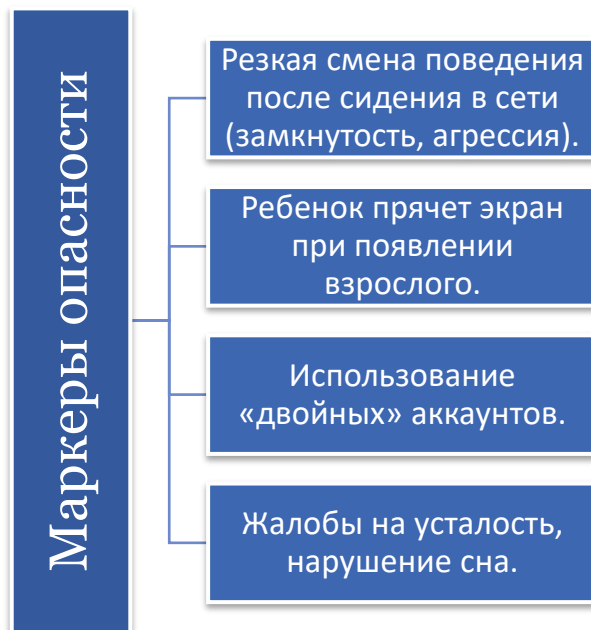
4. **Правило друга:** настоящий друг в сети не будет просить денег, выпытывать секреты и угрожать.

5. **Правило ноль-один:** при любой угрозе (шантаж, буллинг) – не удаляй переписку (сохрани скриншоты), обратись к родителям.





## Маркеры опасности (на что обратить внимание специалисту)



Если заметили 2 и более маркера, разговор начинайте с заботы («Ты сам не свой, я переживаю. Что случилось?»), а не с нотаций.

## Полезные ресурсы

<https://ligainternet.ru> – материалы по развитию навыков медиаграмотности у детей и их родителей.

<https://telefon-doveria.ru> – ресурс о психологической помощи и поддержке.



Обращение телефон доверия – первый шаг для ребенка на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы

**ГБУ «Областной Центр «Семья»**  
Тверь, пр-т Чайковского, 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00 семье и детям»

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: [semiacenter@mail.ru](mailto:semiacenter@mail.ru)



Государственное  
бюджетное учреждение  
«Тверской областной  
Центр социальной  
помощи  
семье и детям»



## Цифровая безопасность: руководство по общению с ребенком

(информация для специалистов)

Тверь, 2026