

Информационно-методические рекомендации для родителей (законных представителей) несовершеннолетних по вопросам ограничения доступа детей до 14 лет в определенные социальные сети и мессенджеры с учетом действующего законодательства Российской Федерации.

Современная цифровая среда представляет собой одновременно образовательный ресурс и источник потенциальных угроз для несовершеннолетних. Дети до 14 лет находятся в особой группе риска из-за недостаточной сформированности критического мышления, эмоциональной уязвимости и ограниченной способности оценивать последствия своих действий в сети. Вовлечение начинается с «дружеских» контактов в чатах или играх, где злоумышленники маскируются под сверстников, предлагают «секреты», игры или подарки для установления доверия. Постепенно переходят к манипуляциям: выманивают фото, личные данные или убеждают во встрече; часто используют алгоритмы социальных сетей для подбора уязвимых профилей.

То, что ребёнок уже вовлечен, можно понять по различным признакам:

- поведенческим: резкое изменение круга общения (отказ от прежних друзей); скрытность при использовании гаджетов, быстрое закрытие экрана при приближении взрослых; изоляция в комнате, отказ от семейных мероприятий; изменения в режиме сна (бодрствование ночью), аппетите, гигиене; появление новых «секретных» слов, символов, интерес к темам смерти, насилия; эмоциональная лабильность: вспышки агрессии сменяются апатией, необъяснимые траты или подарки;
- цифровым: установка приложений с функцией самоуничтожения сообщений, наличие нескольких аккаунтов в одной социальной сети, подписка на закрытые группы с названиями, содержащими слова «тайный», «только свои», «не для слабых», поиск в браузере запросов, связанных с самоповреждением, суицидом, запрещенными веществами.

Что же делать, если ребёнок уже вовлечён?

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и не обвиняйте.

Паника и агрессия со стороны родителей усугубят ситуацию и приведут к полному разрыву доверия. Ребенок – жертва манипуляции, а не преступник.

Шаг 2. Установите контакт через эмоциональную отзывчивость.

- начните разговор с позиции заботы: «Я заметил(а), что тебе стало тяжело. Я здесь, чтобы помочь, а не наказать».
- избегайте вопросов по типу: «Почему ты это сделал?», лучше заменить его на «Что тебя привлекло в этом сообществе?»

Шаг 3. Обратитесь к специалистам немедленно.

- школьный психолог или педагог-психолог образовательной организации.
- кризисная служба помощи детям и подросткам.
- при наличии суицидальных высказываний – незамедлительно обратитесь в психиатрическую службу или вызовите скорую помощь.

Шаг 4. Технические меры.

- временно ограничьте доступ к проблемным платформам (не путать с тотальным запретом всех устройств – это усилит изоляцию).
- сохраните доказательства (скриншоты переписок, названия групп) для передачи в правоохранительные органы при необходимости.
- установите приложения родительского контроля с участием ребенка (объясните цель – защита, а не шпионаж).

Шаг 5. Восстановление.

- обеспечьте эмоциональную поддержку: создайте безопасную атмосферу для разговоров без осуждения, где ребенок может выразить страх, стыд, неловкость.
- временно полностью ограничьте доступ к цифровым устройствам (минимум 2 недели), заменив их спокойной деятельностью вроде чтения книг или прогулок.

- вовлекайте ребенка во внесетевые занятия с положительной социализацией (секции, кружки, семейные поездки).
- работайте с психологом над восстановлением самооценки и критического мышления.
- проводите совместные сеансы семейной терапии для укрепления доверия и улучшения коммуникации.

- постепенно возвращайте цифровые права при демонстрации ответственности.
- регулярно отслеживайте эмоциональное состояние через разговор, корректируя план при рецидивах.

Как родителям вести себя, чтобы предотвратить риски для детей? Предлагаем практический список рекомендаций по обеспечению их информационной безопасности.

Принцип 1.

Сопровождение, а не запрет:

- до 10 лет: совместное использование устройств, выбор контента вместе с родителем;
- 10–14 лет: постепенный переход к самостоятельности при сохранении регулярного диалога о цифровой жизни.

Принцип 2.

Техническая защита как дополнение, а не замена диалога:

- разместите все устройства с интернетом (компьютеры, планшеты, смартфоны) в общей комнате, чтобы всегда видеть, чем ребенок занимается;
- настройте возрастные ограничения в операционной системе;
- используйте сервисы «Безопасный интернет» от операторов связи;
- включите функции родительского контроля в социальных сетях;
- запретите переход по незнакомым ссылкам, скачивание файлов и установку программ без вашего разрешения;
- отключите геолокацию в приложениях для детей до 12 лет.

Принцип 3.

Формирование цифровой грамотности через диалог:

- регулярно обсуждайте с ребенком: «Что интересного ты сегодня видел в сети?», «Как бы ты поступил на месте героя этого видео?»;
- учите распознавать манипуляции: «Почему этот человек так настойчиво просит прислать фото?», «Что скрывается за обещанием «легких денег»?»;
- объясняйте ценность персональных данных: «Фото в школьной форме + название школы = любой может найти тебя в реальной жизни».

Принцип 4.

Создание «цифровых правил семьи»:

- время у экрана в будни/выходные;
- правило «никогда не делиться»: личные фото, адрес, школа, финансовая информация;
- правило «сначала спросить взрослого»: при получении подарков, приглашений на встречу, запросов личных данных.

Принцип 5.

Личный пример. Дети копируют поведение родителей. Ограничьте собственное время в социальных сетях в присутствии ребенка, демонстрируйте критическое отношение к информации в сети, уважайте цифровые границы других членов семьи.

И помните, наша цель – не изоляция ребенка от цифровой среды, а формирование у него цифровой грамотности и ответственности.