



Цифровая гигиена подростка. Навигатор по безопасности в сети

Илья Суворин

Илья Суворин

Цифровая гигиена подростка. Навигатор по безопасности в сети

<https://litres.ru/74615769>

SelfPub; 2026

Аннотация

Интернет помогает учиться, дружить, создавать и узнавать новое. Он может вдохновлять и поддерживать, но иногда обычное сообщение становится началом обмана, травли или давления. Эта книга предлагает понятные способы защищать личные границы, устройства, учётные записи и деньги. В ней объясняется, как распознать опасное предложение, что сохранить при угрозах и к кому обратиться за помощью.

Книга адресована подросткам 12–17 лет. Родители и педагоги найдут в ней рекомендации о том, как поддержать ребёнка, не обвиняя его и не превращая помощь в наказание.

Все истории и примерные переписки вымышлены и имеют собирательный характер. Они предназначены для обучения и не описывают конкретных людей. Книга не заменяет индивидуальную юридическую, психологическую или медицинскую помощь

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Цифровая гигиена подростка. Навигатор по безопасности в сети

Глава

Автор: Суворин Илья Анатольевич.

Издатель: Автономная некоммерческая организация
«Центр развития и раскрытия потенциала молодежи» (АНО
«ЦРиРПМ»).

Для подростков 12–17 лет, родителей и педагогов.

Место издания: Дивногорск.

Год издания: 2026.

Возрастная маркировка: 12+.

**Цифровая гигиена подростка.
Навигатор по безопасности в сети**

АННОТАЦИЯ

Интернет помогает учиться, дружить, создавать и узнавать новое. Он может вдохновлять и поддерживать, но иногда обычное сообщение становится началом обмана, травли или давления. Эта книга предлагает понятные способы

защищать личные границы, устройства, учётные записи и деньги. В ней объясняется, как распознать опасное предложение, что сохранить при угрозах и к кому обратиться за помощью.

Книга адресована подросткам 12–17 лет. Родители и педагоги найдут в ней рекомендации о том, как поддержать ребёнка, не обвиняя его и не превращая помощь в наказание.

Все истории и примерные переписки вымышлены и имеют собирательный характер. Они предназначены для обучения и не описывают конкретных людей. Книга не заменяет индивидуальную юридическую, психологическую или медицинскую помощь.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора. Не издалека.

Вместо предисловия. Интернет — часть жизни.

Часть первая. Ты и твой цифровой след.

Глава 1. Что остаётся после публикации.

Глава 2. Личные границы и личные данные.

Часть вторая. Защити свои устройства и деньги.

Глава 3. Пароли, коды и доступ к учётным записям.

Глава 4. Обманные сообщения и опасные предложения.

Глава 5. Игры, покупки и «лёгкий заработок».

Глава 6. Как не стать дроппером.

Часть третья. Общение без страха.

Глава 7. Травля: как не остаться один на один.

Глава 8. Давление, шантаж и нежелательные материалы.

Глава 9. Интимные фотографии, переписки и шантаж.

Часть четвёртая. Ответственность в сети.

Глава 10. Экран не отменяет правил.

Часть пятая. Если что-то пошло не так.

Глава 11. План действий при угрозе.

Глава 12. Как взрослым помочь, а не усложнить ситуацию.

Послесловие. Безопасность — это привычка, а не экзамен.

Приложения. Памятки, упражнения, словарь, правовые ориентиры и издательские сведения.

ОТ АВТОРА. НЕ ИЗДАЛЕКА

Я, Суворин Илья Анатольевич, тоже был подростком. Я знаю, что в этом возрасте хочется самому выбирать, кому доверять, пробовать новое и быть услышанным — без снисходительности и без готового ответа на каждое чувство.

Сегодня я отец двоих детей. Поэтому, работая над этой книгой, я думал и о подростке, который вдруг увидел тревожное сообщение, и о взрослом, который хочет помочь, но боится сказать не то. Иногда между ними встаёт неловкость, иногда — страх наказания. Мне хотелось, чтобы эти страницы стали не ещё одним списком запретов, а спокойным разговором, к которому можно вернуться.

Я не обещаю, что несколько правил уберегут от любой неприятности. Так не бывает. Но пауза, внимательность и поддержка способны вернуть ощущение опоры, когда кажет-

ся, будто всё вышло из-под контроля. Ошибка не делает тебя недостойным помощи. Просить о ней — не слабость, а важный шаг к безопасности.

Если ты подросток, читай эту книгу в своём темпе и бери из неё то, что пригодится именно тебе. Если ты взрослый, попробуй сначала выслушать, а уже потом объяснять. Пусть эти страницы помогут нам встретиться не по разные стороны экрана, а рядом.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ИНТЕРНЕТ — ЧАСТЬ ЖИЗНИ

Ты открываешь телефон, чтобы узнать домашнее задание, посмотреть видео, ответить другу или продолжить игру. Для этого не нужно отправляться в какой-то отдельный мир. Интернет уже связан с твоей обычной жизнью: с отношениями, деньгами, учёбой и настроением.

Поэтому безопасность в сети — не соревнование, кто лучше разбирается в настройках. Это привычка замечать, что происходит, не отдавать важное под давлением и вовремя просить поддержки. Иногда самым разумным действием оказывается не хитрый технический приём, а короткая пауза и звонок человеку, которому ты доверяешь.

Никто не умеет заранее распознавать каждый обман. Ошибиться может и подросток, и взрослый. Если ты нажал не туда, поверил незнакомцу или отправил личное сообщение не тому человеку, это не значит, что помощь тебе боль-

ше не положена.

Эта книга не предлагает отказаться от интернета. Она предлагает пользоваться им увереннее. В каждой главе есть ситуация, объяснение и действия, которые можно обсудить с человеком, которому ты доверяешь.

Если проблема происходит прямо сейчас, начни с главы 11. Если есть непосредственная угроза жизни или здоровью, не трать время на чтение и сбор доказательств: перейди в безопасное место и обратись за экстренной помощью по номеру 112.

Главная мысль книги проста: ты не обязан справляться с опасной ситуацией в одиночку.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЫ И ТВОЙ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

ГЛАВА 1. ЧТО ОСТАЁТСЯ ПОСЛЕ ПУБЛИКАЦИИ

Фотография, комментарий, отметка на карте, запись в игровом чате — всё это может рассказывать о тебе больше, чем ты собирался сообщить. Иногда публикация доступна только знакомым. Иногда её сохраняют и пересылают дальше.

Удаление полезно: оно может сократить доступ к материалу. Но нельзя рассчитывать, что вместе с одной записью исчезнут все её копии. Это не повод бояться каждой фотографии. Это повод выбирать, что именно ты публикуешь, и помнить: у тебя есть время остановиться и посмотреть на снимок ещё раз.

Собирательная история «Фото из окна»

Лера сняла красивое небо. В кадре не было её лица и номера дома. Зато на столе лежал документ с адресом, а внизу была видна вывеска соседнего магазина. Перед публикацией подруга заметила детали. Лера сделала другой снимок.

В этой истории никто не совершил «непростительную ошибку». Просто фотография содержала больше информации, чем казалось сначала. Хорошо, что рядом оказался человек, который заметил это без упрёков.

Проверь не только главный объект

На снимке могут оказаться документы, пропуск, номер автомобиля, фамилия на спортивной форме, расписание или экран чужого телефона. В тексте тоже бывают подсказки: «Каждый вторник до вечера дома никого нет» или «Мы всей семьёй уехали». Иногда именно мелочь, на которую никто не смотрит в момент съёмки, раскрывает больше, чем главный объект кадра.

Не обязательно публиковать своё местоположение в реальном времени. Можно поделиться впечатлением позже. Если участвуешь в соревновании или школьном мероприятии, обсуди со взрослым, какие сведения действительно нужны организаторам и что стоит оставить непубличным.

Перед отправкой спроси себя

1. Кто сможет это увидеть?
2. Есть ли здесь мои или чужие личные сведения?
3. Публикую ли я по собственному желанию?
4. Не пытается ли кто-то заставить меня действовать быст-

рее?

5. Можно ли рассказать ту же историю, раскрыв меньше?
Если уже опубликовал лишнее

Удалить запись или ограничить её видимость — разумный первый шаг. Если раскрыты адрес, документы или сведения, которыми могут воспользоваться против тебя, расскажи взрослому. Вместе решите, нужны ли дополнительные действия. Не нужно оставаться с тревогой один на один: спокойный разговор часто помогает увидеть следующий шаг.

Не нужно публично объяснять ошибку так подробно, чтобы ещё больше людей узнали опасные сведения.

Мини-задание

Посмотри на одну свою публикацию так, будто видишь её впервые. Какие три факта о тебе можно из неё узнать? Все ли эти факты ты хотел сообщить?

Главное в главе

Цифровой след — не приговор. Ты можешь менять настройки, удалять лишнее и постепенно вырабатывать более безопасные привычки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.