Памятка: «Настройки приватности для детей: пошаговые инструкции»

Эта памятка — для подростков и родителей: простые шаги, чтобы профиль в соцсетях не видели незнакомцы и было меньше рисков столкнуться с травлей. Инструкции даны в общем виде: названия пунктов могут чуть отличаться в разных приложениях, но логика везде похожая.

Что сделать в первую очередь (универсальные шаги)

1. **Сделайте профиль приватным (только для друзей).**
   В настройках найдите «Конфиденциальность» или «Приватность» и включите режим «Приватный профиль» / «Только для подписчиков». Тогда посты видят только те, кого вы одобрили.

2. **Отключите поиск по номеру телефона.**
   Часто люди находят аккаунты именно по телефону. В настройках конфиденциальности найдите пункт про поиск по контактам и выключите его.

3. **Проверьте, кто уже подписан.**
   Удалите или заблокируйте подозрительные аккаунты, спам-боты, незнакомых взрослых. Если есть «друзья друзей», которых вы не знаете, — лучше убрать.

4. **Не публикуйте личные данные.**
   Не выкладывайте адрес, школу, номер телефона, расписание, геолокацию на фото. Даже «просто город» лучше не ставить в профиле.

5. **Регулярно пересматривайте настройки.**
   Раз в 1–2 месяца проверяйте, не изменились ли пункты по умолчанию. Соцсети иногда обновляют правила приватности.

По популярным платформам (кратко и по шагам)

ВКонтакте

1. Откройте «Настройки» → «Приватность».

2. В блоке «Моя страница» поставьте «Только друзья» для: «Кто видит мои записи», «Кто видит список моих друзей и подписок», «Кто может писать мне сообщения».

3. В блоке «Связь со мной» включите «Никто» или «Друзья» для «Кто может находить меня при импорте контактов по номеру».
4. В «Истории» выберите «Только друзья».

Telegram

1. «Настройки» → «Конфиденциальность».
2. «Номер телефона»: выберите «Никто» (или «Мои контакты», если важно, чтобы близкие находили).
3. «Фотография профиля»: «Контакты» или «Никто».
4. «Статус онлайн»: «Никто» (чтобы не было видно, когда вы в сети).
5. В группах/каналах не публикуйте личные фото и не отмечайте себя на чужих постах.

YouTube (аккаунт Google)

1. Зайдите в «Творческую студию YouTube» → «Настройки» → «Канал» → «Расширенные настройки».
2. Проверьте, чтобы имя и фото не раскрывали личность.
3. Для новых видео ставьте «Доступ по ссылке» или «Частный», пока не решите, кому показывать.
4. В Google Аккаунте проверьте «Конфиденциальность и персонализация»: отключите показ вашего профиля в поиске Google, если это возможно.

TikTok

1. Профиль → «Настройки и конфиденциальность».
2. Включите «Приватный аккаунт».
3. В «Взаимодействия» поставьте «Друзья» для: «Кто может отправлять вам личные сообщения», «Кто может комментировать ваши видео».
4. Отключите «Показывать аккаунт в рекомендациях» (если есть такой пункт).

Важно: в Instagram логика похожа на TikTok: приватный профиль + ограничение комментариев и сообщений. Если скажете, какой именно сервис нужен, дам точные названия пунктов под текущую версию приложения.

Как защитить себя от травли и буллинга

- **Не отвечайте агрессору публично.** Часто цель — вызвать реакцию. Лучше сразу заблокировать и пожаловаться.
- **Собирайте доказательства.** Делайте скриншоты оскорблений, сохраняйте ссылки, фиксируйте даты. Это пригодится, если придётся обращаться к взрослым или в поддержку.
- **Используйте кнопки «Пожаловаться» и «Заблокировать».** Во всех соцсетях есть эти функции — они реально работают.
- **Настройте фильтры комментариев.** В некоторых сервисах можно скрыть комментарии с определёнными словами или от незнакомых пользователей.
- **Расскажите взрослому, которому доверяете.** Если травля не прекращается, важно не оставаться с этим одному.

Если травля уже началась: пошаговый алгоритм

1. **Прекратите взаимодействие.** Не отвечайте, не спорьте, не пытайтесь «доказать правду» в комментариях.
2. **Заблокируйте обидчика.** Сразу в профиле и в личных сообщениях.
3. **Подайте жалобу в поддержку соцсети.** Приложите 2–3 скриншота с датами.
4. **Сохраните всю переписку и ссылки.** Сделайте копию на телефон/в облако.
5. **Расскажите родителям или школьному психологу.** Это не «ябедничество», а нормальная защита своих границ.
6. **При угрозах жизни, здоровью, сексуализированном контенте или вымогательстве — обращайтесь в правоохранительные органы.** В

России можно позвонить по номеру 112 или обратиться в ближайший отдел полиции.

Дополнительные меры безопасности

- **Двухфакторная аутентификация.** Включите в настройках аккаунта: это защитит от взлома.
- **Сложные пароли и разные для разных сервисов.** Не используйте один и тот же пароль везде.
- **Не переходите по подозрительным ссылкам** из личных сообщений, даже если они «от друзей» — аккаунт могли взломать.
- **Ограничьте геотеги и отметки на фото.** Лучше вообще не ставить локацию на публикациях.