

MIRAVA

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Спокойный интернет

Как защитить внимание, данные и отношения в
сети

MIRAVA

Спокойный интернет

Как защитить внимание, данные и отношения в сети

О книге

Эта компактная книга создана для семей и начинающих пользователей цифровых сервисов. Её можно читать по порядку или открывать с той главы, которая нужнее сегодня. В каждом разделе есть реальная ситуация, разбор, небольшая практика и вопросы для личных заметок.

Книга даёт общие рекомендации. При взломе, краже денег или угрозах сохраните доказательства и обратитесь в официальную поддержку сервиса и компетентные службы.

Авторская идея и редакция: MIRAVA. Текст, озвучка и макет подготовлены с использованием искусственного интеллекта и прошли редакционную проверку.

Содержание

- 01 Цифровой дом
- 02 Сообщение, которое торопит
- 03 Личные данные по необходимости
- 04 Телефон без бесконечной ленты
- 05 Конфликт в комментариях
- 06 Семейный цифровой договор

Как пользоваться книгой

Не пытайтесь выполнить всё сразу. После главы выберите одну мысль и одно действие. Проверьте результат в реальной жизни, затем возвращайтесь к следующему разделу. Поля и вопросы можно использовать как основу для отдельной тетради.

Цифровой дом

Аккаунты похожи на комнаты: каждому нужен отдельный ключ, а важным входам - дополнительная проверка.

Ситуация

Один пароль используется в почте, игре и магазине. После утечки человек меняет сначала почту и включает второй фактор.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Сначала полезно уменьшить скорость. Когда реакция становится чуть медленнее, выбор становится чуть шире.

Ключ этой главы: Аккаунты похожи на комнаты: каждому нужен отдельный ключ, а важным входам - дополнительная проверка. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1 Создавать уникальные длинные пароли. Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Использовать менеджер паролей.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Включить двухфакторную защиту.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Хранить резервные коды отдельно.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	
Мой следующий шаг	

Проверка через неделю

Спросите себя: стало ли больше ясности? Удалось ли сохранить границу без унижения? Что оказалось слишком сложным? Как уменьшить следующий шаг? Цель - не идеальная реакция, а чуть более безопасный и честный выбор.

Главная мысль: Аккаунты похожи на комнаты: каждому нужен отдельный ключ, а важным входам - дополнительная проверка.

Мои заметки

Сообщение, которое торопит

Мошенники создают срочность, страх и секретность, чтобы человек не успел проверить просьбу.

Ситуация

В мессенджере «друг» просит срочно перевести деньги. Получатель звонит по знакомому номеру и узнаёт, что аккаунт взломан.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Далее важно вернуть конкретность. Конкретность не делает проблему маленькой, но делает действие возможным.

Ключ этой главы: Мошенники создают срочность, страх и секретность, чтобы человек не успел проверить просьбу. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1 Не действовать под давлением тайны. Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Проверять другим каналом.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Не открывать неожиданные вложения.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Сообщать о поддельном аккаунте.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	
Мой следующий шаг	

Проверка через неделю