

# КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ЛИЧНЫЙ ЦИФРОВОЙ ИММУНИТЕТ

**Ольга Бочкова, руководитель  
Академии безопасности Ольги Бочковой,  
клинический психолог**

# Обо мне

- Основатель и руководитель Академии безопасности Ольги Бочковой
- Эксперт по безопасности. Детский и подростковый психолог, тренер. Консультант по работе с насилием.
- Более 8 лет занимаемся обучением культуре безопасности на основе проверенной методики без запретов и запугивания, по которой проходили обучение уже более 25000 человек. Используем современные подходы к обучению
- Обучаем личной безопасности, защите от буллинга, нападения, преследования и других видов мошенничества и насилия, а также учим профилактике опасностей
- Автор книг бестселлеров «Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Никиты», «Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Виты», «Личные границы и эмоции. Правдивые истории из жизни Никиты» и «Летние каникулы. Правдивые истории из жизни Никиты», «Я говорю «нет»
- Прошла профессиональную подготовку спасателей в учебном центре по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям г. Москвы, программу для спасателей «Мастерство ствольщика»



**Ольга Бочкова,**  
**Эксперт по безопасности**



## Эпоха информационной войны:

Мы живём в эпоху, где информация используется для манипуляции нашим восприятием мира.



### **Критическое мышление –**

не просто полезный навык, а наш личный цифровой иммунитет.



# Проявления информационной войны:

01

Использование медиа  
для формирования  
определённой точки зрения

02

Дезинформация  
и психологические операции

03

Кибератаки: кража данных,  
разрушение или искажение  
информации

04

Искажение действительности  
и манипуляция фактами

# Критическое мышление –

это привычка анализировать:

- 1. Кто источник информации?
- 2. Какие у него мотивы?
- 3. На чем основаны его утверждения?
- 4. Есть ли альтернативные точки зрения?
- 5. Почему это показывается именно мне?
- 6. Должен / хочу ли я что-то сделать после этой информации?

# Красные флаги в сети



## Мошенники могут просить

- перейти по ссылкам
- выдать коды безопасности
- перевести деньги
- посмотреть фото
- использовать нейросети

## Техники манипуляции

- давление, ускорение
- угрозы и шантаж
- манипуляция доверием
- вызов эмоций: страх, интерес, жалость

# Защита своих границ в интернете

01

Фильтровать круг общения,  
входящую и исходящую  
информацию

02

Контролировать эмоции,  
избегать агрессивных людей  
и провокаций

03

Спрашивать совета  
у незаинтересованных лиц, при  
необходимости обращаться за  
помощью

04

Использовать технические  
средства защиты



# Диалог с детьми

**01**

**Быть в диалоге**

Слушать без  
критики и  
делиться  
собственным  
опытом

**02**

**Повышать  
цифровую  
грамотность  
детей**

Обучать детей  
критическому  
мышлению

**03**

**Быть примером для  
подражания**

Повышать свои  
знания в области  
интернет  
безопасности



# Критическое мышление – не просто навык

это необходимый инструмент для защиты от манипуляций, буллинга и угроз.

Если мы научимся



анализировать информацию



фильтровать контент



выстраивать личные границы



Мы станем не мишенью, а  
**защитниками своей информационной безопасности**

# ПОДАРКИ

Дарим бесплатный доступ к урокам:

- «Виртуальный я»
- «Знакомства в сети»

Смотрите их вместе с ребенком:  
информация полезна как детям,  
так и взрослым.



# Наши контакты

**НАШ САЙТ** [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)

## МЫ В СОЦСЕТЯХ

- Телеграм: канал «Эффект Бочковой»
- ВК: Академия безопасности Ольги Бочковой
- Дзен: Детство с Олей
- и другие

**ПИШИТЕ** [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)

**ЗВОНИТЕ** 8-909-167-70-51

