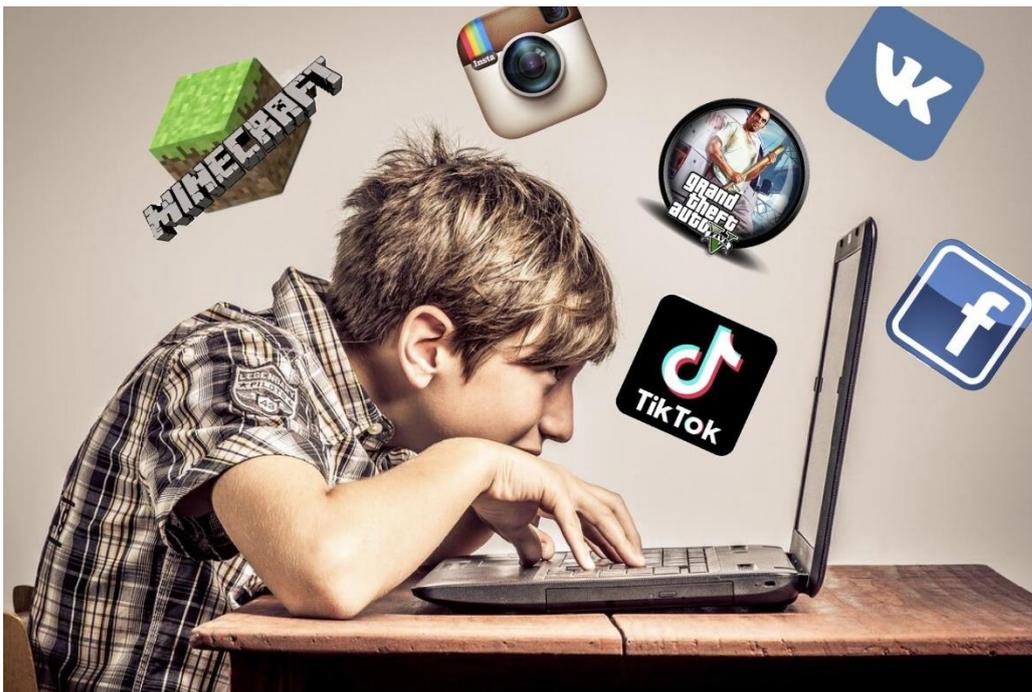


«Опасности социальных сетей»



Уважаемые взрослые! Вспомните свое детство. Какие главные развлечения у вас всплывают в памяти? Какими играми Вы были увлечены? Как организовывали свободное время?

Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня главное развлечение для ребенка – компьютер, планшет, смартфон. Компьютеры стали необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно вошли в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером». С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по щучьему велению» будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, ребенок теперь сам должен научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования. Однако с другой стороны, можно сказать о появлении новой болезни - компьютерной зависимости.

Среди компьютерной зависимости выделяется интернет зависимость и зависимость социальными сетями.

По статистике:

- Среди детей в возрасте от 12 – 16 лет Интернет используют 85%;
- 95% подростков выходят в Интернет с домашних компьютеров;
- 50% выходят в Интернет, в то время, когда находятся дома одни.



Официально разрешено регистрироваться в соцсетях только с 14 лет, но очень часто можно наблюдать зарегистрированных детей младшего школьного и даже дошкольного возраста. Чаще всего дети используют ВКонтакте, Instagram, Facebook, TikTok, YouTube и другие мессенджеры.

О том, что постоянное блуждание в социальных сетях влияет на детей не очень благоприятно мы подозревали всегда. Однако в современном мире выделяют несколько основных опасностей, которые могут навредить вашему чаду при бесконтрольном доступе в интернет:

1. *Быстрое привыкание и формирование зависимости.* Соцсети устроены таким образом, что в них содержится достаточно много разноплановой информации, здесь можно пообщаться с друзьями, похвастаться новыми фотографиями, почитать новости, узнать о новой технике вязания и так далее. Это приводит к тому, что подросток, попавший в соцсети, не может вырваться оттуда долгое время и все время стремится возвращаться туда за новой информацией;
2. *Легкодоступные эмоции,* полученные путем положительных оценок постов отправителя, также формируют зависимость;
3. Информация в соцсетях подается несколько специфичным способом, путем мелких заметок, фотографий, видео. Это приводит к тому, что *мозг перестает воспринимать более развернутый текст и анализировать прочитанное;*
4. Легкодоступность соцсетей в телефоне становится причиной постоянного желания узнавать все больше и больше *не оценивая качество* получаемой информации. Мозг постоянно требует пищу для новых размышлений и получается так, что даже проехать в метро без доступа в интернет становится крайне сложно;
5. Монотонное листание постов приводит к *быстрому утомлению и усталости,* а иногда даже к стрессу;

6. Подмена полноценного общения приводит к притуплению реальных чувств радости, страха, сострадания. В результате развивается *отчуждение*;
7. *Отсутствие возможности размышлять* и рассуждать на различные темы, приходиться к логическим выводам, принимать решения приводит к деградации и явному снижению интеллекта.

Таким образом, если не акцентировать внимание на частоте использования соцсетей, это приведет к видимым изменениям в поведении и ухудшению качества реальной жизни.

Почему так происходит?

Все негативные факторы интернета так легко влияют на психику ребенка в первую очередь потому, что он не видит опасности.

В представлении подростка соцсети дают возможность:

- Общаться с разными людьми;
- Заводить знакомства со сверстниками из других государств;
- Узнавать что-то новое;
- Безопасно делиться своими достижениями и умениями;
- Получать моментальные отклики;
- Быть в курсе жизненных событий других людей, в том числе известных личностей;
- Свободно выражать свои мысли.

За этими вполне безобидными представлениями стоят крайне опасные стремления подростка:

1. Скрыть свою реальную внешность;
2. Не нести полную ответственность за свои слова и действия;
3. Быть похожими на других, не всегда хороших людей;
4. Вызывать чувство зависти к себе;
5. Блокировать неугодных людей.

Все эти стремления в обычной жизни не могут быть реализованы, а соцсети для этого очень даже удобная платформа.

Интернет мошенничество

Подрастающему поколению гораздо проще попасть в сети интернет мошенников. Взрослый человек может отличить правдивую информацию от подлога, позаботиться о недопущении проникновения вирусов, а подростки при пользовании соцсетями о своей безопасности даже не задумываются. В любой момент ребенок может столкнуться с обманом:



1. Случайно перечислить денежные средства со своего телефона или привязанной к гаджету карты для того, чтобы что-то узнать;
2. Скачать вирусные приложения или файлы и заразить компьютер;
3. Воспользоваться платными услугами по продвижению своей страницы, прослушиванию музыки;
4. Попасть на страницы экстремистских и пропагандистских группировок;
5. Стать распространителем запрещенной информации.

Все это происходит от отсутствия бдительности и излишней доверчивости подростков. И может привести не только к финансовым потерям, но и к более трагичному финалу.

Как уберечься от негативного влияния?

Конечно родители при появлении тревожных признаков в поведении обязаны вмешаться. Но сами подростки также должны знать, каким образом отойти от влияния соцсетей и вернуться к реальной жизни:

1. Установить себе время для нахождения в онлайн;
2. Контролировать свое желание регулярно просматривать обновления;
3. Вдумываться в суть прочитанного в соцсетях;
4. Быть внимательным к всплывающим окнам и подозрительным страницам;
5. Найти себе занятие, которое станет столь же интересным и поможет отвлечься в моменты безделья и скуки;
6. Знакомиться с реальными людьми. Это намного интереснее;

Для родителей в этом случае есть помощники:

- Возможность контроля используемых приложений на компьютере;
- Блокировка ненужных сайтов;
- Установка антивирусной программы.

Таким образом, вред социальных сетей для подростков достаточно велик. Особенная проблема заключается в том, что в первую очередь необходимо разобраться в том, что толкнуло ребенка проводить там гораздо больше времени, чем в реальности. Ни одно из технических ограничений не поможет без нормальных отношений в семье и доверительных бесед с родителями.

Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям!