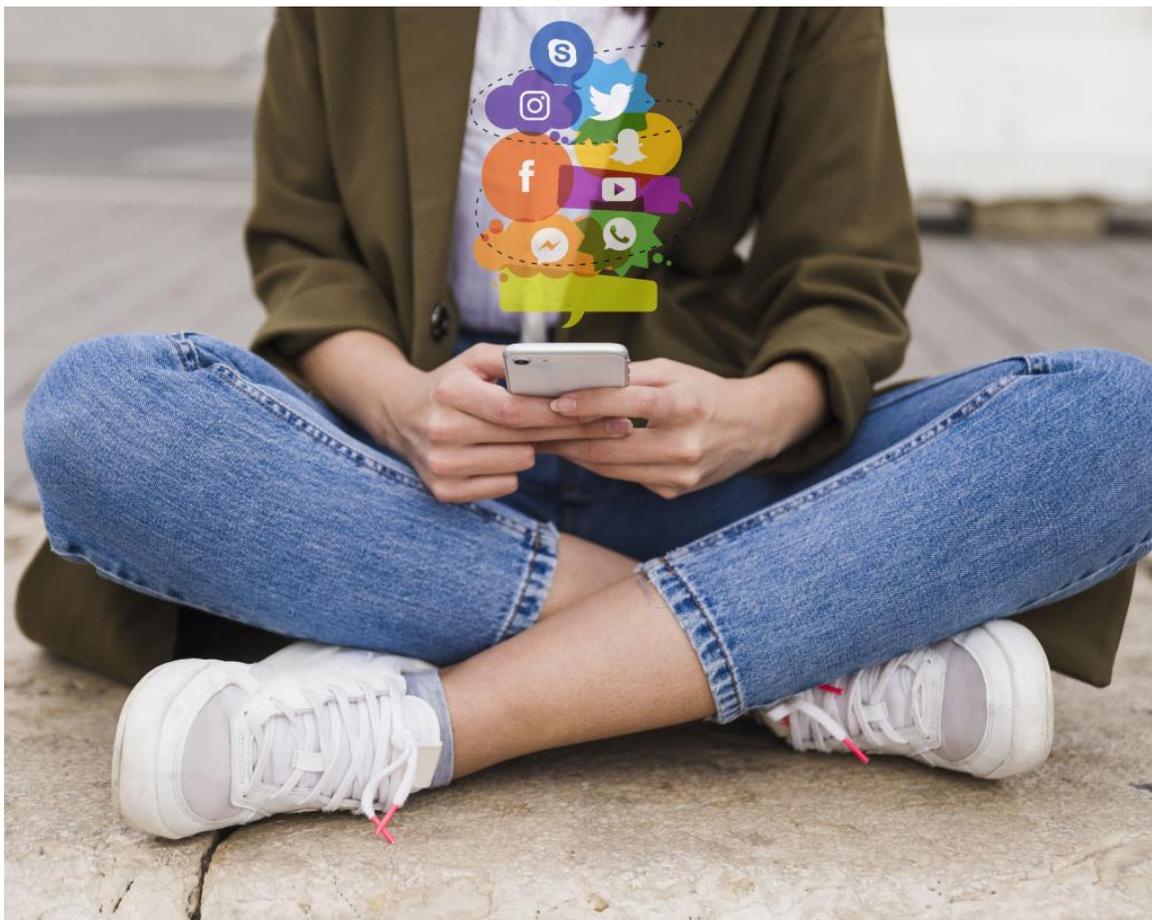


## Нездоровая зависимость: дети в социальных сетях

Согласно последним данным, 59,6% времени в интернете подростки проводят в социальных сетях. Эти сайты и мессенджеры имеют огромное значение для ребят - здесь они формируют свое мнение о происходящем в мире, заводят новые знакомства, самореализуются и делятся сокровенным. Может ли виртуальный социум навредить детям, каковы признаки зависимости от социальных сетей и как оградить ребенка?



### Неутешительная статистика

Фонд развития интернета сообщает, что около 80% детей и подростков в СНГ считает себя постоянными пользователями соцсетей. Активное общение при помощи подобных сервисов начинается с 8-9-летнего возраста - когда ребенок еще не может здраво оценивать риски и последствия своих действий в интернете. Если дети до 4-6 лет пользуются гаджетами преимущественно под присмотром родителей, то старшие мальчики и девочки рискуют впасть в зависимость от телефона и социальных сетей.

При этом у каждого 6-го ребенка более 100 друзей (и это далеко не все его собеседники!). Более 40% детей в русскоязычном интернете встречаются с

виртуальными знакомцами в реальной жизни - это отдельный фактор риска, представляющий для ребенка физическую угрозу.

### **Недетская компания**

Опасность для детей кроется в том факте, что они пользуются для общения традиционно “взрослыми” сервисами - например, ВКонтакте (86% детей имеют аккаунт в этой соцсети) и Одноклассники (зарегистрированы 16%). При этом из 4 миллионов юных пользователей рунета в детских социальных сетях зарегистрировано несравненно меньше число пользователей - 1 млн. в Tvidi и 270 тыс. в Мир Бибигона.

### **Трудности возраста**

Хотя в крупных социальных сетях действуют ограничения на минимальный возраст пользователей (ВКонтакте является сервисом 6+, а Facebook - 13+), дети с легкостью обходят это правило, указывая “левый” год рождения. Поэтому официально дети от 6 до 14 лет составляют 5% аудитории ВКонтакте (это уже порядка 4,5 млн. аккаунтов) - а сколько из них еще просто не “отловили” модераторы?

### **Часы в интернете**

Популярные соцсети (Facebook, Instagram, ВКонтакте) отнимают у подростков более 3 часов каждый день. При этом каждый 5-й (а по другим данным - каждый 2-й) подросток находится в интернете почти постоянно, от чего страдают его сон и учеба. Соцсети уже вошли у детей в привычку, и их влияние сложно переоценить: 92% подростков общаются в различных мессенджерах ежедневно, а проблема подростковой зависимости от социальных сетей беспокоит родителей уже два десятилетия.

### **Плюсы и минусы социальных сетей для ребенка**

Родители нынешних детей и сами застали начало эпохи интернета - с его Живым Журналом, “аськой” и многочисленными форумами по интересам. Кто-то делился там проблемами и находил друзей, кто-то занимался самообразованием, а кто-то - даже познакомился с будущим супругом. Поэтому мы понимаем, что полностью ограждать современного ребенка от социальных сетей и тех благ, которые они предлагают - кошунство. Но количество опасностей в сети с тех пор значительно возросло - и игнорировать их, думая, что подобное может произойти только у соседа, тоже нельзя. Ведь некоторые из нас и сами были жертвами подростковой зависимости от социальных сетей - а может, не могут избавиться от взрослой. Какие же плюсы и минусы лежат на чашах весов?



### **Блага цивилизации**

1. Проще всего **расширять кругозор через общение**. Люди из других социальных слоев, культур и стран могут многое рассказать ребенку, помочь ему в формировании собственного мировоззрения и морально-этических ориентиров. А международные соцсети даже помогают учить языки - ведь новый друг может жить на другом краю земли!
2. Можно **поддерживать связь с друзьями и родственниками**. Переезд, смена школы - причин, по которым ребенок может расстаться с привычным окружением, великое множество. Но теперь этот травмирующий переход можно сгладить, ведь в социальных сетях пользователь может связаться с собеседником в любой точке мира. Ребенку проще получить психологическую поддержку от близких и приятных людей, он чувствует себя защищеннее и не ищет утешения у незнакомцев в сети.
3. **Тренировка общения**. Если ребенок стесняется из-за деталей внешности, если его застенчивость мешает ему ладить со сверстниками, отточить навыки общения, попробовать разные стили поведения и получить подтверждение своих лучших сторон он может в интернете. Здесь имеет значение только то, что он говорит и думает, а мнение можно выражать свободнее, не боясь давления окружения. Здесь он не рискует потерять репутацию из-за неудачных экспериментов. Ученые уже доказали положительное влияние соцсетей на ребенка - они помогают развивать доброту, чувство юмора и чувство прекрасного, чувство социальной справедливости!
4. **Простор для самовыражения**. Опубликовать стих или рисунок? Выложить видео с танцем или песней? Социальные сети идеально подходят для того,

чтобы смело заявить о себе и получить обратную связь и внимание! Это - прекрасный стимул для того, чтобы продолжать заниматься любимым делом.

5. **Доступ к новой информации для саморазвития.** Бесплатные курсы, видео, фильмы, книги и новостные материалы распространяются в соцсетях благодаря тематическим группам - и подписки помогают ребенку заниматься систематически.
6. **Безопасное времяпровождение.** Статистика показывает, что дети, которые проводят время в соцсетях, реже гуляют по ночам, менее склонны к употреблению сигарет, алкоголя и половой жизни в подростковом возрасте. Родителям спокойнее - ведь чадо под боком!

### **Скрытые угрозы**

1. **Информационный “хлам”.** Далеко не вся информация в соцсетях приносит пользу и развитие. Значительную часть контента составляют “желтые”, развлекательные посты, а привлекательно упакованная, но совершенно ненужная информация оттягивает у ребенка внимание и время. И даже отнимает здоровье, ведь зависимость от телефона и социальных сетей, избыточное потребление информации связаны с высокими нагрузками на нервную систему!
2. **Меньше сна и больше окситоцина.** Увлеченные социальными сетями дети “отодвигают” сон и другие полезные занятия, чтобы узнать больше, пообщаться больше. Такое поведение влечет усиленную выработку гормона окситоцина, который отвечает за сопереживание и доверие. “Сетевые” дети более чувствительны и могут доверять вовсе не тем людям, которые этого заслуживают.
3. **Ухудшение социальных навыков.** Свои способности к общению и письменную речь можно не только улучшить, но и ухудшить в социальных сетях. В мессенджерах дети игнорируют синтаксис и пунктуацию, выражают эмоции стикерами и словами-паразитами и забывают, как важна мимика, интонация и “проговаривание” эмоций для окружающих в реальном мире. Это часто делает детей непредсказуемыми, нетерпеливыми, вспыльчивыми и нетерпимыми.

Страдают и реальные жизненные навыки, которые оказываются “не нужны” для того, чтобы получать внимание и восхищение в виртуальном мире. 27% детей, имеющих зависимость от телефона и социальных сетей, имеют также расстройства коммуникативной сферы.

4. **Снижение навыков работы с информацией.** Информации так много, что дети просто не могут тратить время на то, чтобы в ней разобраться. Поэтому они слишком легко доверяют прочитанному, а их способность к логическому мышлению постепенно снижается.
5. **Конфликт между ожиданиями и реальностью.** Друзья, приобретенные в соцсети, могут оказаться не теми, за кого они себя выдают. А восторженное отношение юзеров соцсетей может резко контрастировать с отношением

сверстников в школе. Влияние соцсетей на ребенка может сделать замкнутым и даже стать причиной депрессии.

6. **Ненадлежащий контент и другие угрозы.** Наркотики, алкогольная и табачная продукция, материалы для взрослых, системы электронных платежей и другие нежелательные запросы составляют 0,3-0,5% от общего количества интернет-поисков, совершенных с детьми. Свыше 60% детей до 14 лет хотя бы раз сталкивались с подобными материалами, около 19% видят или сами просматривают их регулярно. И соцсети - не исключение. Здесь ребенок может увидеть то, что ему не следует знать по возрасту, “попасть на деньги” или столкнуться со злоумышленниками.
7. **Кибербуллинг.** Поведение сверстников в социальных сетях тоже может быть небезобидным. И если от реальных обидчиков ребенок может спрятаться или перейти в другую школу, то виртуальные найдут его где угодно - всякий раз, заходя в сеть, юный пользователь будет наталкиваться на их сообщения, записи, комментарии и упоминания.

Помимо упомянутых угроз, существует риск зависимости подростков от социальных сетей. Эта проблема требует отдельного рассмотрения.

### **Какой вред таит в себе зависимость детей от социальных сетей?**

Уязвимая и нестабильная психика подростков особенно уязвим перед зависимостями - и зависимость от соцсетей не стала исключением. Желание самоутвердиться, отсутствие реального жизненного опыта, психологические травмы и неблагоприятное окружение - все это повышает риск зависимости детей от социальных сетей, которую ВОЗ уже признала психологическим расстройством.

1. **Зависимость от общественного мнения и завышенные стандарты.** Лайки и одобрительные комментарии могут стать допингом для ребенка. Ожидание похвалы от пользователей соцсети - мощный инструмент формирования зависимости от соцсетей. В то же время, ребенок придает большое значение негативным комментариям от завистников или язвительных комментаторов с чувством собственной неполноценности. При этом влияние соцсетей на ребенка заключается не только в комментариях в адрес самого пользователя, но и вообще все, которые он может прочесть. Сравнивая себя с сетевыми идеалами красоты и социальной успешности, дети начинают страдать от заниженной самооценки, синдрома упущенных возможностей. 82% подростков, которые сидят в соцсетях, недовольны своей внешностью - почти в 2 раза больше, чем те, которые ими не пользуются!
2. **Нарушения осанки и здоровой работы нервной системы.** От хронических перегрузок страдает зрение, нервная система и шейный отдел позвоночника. Кроме того, интернет-зависимые дети менее подвижны, чем их сверстники, что повышает их восприимчивость к болезням, связанным с гиподинамией.

3. **Повышенная уязвимость перед киберпреступниками.** Дети с низкой самооценкой, ищущие поддержки в сети, становятся более уязвимыми для травли и манипуляций, чем могут воспользоваться злоумышленники. Шантаж, кража личной информации, секстинг (пересылка интимных данных), высмеивание - все это распространенная практика среди мошенников и психически нездоровых пользователей сети.
4. **Чувство одиночества и депрессия.** Как ни парадоксально, но общение в социальных сетях лишь усиливает ощущение одиночества. Собеседник, до которого нельзя дотянуться, с которым нельзя пойти в кино или по-дружески обнять, только маскирует реальное отсутствие близости.
5. **Потеря времени.** Меньше учебы и спорта, меньше общения с родителями и друзьями - зависимость подростков от социальных сетей пожирает время ребенка, не оставляя ему возможностей для саморазвития. Он постоянно прячется в зону комфорта от решения реальных житейских трудностей и получения ценного опыта.

### **Сколько времени можно проводить в социальных сетях?**

Каждый 5-й ребенок проводит в соцсетях свыше 21 часа еженедельно. Психологи настаивают, что это граничная отметка - если чадо уделяет сервисам для общения более 3-х часов в день, пора менять его образ жизни и отношения с ним. Ведь это - явный маркер зависимости подростка от социальных сетей.

Ученые из Пенсильванского университета вообще рекомендуют проводить в соцсетях менее 30 минут в сутки - по их мнению, это снижает тревожность и синдром упущенных возможностей, а также чувство одиночества и подавленности.

Но важно не только количество времени в соцсетях, а еще и качество. Если ребенок ведет свой блог, слушает музыку, учится там или общается с друзьями "из реала" - разве это плохо? Беспокоиться стоит только если он раз за разом обновляет страничку и судорожно хватается за телефон при каждом оповещении - это первые признаки зависимости от социальных сетей.

### **Как ограничить использование социальных сетей детьми?**

Отлучить ребенка от интернета нельзя, а вот сделать для него более интересным реальный мир - вполне. Поэтому к решению вопроса зависимости от социальных сетей стоит подходить комплексно:

1. **Помогите ребенку найти хобби.** Ученые выяснили, что у 100% детей, не имеющих интернет-зависимости есть любимое занятие вне сети. А у свыше 80% детей, страдающих от этого расстройства сторонние хобби отсутствуют (большинство из них считают увлечением сами соцсети).

2. **Уделяйте достаточно внимания ребенку, проводите с ним время и добейтесь взаимопонимания с ним.** Ученые сообщают, что в семьях, где чадо не слушает или отмахиваются от него влияние соцсетей на ребенка оказывается сильнее в несколько раз. В группу риска входят дети, чьи родители много работают или не имеют доверительных отношений с сыновьями и дочерьми. Спровоцировать уход в соцсети также может отсутствие личного физического пространства - например, собственной комнаты или пространства для творчества.
3. **Поддерживайте распорядок дня и поощряйте самодисциплину у ребенка.** Все независимые от интернета дети умеют планировать свое время и активно делают это. Из группы слабовязисимых этот навык освоили всего 40%. Средняя степень зависимости сформировала группу, в которой планирует время 30%, а сильная - только 3%. В группе абсолютно зависимых ни один ребенок не умел поддерживать распорядок.
4. **Честно предупредите ребенка обо всех угрозах.** Предупрежден - значит, вооружен. Уделите время тому, чтобы самостоятельно ознакомиться с данными фондов и другими ресурсами, которые предупреждают о возможных опасностях соцсетей и освещают мошеннические схемы. А затем поделитесь словами экспертов с детьми. Зная о зависимости от телефона и социальных сетей, некоторые дети учатся самостоятельно контролировать себя.
5. **Используйте специальные сервисы и программы.** Ряд программ позволяет полностью блокировать доступ ребенка к интернету в то время, когда он не находится под присмотром взрослых. Однако подростки идут на всевозможные ухищрения, чтобы избавиться от такого контроля. Поэтому лучше отдавать предпочтение сервисам типа UniSafeKids, которые позволяют отслеживать что чадо делает в интернете. А в крайних случаях - закрыть доступ в интернетах дисциплины, пока не будут сделаны уроки.

Прислушивайтесь к своему ребенку и будьте бдительны!

Источник:

<https://kids.usafe.ru/blog/nezdorovaya-zavisimost-deti-v-sotsialnykh-setyakh/>