

## Опасности в социальных сетях

Сейчас о социальных сетях в Интернете знает практически каждый. Участники социальных сетей имеют различный возраст и социальный статус, пристрастия и вкусы, материальное и семейное положение. В наше время социальные сети стали настоящим трендом. Быть их пользователем не только модно – сети позволяют участникам всегда оставаться в курсе происходящего. Благодаря социальным сетям человек чувствует себя частью общественной группы. Конечно, зачастую это всего лишь видимость, а пользователь с несколькими сотнями виртуальных друзей может быть в реальной жизни совершенно одиноким и ничего, кроме компьютера, не видеть.

Самая главная проблема состоит в том, что многие люди становятся полностью зависимыми от социальной сети, они уже не могут представить свою жизнь без неё. Постоянно взаимодействуя друг с другом посредством онлайн-переписки, они забывают про личное общение, у некоторых пользователей это доходит до фанатизма, они начинают тратить свои деньги на платные ресурсы, причем, иногда абсолютно не осознавая этого. Со временем у человека может развиваться патологическая необходимость постоянного пребывания на сайте, от которой он уже не может избавиться самостоятельно. Такая зависимость весьма схожа с наркотической или алкогольной. Острая тяга к пользованию сетевыми ресурсами – это своего рода болезнь, которая может возникать из-за каких-либо личностных или психологических проблем, из-за нереализованных желаний, а также скрытых комплексов и трудностей в общении, ведь в виртуальном мире намного легче выражать себя, создавать идеальный образ, особое значение имеет осознание собственной защищенности и анонимности, чего нет в реальном мире. Происходит полная замена реальных отношений на виртуальные.

Так что же приводит людей к добровольной зависимости? Психологи давно столкнулись с такой проблемой в современном мире, как «одинокость в толпе»: человек, находясь в коллективе, всё равно остается одиноким, проводя большую часть своего времени наедине с компьютером, и это, конечно же, не может не накладывать свой отпечаток на особенности поведения личности. А между тем, человеку нужна не только возможность чувствовать себя частью общества, но и также очень важно выделиться как личность, чему очень способствует нахождение в социальных сетях. Время, проводимое человеком за просмотром фотографий и видео из жизни знакомых, иногда сильно превышает время, отведенное на выполнение профессиональных обязанностей, что приводит к снижению работоспособности. Больше всего зависимости от интернет-общения подвержены люди, ведущие достаточно скучный образ жизни, посредством сетей они повышают свою самооценку, пытаются выдать информацию, представленную на странице, за действительную.

# Памятка для родителей

Дети и подростки — активные пользователи интернета. С каждым годом сообщество интернет-пользователей молодеет. Дети растут в мире, сильно отличающемся от того, в котором росли их родители. Одной из важнейших координат их развития становятся инфо-коммуникационные технологии и, в первую очередь, интернет. Между тем, помимо огромного количества возможностей, интернет несет и множество рисков. Зачастую дети и подростки в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети. Сделать их пребывание в интернете более безопасным, научить их ориентироваться в киберпространстве — важная задача для их родителей.

## **Основные правила безопасности для родителей:**

1. Прежде, чем позволить ребенку пользоваться Интернетом, расскажите ему о возможных опасностях Сети (вредоносные программы, небезопасные сайты, интернет-мошенники и др.) и их последствиях.
2. Четко определите время, которое Ваш ребенок может проводить в Интернете, и сайты, которые он может посещать.
3. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены антивирусные программы, средства фильтрации контента и нежелательных сообщений.
4. Контролируйте деятельность ребенка в Интернете с помощью специального программного обеспечения.
5. Спрашивайте ребенка о том, что он видел и делал в Интернете.
6. Объясните ребенку, что при общении в Интернете (чаты, форумы, сервисы мгновенного обмена сообщениями, онлайн-игры) и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
7. Помогите ребенку понять, что далеко не все, что он может прочесть или увидеть в Интернете — правда. Приучите его спрашивать то, в чем он не уверен.
8. Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей, так как они могут содержать вирусы или фото/видео с негативным содержанием.
9. Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации.
10. Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с виртуальными знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека.
11. Постарайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
12. Объясните детям, что при общении в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов — читать грубости также неприятно, как и слышать;

## **Что делать, если ребенок уже столкнулся с какой-либо интернет-угрозой:**

1. Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору о том, что произошло. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать.
2. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (потратил деньги в результате интернет-мошенничества и пр.), постарайтесь его успокоить и вместе разберитесь в ситуации. Выясните, что привело к данному результату – непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения в интернете.
3. Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, то необходимо узнать информацию об обидчике, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные встречи раньше, узнать о том, что известно обидчику о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т. п.).
4. Соберите наиболее полную информацию о происшествии – как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы сайта, где был ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию – в дальнейшем это может вам пригодиться для обращения в правоохранительные органы.

## **Предупреждение интернет-зависимости:**

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости — чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя.
3. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
4. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли,

боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

5. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

### **Как справиться с интернет-зависимостью:**

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате — это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.

4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

5. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями — при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

6. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял — ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

### **Уважаемые родители!**

Интернет-зависимость не просто выдумана из головы — это признанная учёными и специалистами в этой области болезнь. На сайте <http://cyberpsy.ru/2011/01/zavisimost-ot-socialnyx-setej/> вы можете ознакомиться со статьёй из медицинского журнала, исследованием в области зависимости от социальных сетей, которая подтверждает моё убеждение в том, что нельзя оставить эту болезнь без внимания, С НЕЙ НЕОБХОДИМО БОРОТЬСЯ! И только с Вашей помощью мы сможем её преодолеть!