

Безопасность детей: Информация о социальных сетях

Влияние социальных сетей на формирование нравственных качеств детей и подростков.

Социальные сети появились относительно недавно, вызвав огромный интерес у пользователей всемирной паутины и стали неотъемлемым атрибутом нашей жизни, особенно для школьников. Многие взрослые люди попадают в психологическую зависимость от виртуального общения. Что же говорить о детях? Современные дети нередко получают навыки работы с персональным компьютером еще до того, как поступают в школу.

Ребенок, получивший доступ к общению в социальной сети, получает новые возможности. Но вопрос в том, насколько эти возможности для него полезны.

Польза социальных сетей для ребенка будет, в первую очередь, зависеть от его личности, которая в юном возрасте еще только формируется. Станет ли он использовать аккаунт для общения с «хорошими» или с «плохими» людьми, будет ли он расширять свой кругозор в социально полезной области, или заинтересуется «запрещенными» темами?

До достижения совершеннолетия ответственность за поступки детей возлагается на их родителей или лиц, их замещающих. Но проблема в том, что взрослые иногда имеют меньше опыта виртуальной жизни и не могут как следует контролировать эту сторону развития ребенка.

Установление паролей и «родительского контроля» сайтов не всегда помогает направить интерес детей в нужное русло, а иногда и дает нежелательный эффект: сладость запретного плода только подстегивает любопытство и заставляет искать пути обхода запретов. Тем более, что социальные сети, хотя и должны выполнять предусмотренные законом запреты на распространение порнографической, экстремистской и националистической информации, на деле не всегда могут контролировать поступающий от пользователей контент. Кроме этого, при высокой частоте взломов профилей социальных сетей, такая информация может оказаться в фокусе внимания детей в любое время.

Социальные сети оказывают заметное негативное влияние на формирование речи детей. Свободное употребление ненормативной лексики в статьях, комментариях и объявлениях может сформировать у ребенка подсознательное убеждение, что такая манера общения социально приемлема.

Но, даже если представить себе идеальную ситуацию, когда ребенок общается в интернете только с хорошо воспитанными сверстниками из интеллигентных семей, зависимость от социальных сетей может также оказывать на него негативное влияние.

Навыки живого общения люди могут отработать только в реальной жизни, а социальные сети и активная виртуальная жизнь ставит ребенка в ситуацию, когда эти навыки не используются, и, как следствие, не развиваются и атрофируются. Проблемы социализации, неумение общаться с взрослыми и сверстниками, отсутствие реальных друзей при частом посещении странички в социальной сети никуда не исчезают, а просто становятся менее заметными для ребенка. При неблагоприятном стечении обстоятельств может сформироваться социофобическая, не приспособленная к реальной жизни личность.

Современные мониторы компьютеров практически безвредны для здоровья, но, тем не менее, проводя много времени онлайн, дети рискуют получить проблемы. Осанка и зрение страдают в первую очередь, а недостаток двигательной активности плохо сказывается на общем самочувствии.

Многие родители не видят никакого вреда в том, что их ребенок имеет страничку, например, в Одноклассниках или В контакте. Но проблема существует. И очень серьезная. Современные дети начинают пользоваться Интернетом очень рано и очень активно, с большим риском. Средний возраст юных пользователей — 9-10 лет.

Одним из факторов риска является то, что большинство детей пользуются Интернетом без присмотра родителей. Другой настораживающий фактор — возрастание времени, проводимого онлайн.

Ещё один потенциальный риск слишком активного поведения в социальных сетях врачи называют «Facebook-депрессией». Когда подростки 11—15 лет проводят много времени в социальных сетях, у них появляются признаки классической депрессии: меняется режим питания и сна, случаются резкие перепады настроения. Социальные сети успешно заменяют ребенку живое общение. Зачем ему теперь общаться на улице, если проще написать в «аську» или отправить сообщение «на стену». Плюс ко всему, ребенок теперь может заводить абсолютно неограниченное количество друзей и общаться с ними. А последствия могут быть необратимыми — происходит переизбыток общения. Ребенок со временем теряет интерес к собеседнику. Сначала к одному, потом к другому. Потом он теряет интерес к жизни....

Чем ещё опасны социальные сети для детей? Одна из опасностей – снижение эмпатии, неумение сопереживать. Дети, выросшие в социальных сетях, утрачивают навыки межличностного общения — они не умеют краснеть за плохие поступки, давать спонтанную реакцию, а главное, получать немедленный ответ от собеседника и вести диалог. Комментарии и общение онлайн - это все имитация реального эмоционального диалога.

Масштаб негативных воздействий социальных сетей, безусловно, зависит от конкретного человека, но дети практически беззащитны перед таким воздействием. Ребенку необходимо показывать положительный опыт в реальном мире и побуждать его использовать виртуальный мир разумно. В противном случае, у детей будут развиваться синдромы дефицита внимания и гиперактивности.

Еще одна опасность социальных сетей для детей в том, что ребёнок не умеет оценить степень риска. Почти все виртуальные действия не имеют необратимых последствий. Страницы в социальных сетях можно редактировать, комментарии — удалять и добавлять, умирая в компьютерной игре, ты в большинстве случаев можешь восстановить свой персонаж и продолжить виртуальное существование. В жизни это не так... Но, длительно пребывая в среде, где действия не влекут за собой последствия, мы получаем человека, просто не умеющего адекватно оценивать своё поведение.

Опасности, которым подвергаются дети в Интернете.

Запретные сайты.

Статистика пугает: 9 из 10 детей в возрасте от 8 до 15 лет сталкивались с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные ресурсы, около 6% готовы претворить увиденное там в жизнь. Дети могут столкнуться в Интернете с пропагандой насилия, жестокости, расовой нетерпимости. Информация в сети обновляется ежесекундно, и отследить ее очень трудно. Ребенок может случайно зайти на сайт, где ему распишут, насколько приятны на вкус наркотики. На ненадежных сайтах можно легко подхватить компьютерный вирус. И наконец, даже на доброжелательных ресурсах, во всплывающем окне может оказаться фотография обнаженного тела и более откровенные сцены, не предназначенные для детских глаз.

Меры борьбы.

Самое главное – поддерживать доверительные отношения с ребенком и заранее рассказать ему о том, с чем можно столкнуться во всемирной паутине. Изъясняйтесь понятными словами: расскажите, что Интернет похож на мир за окном вашей квартиры, такой же интересный и насыщенный, но в нем

встречаются и темные подворотни, и страшные незнакомцы, и опасные притоны, где ребенку, в целях его безопасности, лучше «не гулять». Сравните Интернет с привычным ребёнку реальным миром. Так он быстрее освоится в виртуальном мире и запомнит правила безопасности. Так дети научатся ориентироваться в Интернете быстрее. С ребенком 10-12 лет отправляйтесь на «Интернет-прогулку» только вдвоем. Пусть он сидит за клавиатурой и орудует мышкой, главное, чтобы вы контролировали весь маршрут его следования. Если ребенок пользуется Интернетом в одиночку, рассмотрите вариант конкретной фильтрации, используйте Интернет-няню. Дети находят в Интернете много лишнего, а эта программа будет контролировать содержание веб-страничек, которые посещает ребенок, сохранит текст всех запросов, которые он посылает в поисковые системы, заблокирует доступ на сайты, которые вы внесли в «черный список» вашего компьютера. Установите на свой компьютер хороший антивирус и все время держите его включенным.

Опасность по почте - E-MAIL.

«Подхватить» компьютерный вирус можно не только блуждая по закоулкам сети, но и в собственном почтовом ящике. Здесь же «водится» спам – рассылки сообщений рекламного характера. Кроме того, по почте или в ICQ можно получить сообщения, содержание которых окажется явно не для детских глаз: не первый год родители жалуются, что виртуальные хулиганы рассылают файлы или ссылки на сайты с веселыми компьютерными играми. Дети охотно рассматривают их содержимое, но внезапно во весь экран всплывает оскал мертвеца. Даже для психики взрослого такой поворот событий будет неожиданным. Не бойтесь рассказывать об этом своему ребенку, помните фразу: «Предупрежден, значит вооружен».

Меры борьбы.

Зарегистрируйте для ребенка не один, а несколько почтовых ящиков. Объясните ребенку, что свой домашний e-mail лучше давать только тем людям, которых он лично знает. Нельзя публиковать его на сайтах или в электронных анкетах, где их может обнаружить любой незнакомец. Электронные адреса друзей и родных также следует держать в секрете. Поставьте спам-фильтр. Если спам все-таки проникает в почтовый ящик, пусть ребенок запомнит: отвечать на спам-письма категорически воспрещается! Откликнувшись, мы даем подтверждение: да, этот электронный адрес действует, мы им пользуемся. Обязательно расскажите ребенку о том, что ни при каких обстоятельствах нельзя открывать вложенные файлы, которые пришли с неизвестных адресов. Объясните ребенку, что файлы могут содержать вирусы, способные уничтожить абсолютно все на вашем компьютере. В том числе его любимые игры и фото.

Чаты, форумы, сайты знакомств.

Общаться – это прекрасно, но что если за ребенка выдает себя взрослый с совсем недетскими намерениями? Домогательствам педофилов в интернете ежегодно подвергаются 30% юных пользователей. Схемы стандартные: знакомство под вымышленным именем, выяснение интересов ребенка, потом предложение о встрече, чтобы «обменять постеры», а дети очень доверчивы...

Меры борьбы.

Объясните ребенку, что его новые знакомые из чатов могут быть обманщиками. Даже если он прислал свою фотографию, это ни о чем не говорит. Объясните, что откровенничать с незнакомыми людьми опасно. Запретите ребенку публиковать в Интернете свой адрес, домашний телефон, номер мобильного, возраст, настоящую фамилию. Расскажите, что в Интернете люди общаются, не видя настоящего лица. Это игра, где каждый придумывает себе образ. Кстати, задумайтесь, почему ваш ребенок делится своими переживаниями с неизвестным человеком, а не с вами?

Онлайновые магазины, виртуальные казино.

Прощайте папина зарплата и мамин аванс! Именно онлайн-ресурсы лидируют в списке причин, побуждающих ребенка воровать деньги у родителей. При желании здесь можно купить абсолютно все: легально – любой диск или игру, нелегально – оружие и наркотики. Устоять перед виртуальным казино и взрослому нелегко, а уж ребенку...

Меры борьбы.

Как и в случае с запретными сайтами, контролируйте доступ ребенка к нежелательным ресурсам, находитесь рядом или используйте специальную программу. Расскажите ребенку о том, что легких денег не существует, а вот попасть в неприятную ситуацию можно легко. Если он настойчиво ищет виртуальный заработок, может быть, имеет смысл подыскать ему подработку?

Игровая приставка или игровые программы.

Игры неизбежно вызывают сильное эмоциональное перенапряжение, поэтому первое знакомство с ними должно состояться не раньше 7 лет. В виртуальном мире ребенок представляет себя сказочным героем, суперменом, оставаясь наяву неповоротливым и избалованным маменькиным сыночком. Игра дает возможность раскрепоститься. Также есть большой риск попасть в игровую зависимость и надолго уйти в виртуальный мир. Таких «невозвращенцев» зовут «игроманы», они знают об играх больше, чем об окружающей действительности. Детям до 10-12 лет можно проводить за играми не более двух раз по 20-30 минут в день с перерывом на два часа (лучше на свежем воздухе). Подросткам до 15 лет допустимо проводить в играх около 40-50 минут 2-3- раза в день, и обязательно делать перерыв час-полтора.

Техника безопасности.

Не ставьте игровую приставку в детской комнате, чтобы дозировать доступ к ней. Сразу же договоритесь, сколько часов в день будет проводить ребенок за игрой.

Скрытые угрозы.

Жестокие игры или игры с элементами насилия, игры для взрослых. Выход один – тщательно проверять игру и в первый раз играть вместе.

Вас должно насторожить, если ребенок после конфликтов или ссор сразу бросается к мобильному телефону или к компьютеру. Обратите внимание на ваши отношения с ребенком. Не стал ли компьютер в вашей семье заменой общения? Не ищет ли ребенок в сети внимания и любви, которых ему не хватает в семье?

Интернет может быть прекрасным местом, как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться и ваш ребенок. Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным:

1. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.

4. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации: например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова как в Интернете, так и в реальной жизни.
6. Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.
7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.
8. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с незнакомыми «друзьями» из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены в подлинности информации.
10. Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

Если ребенок слишком много времени уделяет общению в Интернете с людьми, с которыми в реальной жизни он не знаком, понимание и поддержка семьи и родителей дадут возможность вернуться в реальность безболезненно. Ребенок должен ощущать себя нужным и любимым не только среди виртуальных «друзей», но и в настоящем обществе. Виртуальное общение только тогда может стать ненужным, когда реальная жизнь станет более интересной и насыщенной хорошими событиями.

Социальные сети помимо «отречения» от реального мира могут нести и другую опасность. Именно дети чаще всего становятся участниками различных группировок, ведущих противозаконный и аморальный образ жизни. Люди, навязывающие свое мнение в виртуальном пространстве, могут повлиять на ребенка психологически. Особенно вредному влиянию подвержены подростки, находящиеся на стадии «поиска смысла жизни».

Поэтому родители должны быть бдительны и принимать меры, особенно если стали заметны некоторые из перечисленных признаков зависимости от Интернета у детей:

1. Радикальное изменение привычек использования Интернета, как то навязчивое стремление просиживать за компьютером, или, наоборот, резкий спад интереса у ребёнка в отношении социальных сетей и Интернета в целом.
2. Изоляция.
3. Спад успеваемости.
4. Скрытие информации от родителей, блокирование счетов в социальных сетях от родителей, удаление истории просмотра страниц Интернета.
5. Бодрствование в ночное время.
6. Получение детьми телефонных звонков с закрытых номеров.
7. Сомнительные подарки и т.д.

Количество пользователей Интернета детского возраста растет с каждым годом. При этом большинство из них получают информацию без надзора взрослых. Последствия этой закономерности

непредсказуемы.

Чтобы предотвратить данную тенденцию всего-то надо быть более внимательным к своему ребенку и как можно больше проводить с ним времени.

Внимание к жизни ребенка и стремление понять его проблемы – залог успешности воспитания.

Подростки и социальные сети.

Зависимость от социальных сетей - новая болезнь, которая поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Что такое нехимическая зависимость? Вот, что более или менее известно общественности благодаря СМИ: человек испытывает тягу к игре в казино, в автоматы, на тотализаторе. На языке специалистов это гэмблинг-зависимость. Наверное, она получила такое широкое освещение потому, что игромании подвержены огромные массы людей. Социальный резонанс велик: пресса писала и пишет о суицидах среди игроков, обнищании, продажах квартир.

А о зависимости от социальных сетей такого резонанса пока нет. Эта проблема скрыта внутри семьи и обычно стыдливо замалчивается. Кроме того, самая распространённая позиция у родителей - лучше уж пусть сидит дома, чем будет гулять во дворе.

По официальной статистике, до 80% белорусских семей имеют компьютер или доступ к нему. Примерно половина населения пользуется Интернетом. То есть потенциально в зоне риска гораздо большее число людей, чем даже игроманов.

Основная опасность здесь в кажущейся социальной приемлемости. Общество не подвергает эту зависимость остракизму, как алкоголизм или наркоманию. Компьютер сплавлен с «правильным» образом поведения. Но последствия могут быть столь же тяжёлые. Любая зависимость выжигает душу, поработает, выдавливает инстинкты. Человек перестаёт развиваться. Известны случаи и финансовых потерь - люди тратят в Интернете огромные деньги. Рушатся семьи.

Очень большое количество компьютероманов выявляется в возрасте 14-17 лет. Трудный переходный период, который каждый человек должен пройти, чтобы душевно обогатиться, приобрести навыки, подростки проводят в виртуальной сети в облегчённом варианте - и не получают того развития, которое необходимо человеку для взрослой жизни.

Как формируется зависимость?

У сетевой зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Сетеголизм (зависимость от Интернета)

Сетеголизм проявляется бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда люди находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

- * навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- * предвкушение следующего сеанса онлайн;
- * увеличение времени, проводимого онлайн;
- * увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Современные тинейджеры значительно отличаются от подросткового поколения прошлых лет, когда мир существовал без гаджетов, компьютера и социальных сетей, которые стали смыслом жизни детей нашего времени.

Родители часто недоумевают: как можно проводить столько времени возле компьютера, когда на улице такая хорошая погода! Действительно, современные подростки и социальные сети стали почти неразделимыми. Это Интернет-зависимость, которая захватила сознание детей и заполнила весь их внутренний мир. Ведь еще десять лет назад во дворах можно было увидеть шумные подростковые компании и услышать звонкий детский смех. Сейчас дети и подростки все чаще проводят время у любимых компьютеров, которые заменили им настоящих друзей, развлечения и даже родителей. Подростки и социальные сети — это уже проблема!

Примерно с 11 лет подростки начинают погружаться в активное общение со сверстниками, отводя родителей на второй план. Социальные сети дают возможность завести себе друзей, хобби, узнать много новой информации и избавиться от чувства одиночества, которое часто испытывают многие подростки. Там ребенок может найти единомышленников, поделиться душевными переживаниями, спросить совета у старших товарищей.

Но часто тандем «подростки и социальные сети» является губительным для детской психики, а иногда и жизни. Общаясь в социальных сетях, подросток присоединяется к различным группам, субкультурам, знакомится с сомнительными людьми. Все это может плачевно обернуться для неустойчивой психики и даже жизни подростка, который легко входит в доверие и поддается влиянию.

Еще одна негативная сторона общения подростков в социальных сетях — ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире. Часто подростки, привыкшие знакомиться «заочно», испытывают проблемы в завязывании реальных знакомств. Ведь в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя идеального, но в жизни все не так просто, ведь ты такой, какой ты есть, и некоторые оказываются не готовы принять это.

Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Признаки сетевой зависимости:

- * значительное улучшение настроения от работы за компьютером,

- * нежелание оторваться от работы на компьютере,
- * если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- * неспособность спланировать окончание работы на компьютере,
- * пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- * пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- * при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- * отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной

зависимостью:

- * нарушение зрения,
- * снижение иммунитета,
- * головные боли,
- * повышенная утомляемость,
- * бессонница,
- * боли в спине,
- * туннельный синдром (боли в запястьях).

Подростки и социальные сети: советы родителям.

Родители, дети которых «пропадают» в социальных сетях, сталкиваются с безразличием и невниманием подростка. Ведь он считает, что именно в Интернете бурлит настоящая жизнь, а разговоры с родителями кажутся скучными и бессмысленными.

В этом случае взрослые должны запастись терпением и попытаться вызвать у подростка интерес к разговору, который заводят. Чтобы у подростка возникло желание общаться с вами, вы должны иметь хотя бы малейшее представление о темах, которые волнуют его в данный момент жизни.

Общаясь с подростком, спрашивайте его, интересно ли ему слушать то, о чем вы говорите. Будьте готовы к тому, что вам придется закончить неинтересный для ребенка разговор, не навязывайте ему темы, которые кажутся ему ненужными и скучными.

В общении используйте тактильный контакт. Рассказывая что-либо ребенку, поглаживайте его по голове или по спине, если он позволит. Это поможет задействовать дополнительные рецепторы и сделает ребенка чуть внимательнее к вам.

Было бы неплохо, если бы родители имели свое увлечение. Отец, который интересуется охотой или является заядлым рыбаком, сможет привлечь внимание сына больше, чем отец, который постоянно вникает в жизнь подростка, не имея личных интересов.

Тема «Подростки и социальные сети» довольно актуальна для большинства родителей, которым так не хватает общения с детьми. Чаще разговаривайте со своим чадом, пытайтесь его увлечь, станьте для него интересным собеседником. Тогда вам удастся получить драгоценное внимание подростка. Старайтесь как можно больше времени проводить вместе.

Родителям, дети которых увлечены компьютером, рекомендуется вовлечь ребёнка в кружки и секции. А главное, больше общаться с ними, чтобы они не чувствовали себя одинокими. Напомните ребёнку, что есть настоящие друзья и родные, помогите найти ему общий язык со сверстниками. А главное, объясните разницу между виртуальным миром и реальностью.