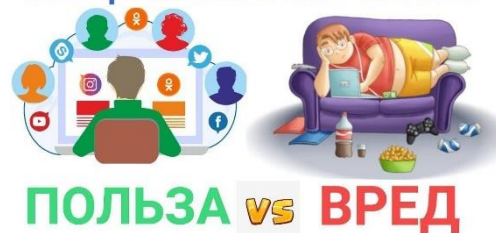


Полезьа и вред социальных сетей для детей дошкольного возраста

Социальные сети



Социальные сети для детей – это:

- **Источник новой информации.** Социальные сети заменяют ребенку телевизор, книги, общение в режиме реального времени.

- **Место для общения.** В социальных сетях у ребенка появляются новые знакомства. Появление виртуальных друзей чаще всего происходит у детей, у которых возникают трудности социализации в реальном мире.



- **Платформа для самовыражения.** В социальных сетях ребенку проще получить признание и самовыразиться. Выложил фотографию, видео в социальной сети – получил «лайк». Таким образом, ребенок самоутверждается. Особенно это характерно тревожным, с низкой самооценкой и неуверенным в себе детям.

- **Зона развлечений.** Дети находят интересные для себя видео, просматривают их, играют в онлайн-игры, создают мемы. Соцсети помогают ребенку расслабиться, получить удовольствие, снизить эмоциональное напряжение.

- **Ресурс для развития.** Социальные сети – это место для интерактивного обучения ребенка. В ходе такого обучения ребенку проще выполнить интерактивные для него задания. Интерактивность помогает повысить мотивацию ребенка выполнять сложные задания.

Общение в виртуальном мире – часть жизни современного человека, поэтому говорить о зависимости от соцсетей можно только после наблюдения за ребенком.

У ребенка наблюдается зависимость от социальных сетей, если:

- возникает эмоциональная нестабильность, то есть часто меняется настроение;
- появляется вербальная (словесная) и физическая агрессия, когда не получается войти в «Интернет»;
- ребенок нарушает привычный режим сна и отдыха;
- снижается аппетит;
- ухудшается зрение;
- речевое развитие не соответствует возрастной норме;
- появляются вредные привычки, например, грызет ногти, кусает губы;
- категорически отказывается от реальной деятельности: игровой, продуктивной и др.

Если у ребенка **пять или больше** признаков, то можно предположить, что у него наблюдается интернет-зависимость.

Как поступить родителям, если у ребенка наблюдается зависимость от социальных сетей



- ✓ **Ограничьте экранное время.** Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15-25 минут в день.
 - ✓ **Используйте приложения с доступным родительским контролем.**
 - ✓ **Обеспечьте безопасность.** Расскажите ребенку правила безопасного поведения в социальных сетях.
 - ✓ **Показывайте пример.** Покажите на личном примере правила пользования гаджетами.
- ✓ **Будьте последовательным в своих требованиях.** Соблюдать единые требования к гаджетам для всех членов семьи.
 - ✓ **Предложите ребенку альтернативу.** Например, организуйте дома настольные игры.

Правила безопасности в социальных сетях, о которых необходимо рассказать ребенку

- **Не верь всему, что видишь, слышишь или читаешь.** Донесите до ребенка, что не вся информация из «Интернета» правдива. Приведите убедительные примеры.
- **Не раскрывай личную информацию.** Объясните, что не стоит выкладывать личную информацию о себе: адрес проживания, имена и контакты родителей, фотографии, видео. Формируйте привычку сохранять конфиденциальность. Поясните, что не следует добавлять в друзья незнакомых людей, отвечать им на сообщения и звонки.
- **Спроси, если сомневаешься.** Будьте открыты в общении с ребенком. Ребенок должен чувствовать, что в семье его выслушают и окажут необходимую поддержку.
- **Помни об ограничениях.** Объясните, что у всех социальных сетей существует возрастной ценз для регистрации. Аккаунты могут создавать пользователи старше 14 лет.
- **Не пытайся повторить.** Если ребенку нравится смотреть видео из социальных сетей со спортивными трюками или экспериментами, объясните, что не все действия из видео можно повторить в реальности. Расскажите, что короткие видео – это монтаж, то есть мозаика из фрагментов более длительного по времени процесса. Выполнить трюк также быстро и с первого раза у ребенка не получится. Расскажите о правилах безопасности, обязательных тренировках.



Как можно снизить зависимость ребенка от социальных сетей

- * *Секции и кружки.* Запишите ребенка в спортивную секцию или предложите заняться творчеством: художественная или музыкальная школа, театральная студия. Предварительно вместе обсудите его предпочтения.
- * *Домашние дела.* Определите для ребенка домашние обязанности, ориентируясь на его возраст.
- * *Семейный досуг.* Составьте список интересных мероприятий для всех членов семьи. Приготовьте вместе с ребенком завтрак, обед или ужин. Будьте для ребенка источником интересной информации.
- * *Настольные игры.* Купите ребенку настольные игры или изготовьте их вместе из подручного материала. Играйте всей семьей.
- * *Домашний питомец.* Животное поможет не только отвлечь ребенка от гаджетов, но воспитать самостоятельность и чувство ответственности.
- * *Рисование.* Сформулируйте и нарисуйте вместе с ребенком «Правила пользования гаджетами» для всех членов семьи.

