



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**«Дети и соцсети» Часть 1**  
**Выпуск № 9**

Примерно у 80% лиц, рожденных в 2000-х, есть как минимум один аккаунт в популярных соцсетях. С одной стороны, Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, ВКонтакте являются идеальными изобретениями современности, с помощью которых легко всегда оставаться на связи с близкими людьми, оперативно узнавать обо всем, что происходит в мире. Но с другой, многие родители начинают бить тревогу: дети целыми днями сидят в соцсетях. Стоит ли переживать по этому поводу и стоит ли ограничивать детям XXI века доступ к соцсетям?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Более того, сегодня мир разделился на два лагеря: защитники и противники социальных сетей в жизни детей и подростков. Первые утверждают, что Интернет позволяет ребенку расширять свое социальное взаимодействие, легче адаптироваться к новым технологиям. Вторые убеждены, что социальные сети плохо влияют на детское сознание и могут вызывать долгосрочные, а иногда даже необратимые последствия. Для того, чтобы принять объективное решение, необходимо сначала узнать о плюсах и минусах такого явления как социальные сети, а затем проследить за поведением своего чада. Только так станет понятно, пора ли ограничивать его стремление к онлайн-коммуникации.

### **Социальные сети как пространство автономии и саморепрезентации**

Интернет предоставляет как новые риски, так и новые возможности: к последним относятся прежде всего новые способы достижения ребёнком автономии. Эмансипационный потенциал интернета для детей стал особенно заметен в период пандемии и самоизоляции. Но даже вне подобных кризисных ситуаций соцсети расширяют горизонт возможностей для творчества и общения. Многие дети и подростки используют свои аккаунты в социальных сетях для того, чтобы делиться своей

деятельностью с аудиторией, которая может состоять из близких друзей, одноклассников, друзей по переписке, сообщества людей со схожими интересами.

Для большинства пользователей, и детей в том числе, интернет функционирует как территория исследований. Расширение информационного поля за счёт доступности различных источников знаний о мире, безусловно, способствует интеллектуальной автономии подростка. Множество научно-популярных ресурсов позволяет подросткам выбрать наиболее удобный для себя формат получения знаний — для кого-то это подкасты, для кого-то статьи, для кого-то короткие видео на YouTube.

Другой фактор, который нужно учитывать, размышляя об автономии подростка в интернете, — выстраивание идентичности, то есть попытка рефлексировать на тему самого себя. Идентичность неразрывно связана с независимостью — только самостоятельный субъект может осознавать себя целостным.

В соцсетях можно пробовать новые модели поведения, отличающиеся от принятых в семье, ведь в интернете легче делать что-то, скрытое от родительского глаза. Часто такие эксперименты оказываются полезными для подростков, хотя и тревожны для родителей. Дети экспериментируют с образами и моделями общения в интернете, а отсутствие наблюдения снимает с них давление и стеснение. На каждой интернет-площадке — в онлайн-игре, фандоме, сообществе блогеров — есть свои ценности и сложившиеся правила общения: у детей появляется возможность для сопоставления социальных моделей из семьи и школы с чем-то новым. Это важный этап взросления, который реализуется в разных сферах жизни, одной из которых может выступать интернет-общение.

## **Влияние соцсетей на коммуникативные навыки**

Существуют четыре равно подтверждённые и принятые гипотезы по поводу влияния социальных сетей на коммуникативные навыки ребёнка.

От общения в соцсетях выигрывают дети с высокими социальными компетенциями: интернет становится дополнительной площадкой для реализации и совершенствования их навыков.

Наиболее полезен коммуникативный потенциал интернета для тех детей, у которых есть проблемы с социализацией — по психологическим или другим причинам: например, ситуации физической изоляции от сверстников из-за частых длительных командировок родителей или нахождения в больнице.

Общение детей в соцсетях одинаково полезно и продуктивно для социализации любого ребёнка, ведь средства интернет-коммуникации увеличивают количество взаимодействий с людьми в жизни детей.

«Оптимальный», или «сбалансированный» подход, который говорит нам, что на ребёнка благотворно влияет среднее количество интернет-общения. Чрезмерное интернет-присутствие чревато рисками для благополучия ребёнка, но дети, которые совсем не сидят в соцсетях, лишаются опыта, который есть у сверстников, и чувствуют себя информационно и социально исключёнными.

## **Социальные сети и здоровье подростков**

Согласно данным исследователей, наблюдается связь между низким эмоциональным благополучием ребёнка и чрезмерным использованием интернета. По результатам теста PISA — Международной программы по оценке образовательных достижений учащихся — за 2015 год, 88% школьников пятнадцатилетнего возраста воспринимают интернет как важнейший информационный ресурс, 84% считают, что обладание аккаунтами в соцсетях полезно. Однако при использовании соцсетей более шести часов в будни у детей

снижается удовлетворённость жизнью и самооценка, такие дети чаще становятся жертвами буллинга и агрессии.

В современных условиях пандемии, а также в зависимости от условий жизни конкретного ребёнка, оптимальное количество часов использования интернета в сутки может меняться, и оно растёт с каждым годом в связи с переходом на онлайн-образование. Важный показатель — самочувствие ребёнка в ситуациях, когда интернет и цифровые устройства недоступны.

### **Основные негативные последствия того, что ребёнок слишком долго сидит в интернете, и как с ними справляться**

- Снижение физической активности. Этого можно избежать, например, составляя план на день, в котором онлайн-занятиям будут отведены определённые промежутки между делами, которые требуют движения;
- Нарушения сна. Для профилактики важно учить ребёнка ограничивать использование цифровых устройств за пару часов до сна и тем более в ночное время;
- Набор веса и переедание в связи со сбитым режимом отдыха и активности. Желательно разграничивать в квартире зоны приёма пищи и досуга, приучать ребёнка к полноценным приёмам пищи вместо перекусов за компьютером;
- Проблемы с концентрацией и вниманием. Для профилактики важно, чтобы ребёнок умел получать удовольствие от вещей, которые требуют сосредоточенности на протяжении длительного времени, например, от чтения.
- Постепенно уменьшается количество живого общения, в результате может испытывать настоящие трудности, когда возникнет необходимость диалога в реальном мире;
- Сайты соцсетей инфантилизируют мозг до уровня маленьких детей, которых привлекают яркие картинки;
- У детей развивается эгоизм: наличие персональной странички в соцсети некоторым детям дает ощущение, что весь мир вращается только вокруг них и им нет дела, что за пределами этой виртуальной вселенной;
- У ребенка возникает зависимость от сенсаций, причем желательно, чтобы ее причиной был он – его пост в соцсети.

Вероятно, общение и досуг в соцсетях сами по себе не влияют на ухудшение эмоционального состояния ребёнка. Однако резкое увеличение времени, проводимого онлайн, скорее всего, будет сигнализировать об имеющейся проблеме в жизни ребёнка. Чрезмерное использование интернета может усугублять или даже вызывать проблемы с психологическим и физическим здоровьем, но чаще всего избыточное времяпрепровождение онлайн — это не причина, а симптом серьёзной неудовлетворённости жизнью. Для детей, которые сталкиваются с депрессией, одиночеством, стигматизацией, нездоровой обстановкой дома, соцсети становятся формой эскапизма от неблагоприятной среды.

### **Что запомнить**

Одинаково важно научить ребёнка переживать неудачный опыт интернет-взаимодействий и дать ему пространство для самостоятельности. Ни полное игнорирование, ни тотальный контроль над ребёнком не обеспечат ему безопасность.

Социальные сети позволяют ребёнку экспериментировать с самовыражением, а также помогают на разных этапах взросления — они становятся ещё одним инструментом для познания мира и социализации.

Несмотря на пользу, которую может приносить детям интернет, не забывайте: в сутках ограниченное количество часов, и если большую часть свободного времени ребёнок проводит в интернете, у него будет меньше возможностей для физической активности и других офлайн-занятий. В вопросе использования интернета самое важное — знать меру, потому что вредит, как правило, только превышение этой меры, которое тянет за собой проблемы со здоровьем, учёбой и общением.

## **Могут ли соцсети быть полезными для детей?**

Исследователи Фонда Макартуров убеждены, что соцсети развивают у детей важные технические и социальные навыки, незаменимые в эпоху цифровых технологий. К примеру, соцсеть приучает к постоянной коммуникации, а также к управлению сложной сетью друзей. Кроме того, социальная сеть для юных пользователей становится:

- одним из главных источников информации;
- инструментом для знакомств и выстраивания коммуникативных связей;
- способом всегда оставаться на связи; инструментом развития творческих способностей, например, во время создания роликов для TikTok.

## **Некоторые советы для родителей, чьи дети увлечены соцсетями**

Воспитательный процесс подразумевает поиск золотой середины между контролем для обеспечения безопасности ребёнка и поддержанием условий для развития самостоятельности.

Поведение ребёнка в соцсетях не становится исключением. Родители выбирают разные тактики в отношении активности своих детей в интернете, это зависит от ряда факторов: возраста ребёнка, характера отношений между ребёнком и родителями, опыта использования информационных технологий.

## **О чем важно помнить, когда ребёнок онлайн**

С появлением социальных сетей в жизни ребёнка появляются риски, которые стоит обсудить заранее на примере гипотетических ситуаций: что ты сделаешь, если под твоим постом напишут оскорбительный комментарий или тебя попросят прислать фотографию в обнажённом виде. Шантаж, кибербуллинг и другие неприятности в интернете — во всех этих случаях ребёнку нужна поддержка, он не должен оставаться один на один с такими проблемами. Поэтому полное игнорирование со стороны родителей детского опыта использования соцсетей недопустимо.

Другая крайность — избыточный контроль и гиперопека. Проверка истории запросов в браузере и специальные программы родительского контроля ситуативно помогают снизить тревогу, но негативно сказываются на доверии в отношениях с детьми. Особенно высок риск разрушить отношения с ребёнком, если подобные программы устанавливаются тайно от него. Из каких бы побуждений они ни совершались, подобные действия родителей говорят ребёнку об отсутствии уважения в семье, доверия, нарушают границы субъектности ребёнка, означают отсутствие личного пространства.

Конечно, даже в таких условиях дети чему-то учатся. В условиях жёсткого контроля ребёнок чаще всего учится быть покорным внешнему контролю — это вредный психологический опыт, ведь у человека теряется ощущение уверенности в себе и своих компетенциях, падает самооценка, в будущем он чувствует, что ничего не может сделать самостоятельно. Некоторые же дети в такой ситуации учатся обходить родительские запреты и слежку — они начинают обманывать, скрываться, заводить секретные аккаунты.

- Рассказать ребенку о рисках, связанных с соцсетями.
- Побуждать ребенка больше времени проводить за общением в реальной, а не виртуальной жизни.
- Приучить ребенка с раннего возраста проводить больше времени с друзьями и родственниками, чтобы потом он понимал, что живое общение более теплое, а дружба в реальности более крепкая, чем в Интернете.
- Поощрять его хобби и увлечения в реальной жизни – так будет меньше времени оставаться в соцсетях.
- Объяснить ребенку, что соцсети можно использовать с пользой – для учебы, саморазвития, а не для просмотра информационного мусора, которое только крадет его время.
- Стараться мониторить активность своего чада в соцсетях – это предотвратит присоединение подростка к сомнительным группам (несколько лет назад в соцсетях были очень популярны так называемые группы смерти, подталкивающие детей к суициду).
- Если ребенок, посмотревшись чужих фото, жалуется, что он живет хуже остальных, объяснить ему, что все фото в соцсетях – это маленькая часть реальной жизни, причем зачастую сильно отредактированная.

### **И самое важное правило**

Хорошие родители всегда вовлечены в жизнь своих детей, становятся для них не строгими воспитателями, а лучшими друзьями. При наличии доверительных и теплых отношений всегда намного легче переманить ребенка от виртуальной реальности в настоящую жизнь, объяснить, что лучше один настоящий друг, чем тысячи фолловеров в соцсетях, и лучше наслаждаться собственной жизнью, чем наблюдать за чужой.

