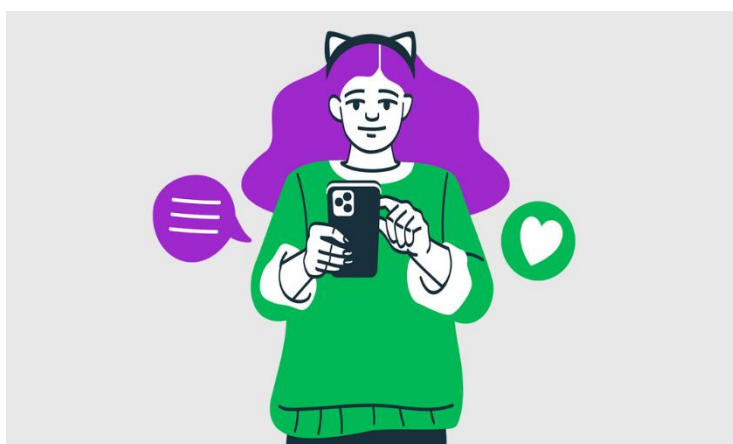




**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**«Кто тебе там пишет?»**  
**7 правил безопасности для детей в чатах»**  
**Выпуск № 23**

Современного ребёнка уже невозможно представить без наушников, смартфона и социальных сетей. Давайте разберемся, что такое зависимость от экранов, как она появляется и насколько это опасно.



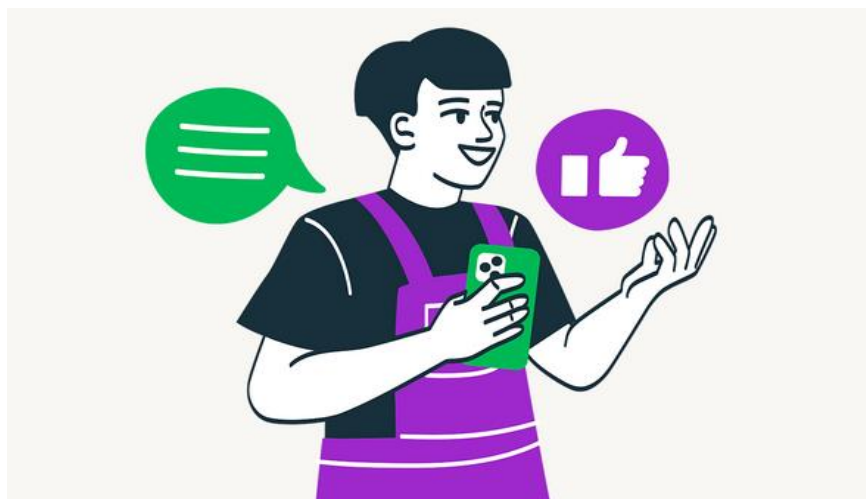
**Зависимость от смартфона: существует ли она?**

С медицинской точки зрения зависимости от социальных сетей, гаджетов или интернета не существует. В 11-м разделе МКБ (Международной классификации болезней) представлены только зависимости от азартных и онлайн-игр, а понятия «зависимость от смартфона» в реестре болезней нет. Однако многие родители говорят, что их дети все же зависят от гаджетов. И отмечают у них усиление беспокойства и тревожности. Еще одна проблема, которая волнует родителей, — потеря контакта с ребёнком. Им кажется, что общение сходит на нет, так как ребёнка невозможно «вытащить» из телефона.

При этом чаще всего с помощью гаджетов ребёнок реализует как раз потребность в общении, социализации и досуге. Ему может быть тревожно в классе, он может быть не уверен в себе и своих силах, а лайки и другие маркеры социального одобрения из соцсетей помогают справиться с этим. Ему может быть одиноко, если после школы он остался дома. Тогда он переписывается с друзьями в мессенджерах, как и любой взрослый. Для детей это не просто цифры — они вызывают выброс дофамина, укрепляют самооценку.

Бывает и обратная ситуация, когда у ребёнка возникает чувство FOMO (fear of missing out / страх что-то упустить). Он смотрит на красивые картинки, на жизнь других людей и постоянно сравнивает себя с ними. Это приводит к неудовлетворенности собственной жизнью. Стоит отметить, что это свойственно не только детям, но и вполне взрослым осознанным людям. И тоже не является прямым маркером зависимости, подобные чувства могут возникнуть в любой социальной среде: и виртуальной, и реальной.

Часто дети не могут и полчаса провести на одном месте без гаджета, им нужно куда-то уткнуться. Чаще всего это происходит из-за банальной скуки, ребёнку нечем себя развлечь. Он может не знать или вовсе не иметь других вариантов скоротать время в скучной поездке на дачу. Родители жалуются, что ребёнок мог бы почитать книжку, но ведь они сами раньше давали ему гаджеты, чтобы он успокоился.



### **Что делать, если ребёнок проводит много времени в сети**

Наказывать ребёнка, который проводит слишком много времени в социальных сетях, не стоит. Забирать телефон, отключать интернет, не разрешать заходить в социальные сети — это не решение. Нравится это родителям или нет, но сейчас значительная часть социальной жизни подростков проходит в интернете.

Если ребёнку запретить пользоваться социальными сетями, он будет чувствовать себя изгоем и аутсайдером. И это только повысит чувство тревоги. Так что вместо прямых запретов лучше прибегнуть к грамотным ограничениям. Например, вы можете выработать правила: не сидеть в телефоне за ужином, откладывать гаджеты после девяти вечера, не заходить с ними в туалет, не лежать в ванне и так далее.

Важно: вводя любые ограничения, родители должны объяснить ребёнку, зачем они это делают и почему. И еще — если в доме вводится какое-либо правило, оно должно действовать для всех. Ребёнок не будет откладывать телефон, видя, как родители листают ленту за ужином или переписываются в мессенджерах перед сном. Он будет делать тоже самое.

Даже если ребёнок после школы сразу идет на кружки или спортивные секции и вроде у него разнообразно проходят дни, он все равно свободное время тратит на телефон. Потому что не знает, что есть другой способ отдыхать. Чем больше родители показывают разных возможностей проводить свое свободное время, тем меньше ребёнок будет тянуться к телефону. Можно разнообразить досуг, ходить вместе в кино или музеи. В общем, делать все, чтобы показать ребёнку мир за пределами экрана.

Если ребёнок, несмотря на все ограничения и правила, продолжает сидеть в телефоне, можно поставить родительский контроль и программно ограничить время, которое он сможет проводить в социальных сетях или видеоиграх. Например, ограничить использование смартфона в ночное время, чтобы ребёнок мог выспаться и не засыпал на уроках.

Очень важно перед этим проговорить, зачем вы это делаете. И не представлять это как наказание. Ребёнок легко на это согласится, если у него есть представления о других способах провести время.



### **Как обезопасить ребёнка в сети**

Современные родители едва ли могут запретить ребёнку сидеть в интернете — если не дома, то в школе, в гостях, в кафе и на улице он сможет пользоваться мобильным интернетом. Или подсматривать в экран друга. В общем, вместо того чтобы отрицать и отменять интернет, лучше научиться (и научить ребёнка) цифровой гигиене.

Перед тем как вручить ребёнку первый гаджет, важно провести профилактическую беседу — объяснить, как правильно вести себя в сети.

Вот несколько правил, которые важно объяснить ребёнку:

1. Правильно храните личную информацию. Нельзя выкладывать в сеть свой адрес, телефон, данные документов и прочую личную информацию. Фотографии лучше не хранить в облаке, а паспортные данные и данные банковских карт вообще не фотографировать. Об этом ребёнка стоит предупредить в первую очередь.
2. Включите автообновления и пользуйтесь антивирусом. Вместе с обновлениями разработчики выпускают «заплатки» безопасности, которые помогут избежать взлома устройства.

3. Всегда ставьте пароль. Поставьте с ребёнком пароль на его смартфон и компьютер, чтобы одноклассники не смогли прочесть его переписку или написать в шутку что-то от его имени. Можете добавить отпечаток пальца (в большинстве устройств сегодня он есть), чтобы он мог разблокировать гаджет, даже если забудет код.
4. Скачивайте и смотрите контент только из легальных источников. По возможности избегайте нелегального контента (фильмов, музыки, книг, видеоигр). Это самый простой способ подхватить вирус на устройство. Ребёнок захочет скачать все и сразу, тем более бесплатно, но лучше заплатить условные 200 рублей за подписку и смотреть любые фильмы в стриминге, чем поймать вирус и попасться на уловки хакеров-вымогателей.
5. Не подключайтесь ко всем Wi-Fi подряд. Дети часто подключаются к любой сети, где нет пароля. Они скачивают игры, смотрят видео на YouTube. Возможно, в это время злоумышленники воруют их данные и пароли. Лучше подключите ребёнка мобильный интернет — это гораздо безопаснее.
6. Контролируйте покупки ребёнка. Лучше сразу установить лимит по тратам, чтобы ваша зарплата не ушла на видеоигры. Сразу проговорите с детьми, что все покупки в онлайн согласовываются с вами.
7. Не принимайте в друзья всех подряд. Объясните ребёнку, что в интернете (как и на улице) общение с незнакомцами может быть небезопасным. И что посторонних людей не стоит добавлять в друзья, а лучше вообще игнорировать и ни в коем случае не давать им свои контактные данные.