**ДЕТИ И СОЦСЕТИ: БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.**

 Основные родительские тревоги вокруг интернет-безопасности детей связаны с кибербуллингом, киберагрессией, а также сексуализированной агрессией в отношении их ребёнка. Родители также боятся, что дети скомпрометируют себя через откровенную переписку с партнёром или публикации в соцсетях, станут жертвами шантажа, откроют незнакомцам своё местоположение. Другой круг тревог относится к интернет-зависимости и злоупотреблению цифровыми технологиями — чем плотнее соцсети входят в повседневность ребёнка, тем больше у родителей страха, что пострадают учёба и социализация. Беспокойство также вызывает неподконтрольность поведения ребёнка в соцсетях.

‍

## ****Контроль родителей за поведением ребёнка в социальных сетях****

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.

‍

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.

‍

## ****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 (самый яркий пример — фандомы произведений популярной культуры).

‍

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 ютьюбе.

‍

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.

## ****Социальные сети и здоровье подростков****

Согласно данным исследователей, наблюдается связь между низким эмоциональным благополучием ребёнка и **чрезмерным** использованием интернета. По [результатам теста PISA](https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf) — 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.

### 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 девайсов 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 приёмы 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 протяжение длительного времени, например, от чтения.
‍

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 неблагополучной среды.

‍

## Что запомнить

**1.**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.
‍

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

**3.**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.