**Соцсети: как не стать зависимым.....**

Классный руководитель 11 класса МОУ «СОШ №1 г. Ртищево»

Марочкина Н. А.

Введение:
Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни, особенно для детей и подростков, которые порой предпочитают замещение реального общения общением он- лайн. Однако, вместе с быстрым развитием технологий появляются и новые опасности, связанные с использованием социальных сетей. Многие исследования показывают, что слишком много времени, проводимого в социальных сетях, может негативно сказаться на психическом и эмоциональном здоровье детей и подростков. В данной статье мы рассмотрим, какие проблемы могут возникать из-за использования социальных сетей, и что можно сделать для профилактики негативного влияния социальных сетей на детей и подростков.
 1. Перечень негативных и позитивных последствий использования социальных сетей

Итак, рассмотрим перечень опасностей использования социальных сетей для детей и подростков:
-Одной из основных опасностей, связанных с использованием социальных сетей, является возможность стать жертвой кибербуллинга. Кибербуллинг- это форма электронного насилия, при которой дети и подростки подвергаются издевательствам, угрозам и другим формам психологического насилия через социальные сети. Это может привести к серьезным психологическим проблемам, таким как депрессия, тревога и даже суицид.
-Еще одной опасностью является возможность столкнуться с нежелательным контентом, таким как насилие, порнография и наркотики. Дети и подростки, которые не имеют достаточного жизненного опыта и знаний, могут не понимать, что такой контент неприемлем для их возраста, что может привести к серьезным последствиям

Кроме того, использование социальных сетей может привести к зависимости, что может сказаться на их общении с реальным миром, учебе и физическом здоровье. Бесконтрольное использование социальных сетей может привести к ряду рисков для здоровья детей и подростков. Они могут проводить много времени на экране, что может привести к проблемам со зрением, бессоннице и проблемам с позой. Кроме того, часто просматривание контента на социальных сетях может привести к депрессии и тревоге, особенно у детей, у которых еще не сформировался психический иммунитет.

Однако, социальные сети могут оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на детей и подростков. Социальные сети помогают помочь детям и подросткам расширить круг общения, научиться выражать свои мысли и чувства, получить доступ к информации и знаниям.

Особенно важно понимать, что дети и подростки более уязвимы к негативному влиянию социальных сетей, чем взрослые. Они могут быть склонны к копированию поведения других людей, стремиться к популярности и одобрению своих действий со стороны окружающих. Кроме того, они могут быть менее способны критически оценивать информацию и различать между реальностью и вымыслом.

2. Профилактические меры по предотвращению негативных последствий от использования социальных сетей.

Итак, какие же профилактические меры для недопущения негативного влияния социальных сетей мы можем осуществлять в образовательных учреждениях и кругу семьи ребенка и подростка:

- Образование и информирование

Важно обучать детей и подростков безопасному и адекватному использованию социальных сетей. Родители, учителя и другие взрослые должны предоставлять детям и подросткам информацию о негативных последствиях злоупотребления интернетом, научить их критически оценивать информацию и быть внимательными к тому, что они публикуют в социальных сетях.

 - Регулирование времени, проводимого в социальных сетях

Важно установить ограничения на время, которое дети и подростки проводят в социальных сетях. Рекомендуется ограничивать время на 1-2 часа в день и не допускать использования социальных сетей непосредственно перед сном.

 - Контроль и мониторинг

Родители/или законные представители ребенка и подростка должны контролировать и мониторить аккаунты детей, не допускать секретных паролей, устанавливаемых детьми, для скрытия иногда «жизненно важной информации»

-Установление правил использования социальных сетей. Родители должны установить четкие правила использования социальных сетей своим детям и подросткам, чтобы убедиться, что они не проводят слишком много времени на экране и не попадают в опасные ситуации.

-Предоставление альтернативных форм развлечения и общения. Родители и учителя могут предоставить детям и подросткам альтернативные формы развлечения и общения, такие как занятия спортом, творческие занятия или социальные мероприятия, чтобы уменьшить время, проводимое на социальных сетях.

-Обучение безопасному поведению в Интернете. Дети и подростки должны быть обучены безопасному поведению в Интернете, включая изучение правил конфиденциальности и защиты личной информации.

-Обучение критическому мышлению. Родители и учителя должны обучать детей и подростков критическому мышлению, чтобы они могли осознавать, что не все, что они видят в социальных сетях, является правдой, и что они должны быть в состоянии анализировать информацию и принимать информированные решения.

-Обеспечение безопасности и конфиденциальности

Важно, чтобы дети и подростки понимали, как обеспечить свою безопасность и конфиденциальность при использовании социальных сетей. Во-первых, они должны быть осторожны в отношении личной информации, такой как имя, адрес, номер телефона и т.д. Они также должны понимать, что все, что они публикуют в Интернете, может остаться там навсегда и может быть использовано против них в будущем.

Также, дети и подростки должны знать, как обращаться с нежелательными контактами или сообщениями, которые они получают в социальных сетях. Они должны понимать, что никогда не следует отвечать на сообщения от незнакомцев или сообщения, которые вызывают дискомфорт. Они также должны знать, как заблокировать и сообщить о нежелательных контактах или поведении в социальных сетях.

Со стороны родителей очень важно стимулировать более здоровые виды развлечений, хобби детей, такие как увлечение каким- либо видом спорта, посещение кружков и секции, направленных на творческое развитие и дополнительное образование.

Заключение:

Социальные сети могут быть полезными инструментами для связи и общения, но они также могут оказывать негативное влияние на детей и подростков. Чтобы предотвратить негативные последствия, родители и опекуны должны обучать детей основам безопасности в Интернете, ограничивать время, проводимое в социальных сетях, и стимулировать более здоровые виды развлечений. Если вы заботитесь о благополучии своих детей, то следуйте вышеизложенной информации, чтобы обеспечить им безопасность и защиту в онлайн-мире.