**Опасности социальных сетей: как ребёнку не стать жертвой**



Социальные сети для подростков – неотъемлемая часть их социализации.

Но, несмотря на очевидную привлекательность, необходимо осознавать и опасности использования социальных сетей в этом возрасте. Дети более доверчивые, а значит, они являются удобным «объектом» для воздействий.

Нельзя бороться с ветром. TikTok уже пришел, и дети в нем живут. Но если ребенок проводит три часа за просмотром коротких видеороликов, после этого никакая серьезная информация, и тем более обучающий контент, не пройдет через "ворота" его восприятия. Тот поток информации, который мы получаем через социальные сети, не сравним по интенсивности и непредсказуемости ни с чем в реальном мире. И это действительно проблема, потому что мозг вырабатывает адреналин, привыкает. "Снаружи" детям уже скучно.

Большинство детей впервые попадают в социальные сети в среднем в 11-12 лет. Но говорить с ними о безопасности нужно еще раньше - в 6-8 лет, когда есть максимальное доверие к родителям.

**!!! Внимание! Опасность в социальных сетях!!!**

**Угроза сохранности личных данных.** Дети оставляют в интернете огромное количество информации о себе: фотографии, посты, комментарии, геометки. В тот момент, когда ребенок начал пользоваться интернетом, важно объяснить ему, какую информацию не стоит публиковать. Чтобы ребенок не участвовал в сомнительных флешмобах "покажи свой первый паспорт", чтобы мошенники не получили его персональные данные.

Не стоит публиковать домашний адрес и телефон, свое месторасположение, имена родственников. Не нужно показывать на фото дорогие подарки и вещи. И это далеко не полный список.

**Еще одна проблема - кибербуллинг,** который может продолжаться 24/7: и здесь очень важно, чтобы у ребенка был контакт с родителями. Чтобы он мог понять, с чем столкнулся, и попросить о помощи.

В топе угроз - и **онлайн-мошенничество,** фишинг, "скам". Когда ребенку, например, предлагают поучаствовать в лотерее, обещают большой приз. Но чтобы его забрать, потребуется ввести данные банковской карты родителей. Дети могут не знать, с кем на самом деле разговаривают в интернете.

**Интернет-домогательства** могут быть в виде рассылки сообщений непристойного содержания, а иногда и материалов, призванных заманить ребенка на встречу в реальном мире. Преступники могут втянуть ребенка в непозволительные отношения или уговорить снимать себя на фото или видео и присылать им, а потом использовать это, чтобы угрожать или шантажировать.

Ну и, конечно, "взрослого" контента тоже хватает: порнография, насилие, алкоголь и много чего еще... Не всегда "роботы" и модераторы могут это быстро удалить.

**Как уберечь ребенка?**

Главное для родителей: знать базовые правила "цифровой гигиены" самому и грамотно использовать технические возможности. Например, установить на гаджет ребенку программу родительского контроля. И не давать ему админский пароль! Родительский контроль позволит и ограничить экранное время и даже покажет, если вашему ребенку напишет подозрительный незнакомец.

Первое, о чем нужно рассказать ребенку при знакомстве с соцсетями, - это реклама. "Ты думаешь, этому блогеру так нравится крем? Вовсе нет, он просто на этом зарабатывает".

Второе - рассказать ребенку о "театре масок". "Думаешь, вот эта "Фея из TikTok" или Instagram живет действительно такой шикарной жизнью? Нет, это маска, это витрина. А что за ней, мы не знаем.

**Опасные группы в социальных сетях**

**Группы по похудению, приводящие к анорексии**

В социальных сетях есть сотни сообществ, где принято хвастаться своей худобой. Девочки-подростки ненавидят свое тело, стремятся к идеалу веса в 35 килограммов.

Сегодня по запросу «Анорексия» можно найти больше 1700 сообществ, и это не считая некоторых групп с «зашифрованными» названиями, закрытых от посторонних.

Подростки подсаживаются на различные диеты и пропагандируют свой образ жизни среди своих знакомых. Для них это как наркотик, который также может привести к смерти.

***Признаки анорексии помогут вам вовремя распознать опасные наклонности вашего ребёнка.***

Снижение аппетита, вызванное неудовлетворенностью своим внешним видом.

Увеличение времени, проводимого перед зеркалом.

Снижение иммунитета, слабость организма: головокружение и хроническая усталость, боли в животе (особенно после еды). Повышенная ломкость и сухость волос, а также их выпадение, нарушение или прекращение менструаций.

Присмотритесь к вашему ребёнку, его интересу к диетам и питанию, его нездоровому беспокойству к количеству потребляемых калорий. Следит ли за известными моделям в мире моды или имеет сверхинтерес к моде.

**Общение ребёнка с мошенниками**

Неразумная жизнь в виртуальной реальности может стать причиной потери денег. Даже взрослые часто попадаются на разные уловки мошенников в Интернете. Что уж говорить о детях, у которых за спиной еще нет необходимого багажа знаний и опыта.

***Признаки мошенничества с вашими детьми***

Следите ли вы, на что тратит ребёнок выданные вами деньги? Признаться подростку, что его обманули – тяжело, это задевает его самолюбие. Даже взрослому человеку нелегко рассказать, что его «провели», поэтому выявить эти неприятности у детей сложно. Постарайтесь запомнить, сколько денег вы выделяете на карманные расходы и на что тратятся эти деньги. Бывает, что подростки, не получив денег у отца идут к матери, бабушке, дедушке.

**Суицидальные группы**

С 2015 году в социальных сетях стали массово появляться группы, где детей склоняют к суициду в режиме онлайн. В них детей побуждают к этому, транслируя видео этого акта в сеть Интернет. По мнению правоохранительных органов, в таких группах работают профессиональные психологи, которые методично доводят детей и подростков до суицидальных действий.

Модераторы этих групп часто сами находят подростков, которые уже и так страдают от депрессии и не скрывают своих суицидальных мыслей на личной странице (слушают специфическую музыку, размещают фотографии с изображением смерти, интересуются субкультурой «эмо»). Далее в ход идет жесткое манипулятивное воздействие на психику подростков.

Самое опасное, что родители погибших детей не замечали никаких странностей в поведении ребенка.

***Как родителям распознать опасность суицида***

Самый главный признак суицидальных наклонностей – резкая смена поведения подростка. Если ваш ребенок стремится к изоляции, становится малообщительным, грустным, теряет свои прежние интересы и увлечения, перестает встречаться с друзьями, начинает пропускать школу – срочно принимайте меры!

**!!! Как оградить детей от опасностей социальных сетей**

**Установите ограничения по времени работы в Интернете.**

**Расскажите ребенку об опасностях в социальных сетях.**Чтобы избежать вышеперечисленных проблем, родителям необходимо наладить хороший контакт с детьми. Взрослые часто даже не подозревают о проблемах в жизни ребенка и не знают, как обеспечить его онлайн-безопасность.

**Настройте компьютер ребенка/подростка для работы с Интернетом.** Эксперты советуют разрешать пользование социальными сетями только на стационарных компьютерах и ноутбуках, где есть возможность использовать специальные программы «родительского наблюдения и контроля» для обеспечения безопасности детей и подростков. Эти приложения помогают отслеживать онлайн-активность ребенка, блокировать нежелательные сайты, устанавливать ограничения по времени на использование сети Интернет.

**Главными мерами (условиями) профилактики интернет-рисков и угроз жизни** подростков выступаю**т ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И КОНТРОЛЬ использования Интернета.**

В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые.

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**