



*Государственное учреждение  
Тульской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения № 6»*

**Дети и соцсети.**

**Как научить ребенка  
безопасному поведению в  
Интернете**

**НАШ АДРЕС:**  
Тульская область, Узловский район,  
пос. Каменецкий, ул. Театральная д. 6-а  
Тел.: (48731) 7-84-63



Узловая, 2016

«Отпустить» детей во Всемирную сеть рано или поздно придется. Важно не то, что происходит там вне вашего контроля, а знаком ли ребенок с правилами безопасности и доверительные ли у него отношения с родителями.

Пока дети покоряют Интернет, взрослые спорят о том, что лучше: явно или скрыто контролировать поведение в Сети («ребенок может не увидеть опасности для себя и попасть в беду», «пусть лучше злится на меня, но зато живой и здоровый будет») или же опираться на доверие («тотальный контроль учит врать, разрушает отношения»).

В защиту и той и другой точки зрения можно привести немало аргументов. Почти каждый из нас может вспомнить истории, когда родительский контроль или доверие оборачивались явным вредом или, наоборот, серьезным благом. Универсального рецепта «как правильно» не существует: все семьи разные, в них живут люди с разным жизненным опытом, личной историей и ресурсами. Конечно, научить детей безопасному поведению можно и нужно, но сначала стоит разобраться, зачем вообще дети проводят время в соцсетях.



## Что они там делают?

Наиболее активные пользователи соцсетей - подростки. Более младшие дети заводят аккаунты в Сети скорее потому, что это модно, страница есть у родителей, старших сестер или братьев, у одноклассников.

Задачи подросткового возраста - отделение от родителей, поиск себя и получение опыта выстраивания близких (дружеских или любящих) отношений со сверстниками. Решаются все эти задачи в общении, и именно общение в первую очередь привлекает подростков в соцсетях.



Помимо утилитарных плюсов, например, возможности создать групповой чат и что-то обсудить сообща, о чем-то быстро договориться, социальные сети обладают и некоторыми психологическими «бонусами».

Тут широкие возможности для самопредъявления и получения быстрого отклика. Разместил фотографию, клип, цитату - получил лайки, смайлики, комментарии. Чтобы получить активные отклики в реальном общении, потребовалось бы гораздо больше времени и усилий!

Можно написать в статусе что-нибудь вроде: «Как сложно человеку улыбаться, когда душа отчаянно кричит». И кто-то откликнется, спросит о том, что случилось, поддержит.

Виртуальных друзей заводить гораздо легче. Подростку важно понимать: он значим, интересен, крут. Есть 150 друзей в соцсети - можно не замечать, что в реальности друзей гораздо меньше.

Общаться через экран монитора гораздо проще, это создает иллюзию меньшей уязвимости. Неудачную фотографию или запись можно убрать, сказать, что разместил ее «по приколу». В реальности, глядя в глаза друг другу, сделать вид, что «ничего не произошло» или «мне все равно, что вы обо мне думаете», труднее. Стыд - чувство, которое подростки испытывают регулярно и с которым им труднее всего справиться, и возможность укрыться за экраном, и правда, ценна. Надоело общаться, что-то задело - можно мгновенно уйти.

Для выражения чувств есть смайлики. Сказать в лицо другому человеку, что ты на него, например, злишься, на порядок сложнее, чем поставить значок. Чтобы заговорить о своей потребности во внимании противоположного пола, достаточно указать «В поиске» или заинтриговать окружающих пометкой «Все сложно». А попробуйте так в живом общении!

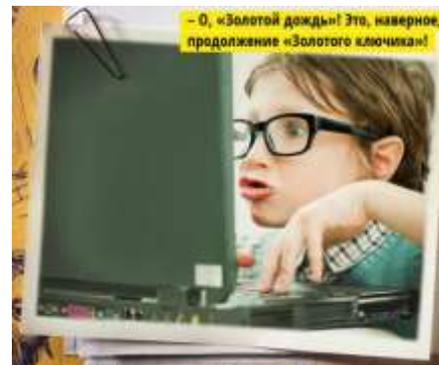
Подолгу общаясь в соцсетях, подростки часто не умеют в реальности выстраивать отношения, осознавать и обозначать свои чувства, замечать другого. Общение в Сети учит самопредъявлению, но не учит тому, как проявить интерес и эмпатию, учесть обратную связь. Если виртуальное общение превалирует над реальным или даже замещает его, это негативно сказывается на развитии личности.

Вывод простой: чем больше у подростка есть интересных (с его точки зрения, а не с родительской!) дел, чем больше возможностей для общения со сверстниками, шансов испытать, проверить свои силы, тем меньше и риск, что он будет бесконечно «зависать» в соцсетях.

## ЧТО БЕСПОКОИТ РОДИТЕЛЕЙ?

Увлечение ребенка соцсетями может привести к компьютерной зависимости и трудностям в общении. А еще нас пугает это:

- ✓ Ребенок/подросток может столкнуться с нежелательной информацией.
- ✓ Он может встретиться и вступить в отношения со сверстниками или взрослыми, представляющими опасность. Подросток может сделать какую-нибудь большую глупость, например, выложит свое обнаженное фото и потеряет уважение сверстников, или станет объектом травли, сексуальных домогательств и т. д.
- ✓ Подросток сам причинит вред кому-то, например, станет участником или зачинщиком травли, разместит жестокий ролик со своим участием и т. д.



### Это важно!!!

Правила важны и полезны, но они не станут гарантом безопасности. Чтобы ребенок или подросток мог оградить себя от потенциальной опасности или правильно себя вести, столкнувшись с ней, нужны умения и способности,

которые формируются в течение всей жизни.

#### 1. Умение ребенка обращаться за помощью.

Есть дети, которым трудно просить о помощи. Это те, кому часто помогают, не спрашивая, нужна ли помощь (и ребенок тогда уверен, что взрослый все видит и сам вмешается). Это также дети, чьи просьбы о помощи игнорируют, кого ругают за них как за проявление слабости и несамостоятельности. Дети, уже выяснившие: помощь

всегда идет в комплекте с нотацией или наказанием (ребенок усваивает, что звать родителя противно, а то и опасно), а также дети, чьи родители регулярно «хватаются за сердце» - и ребенок боится слишком сильно огорчить их.

2. Умение строить доверительные отношения с взрослыми и наличие в окружении взрослых, которым ребенок доверяет. Если дети до 11-12 лет еще могут о многом рассказать родителям, то подростки чаще не справляются со смущением и стыдом. Некоторые вещи им проще рассказать «нейтральным взрослым»: психологу, любимому учителю или тренеру, друзьям родителей. Важно, чтобы такие адекватные взрослые были и чтобы подросток знал о такой возможности.

3. Уверенность, что родитель ответит на любые вопросы и не будет ругать или стыдить за «неуместное» любопытство! В семье не должно быть запретных тем. Ребенок все равно получит нужную ему информацию, но, как и где - вопрос. Что рассказывать, зависит от возраста ребенка и ваших убеждений, но важно не лгать и не предлагать больше, чем содержится в вопросе.

4. Уважение к границам - и детским, и своим. Тогда ребенок научится себя отстаивать. Люди, имеющие проблемы с границами, часто осознают, что им нужна помощь, когда ситуация зашла уже очень далеко.

5. Внимание к достижениям ребенка в любой сфере. В случае трудностей не ищите выход за ребенка, а помогайте найти его самому. Знание своих достоинств и опыт успешного преодоления трудностей - одна из основ уверенности в себе. Чем более ребенок в себе уверен, тем хуже он поддается давлению.

6. Уважение к чувствам - и ребенка, и своим.

Учите детей прислушиваться к себе и чутко относиться к другим людям.

Мы не можем защитить их от жизни, от всех рисков, бед, ошибок. Но мы можем быть в доступе, приходить на помощь, помогать пережить трудности, не оставлять их в одиночестве.

И это не так уж и мало.

### **Безопасное поведение.**

#### **9-11 ЛЕТ**

С ребенком до подросткового возраста важно не только вместе установить настройки конфиденциальности, но и обсудить важные правила. Начать разговор лучше с того, что в социальных сетях, как и в жизни, встречаются



разные люди - как добрые и хорошие, так и злые и опасные. Вы можете сказать так: «В Сети мы видим только фото и буквы, а за ними может скрываться не ребенок, а взрослый - и не очень хороший человек. Он может

даже общаться как ребенок, и ты рискуешь не разобраться, с кем имеешь дело, и попасть в беду. Еще ты можешь случайно увидеть в какой-нибудь группе то, что тебя испугает. Я люблю тебя и хочу, чтобы ты был в безопасности.

Поэтому давай договоримся о правилах». **Вот они:**

✓ Добавляй в друзья только тех, с кем знаком и общаешься в реальной жизни.

✓ Не принимай автоматически приглашения о вступлении в группы, изучи ее. Если непонятно, о чем идет речь, родители помогут разобраться.

- ✓ Никогда не размещай в Сети свой адрес, свои телефоны и электронную почту.
- ✓ Не читай сообщений от незнакомцев, никогда не отвечай на них. Расскажи мне об этом.
- ✓ Если ты узнал что-то, что тебя пугает или смущает, скажи мне. Я не буду ругать тебя или твоих друзей, но помогу вам решить, что с этим делать.
- ✓ Никто не имеет право писать тебе гадости или заставлять делать то, что ты не хочешь. Если такое происходит, скажи мне, я смогу тебя защитить.



Если ребенок задает вопросы о смысле каких-то правил, кратко объясните, чем они продиктованы, но не стоит в подробностях живописать, как могут действовать «плохие дяди». Страх парализует, мешает думать и принимать адекватные решения и в итоге ребенок запомнит ваши «пугалки», а не сами правила.

Можно вместе нарисовать краткие иллюстрации к правилам в виде комикса, можно разобрать или даже проиграть разные ситуации. Чем активнее ребенок будет участвовать в разработке и освоении этих правил, тем лучше их запомнит.

Часто дети этого возраста хотят добавить в друзья родителей. Соглашаться на это или нет, зависит и от того, насколько вы готовы пускать ребенка на свою территорию, и от того, что вы размещаете сами, какие люди и как могут вас комментировать. Если возможны картинки, ссылки или комментарии, которым не стоит попадать в детское поле зрения, лучше не надо.

## 12-17 ЛЕТ

Подростки очень трепетно относятся к своим границам и любят риск. Рискованное поведение связано не только с недостаточным умением просчитывать последствия своих действий, но и с желанием испытать себя, понять, кто я такой, чего стою. Если ребенок помладше готов принять ваши правила и придерживаться их из любви к вам, то с подростком нужно договариваться.

Разговаривая, помните, что подростки в первую очередь реагируют на тон и только потом на логику. Им важно чувствовать уважение и доверие. Случается, что он так презрительно или агрессивно реагирует на затеянный разговор, что встревоженному родителю сразу хочется в ответ доказать, что ребенок «ничего в жизни не понимает». Если разговор перейдет в плоскость «кто умнее, круче, у кого больше опыта и кто кого в конце концов обязан слушаться», вы проиграли. Предостерегая от опасности, апеллируйте к тому, что в некоторых ситуациях теряются даже взрослые и умные люди!

Подросток говорит, что и так все знает? Можно ответить так: «Когда ты только родился, мы поклялись защищать тебя. Сначала ты совсем не мог обходиться без нашей заботы, но рос и все больше вещей мог делать сам. Сейчас ты почти взрослый, много знаешь и умеешь. Ты быстро меняешься, и мы не всегда успеваем заметить эти изменения, понять, когда пора отойти еще дальше, дать тебе больше свободы. Мы волнуемся за тебя - потому что все любящие родители волнуются за своих детей. Нам важно понимать, что ты представляешь, как избежать возможных опасностей, как действовать, столкнувшись с ними».



## О чем стоит поговорить и договориться?

➤ Люди в Сети, как и в жизни, разные. Всегда есть риск столкнуться с кем-то недобрым, не очень здоровым психически или даже опасным. Не думай, что легко разберешься - если бы это было так просто; ни один подросток не попал бы в беду.

➤ В твоем профиле не должно быть информации, позволяющей встретиться с тобой без твоего ведома и согласия (телефоны, адреса, номер школы, посещаемые секции и т.д.). Если твои друзья уговаривают разместить такую информацию, потому что «все так делают», объясни, почему ты это делать не будешь. Если тебе трудно отстоять свою позицию, сошлись на «ужасно контролирующих родителей», которые всегда могут увидеть твою страницу.



➤ Если ты хочешь встретиться с человеком, с которым подружился в Сети, скажи нам. Встреча возможна только в

людном месте, кто-то из родителей проводит тебя. Мы можем держаться на расстоянии, но у нас должна быть уверенность, что мы можем тебе помочь, если будет нужно. Твоим сверстникам нечего бояться встречи с родителями, а взрослым людям незачем встречаться с тобой. Нам важно знать твоих друзей.

➤ Если тебя что-то беспокоит в отношениях с друзьями, смущает размещенная ими информация, содержание группы, в которую ты вступил, расскажи нам или кому-то из взрослых, кому ты доверяешь. Мы готовы говорить с тобой на любые темы. Хотя, возможно, не сможем ответить сразу - нам тоже нужно время, чтобы подумать или справиться с растерянностью.

➤ Бывает так, что группа людей начинает травить кого-то одного. Это не значит, что тот, кого травят, плохой, слабый или заслужил это. Просто тем, кто травит сложно по разным причинам справиться со своей агрессией, они выбирают кого-то, чтобы вылить свою злость. Если тебя оскорбляют или травят, заставляют делать то, что ты не хочешь, расскажи нам. Вместе мы придумаем, как с этим справиться.

➤ Помни, что за монитором сидят живые люди. Критика в Сети может так же сильно обидеть и ранить, как и в реальности. Думай, что ты пишешь.

➤ Возможно, однажды ты сделаешь что-то, о чем пожалеешь или из-за чего у тебя возникнут проблемы. Помни, что мы тебя любим и готовы прийти на помощь. Все люди временами делают глупости и совершают поступки, которых потом стыдятся, но вместе мы найдем выход.