

Ребенок и социальные сети

Дети используют социальные сети по-разному. Это может быть переписка с друзьями, поиск новых знакомств, обмен информацией о повседневной жизни и даже обучение. И в этом смысле социальные сети могут оказывать на ребенка положительное влияние. Вот несколько примеров:

- дети учатся пользоваться новыми технологиями с самых ранних лет;
- развивают навыки коммуникации, общаясь с родными и друзьями;
- получают информацию о текущих событиях и новостях;
- находят новые увлечения;
- учатся друг у друга и расширяют кругозор;
- развивают творческие способности, открывая для себя новую музыку, литературу и произведения искусства;
- становятся более независимыми и уверенными в себе;
- избавляются от чувства одиночества и изоляции;
- получают больше возможностей для волонтерства или участия в общественной жизни;
- повышают свой культурный уровень.

В чем минусы социальных сетей?

Несмотря на все свои плюсы, социальные сети однозначно сопряжены с рядом потенциальных рисков. И родителям важно понимать, какие проблемы возникают в связи с использованием социальных сетей. Вот несколько примеров негативного влияния социальных сетей:

- доступ ребенка к нежелательному контенту;
- общение с незнакомцами и риск оказаться в опасной или неприятной ситуации;
- отслеживание перемещений ребенка и преследование его;
- кража личных данных;
- взлом устройств;
- нарушение приватности;
- кибербуллинг.

Как социальные сети влияют на детей

Второе, что следует понимать родителям, – это то, к чему может привести чрезмерное увлечение социальными сетями. Речь о негативных привычках и проявлениях, которые могут сформироваться у детей, если родители не установят правила безопасного пользования соцсетями. Вот некоторые особенности поведения ребенка, на которые следует обратить внимание:

- злоупотребление экранным временем;
- зависимость от социальных сетей;
- отсутствие друзей в реальном мире;
- депрессия – возможно, из-за кибербуллинга или изоляции;
- отказ от участия в общественной жизни;
- раздражительность;
- тревожность;
- низкая самооценка;
- недовольство собственным телом;
- отсутствие интереса к повседневным делам;
- потеря интереса к былым увлечениям;
- утрата навыков общения.

С какого возраста детям можно пользоваться социальными сетями?

Многих родителей и их детей интересует вопрос, с какого возраста можно начинать пользоваться социальными сетями. Для регистрации на большинстве платформ, включая Instagram и TikTok, пользователь должен принять юридические условия, в которых указан минимальный возраст 13 лет. В реальности многие дети начинают пользоваться социальными сетями еще до того, как получают на это юридическое право.

Прежде чем разрешать детям младшего подросткового возраста пользоваться соцсетями, родители должны оценить уровень зрелости и цифровой грамотности своего ребенка. Важно рассказать детям об особенностях социальных сетей и установить правила их использования.

Социальные сети: правила для родителей

Не нужно запрещать детям пользоваться соцсетями. Однако родители должны руководить поведением своих детей в социальных сетях. Ребенка можно познакомить с социальными сетями и рассказать ему о правилах

поведения, возможных опасностях и подводных камнях задолго до того, как он создаст свой первый аккаунт. Когда ребенок достигнет подходящего возраста, с помощью несложного руководства по использованию социальных сетей родители могут помочь ему избежать их негативного воздействия. Вот несколько советов.

Будьте в курсе того, какие социальные сети использует ваш ребенок.

Выясните возрастные ограничения для каждой из используемых платформ.

Задавайте ребенку ненавязчивые вопросы. Проявляйте искренний интерес к тому, что он делает в интернете и с кем общается.

В случае необходимости установите инструменты родительского контроля на устройства вашего ребенка.

Говорите с ребенком о том, как важно иметь дружеские отношения и общаться не только в интернете, но и в реальной жизни.

Проверяйте контакты вашего ребенка в социальной сети. Научите его отличать поддельные аккаунты.

Расскажите, чем не следует делиться в социальных сетях. Объясните: все, что попадает в интернет, остается там навсегда, даже после удаления.

Поговорите открыто о том, как правильно вести себя в интернете. Важно, чтобы ребенок понимал, что такое кибербуллинг, как распознать его и к каким последствиям он может привести.

Показывайте ребенку хороший пример своим собственным поведением в социальных сетях.

Научите ребенка с удовольствием проводить время без гаджетов.

Объясните ребенку, как на него могут повлиять социальные сети: поговорите о психическом здоровье, кибербуллинге, чувстве одиночества и потребности сравнивать себя с другими.

Введение ограничений и использование рекомендованных настроек аккаунта для безопасности детей в социальных сетях

Родители должны осторожно направлять детей при использовании ими социальных сетей, это касается и настроек конфиденциальности аккаунта,

блокировки нежелательного контента и введения ограничений. Вот какие действия могут предпринять родители:

разрешить детям пользоваться соцсетями только в привычном пространстве своего дома;

подписаться на аккаунты детей и следить за их активностью в интернете;

установить дневной лимит на использование социальных сетей;

отключить GPS на устройстве, чтобы заблокировать функцию отслеживания и геометки.

Многие [руководства по безопасности в соцсетях](#) рекомендуют пользоваться одновременно настройками конфиденциальности аккаунта (они есть у большинства сетей, например у Instagram, TikTok, Snapchat и Facebook) и настройками устройств, таких как iPhone и планшеты. Перед тем как завести аккаунт, родители и дети должны вместе ознакомиться с политикой конфиденциальности соцсети, а в процессе создания профиля персонализировать настройки конфиденциальности. Таким образом вы сможете убедиться в том, что даты рождения, адреса электронной почты, номера телефонов и данные геолокации не окажутся в открытом доступе.

Существуют и более детальные настройки конфиденциальности для дополнительной защиты, которыми родители могут управлять, имея доступ к аккаунтам ребенка в социальных сетях. Например, Instagram позволяет сделать аккаунт приватным, не показывать комментарии и сообщения, содержащие определенные слова или фразы, и ограничить круг тех, кто может оставлять комментарии к постам или метки. Пользователи сети Facebook к тому же могут ограничивать аудиторию для своих постов и список тех, кто может присылать запросы на дружбу, а также скрывать свой профиль в онлайн-поиске.

Правила поведения подростков в социальных сетях

Чтобы дети младшего подросткового возраста могли безопасно пользоваться социальными сетями, родителям важно установить правила и следить за их соблюдением. Прежде чем позволить ребенку завести аккаунт в социальной сети, родителям следует установить ограничения и объяснить, какие последствия ждут ребенка в случае их несоблюдения. Некоторые эксперты по социальным сетям рекомендуют родителям письменно изложить эти правила в виде договора и подписать его вместе с ребенком. Это создаст

атмосферу доверия и ответственности, которая поможет ребенку использовать социальные сети надлежащим образом. Правила поведения подростков в социальных сетях могут включать следующие требования:

- создавать аккаунт только при достижении установленного законом возраста;
- использовать псевдоним или измененное имя;
- пользоваться социальными сетями только в определенное время суток и только в привычном пространстве своего дома;
- не делиться личной информацией, такой как номер телефона или адрес;
- не размещать фотографии людей и не добавлять к ним теги без их разрешения;
- не вступать в контакт и не вести диалог с незнакомцами;
- выкладывать посты о событиях, только покинув место события, чтобы обеспечить безопасность.
- регулярно менять пароли к аккаунтам;
- быть вежливым и не участвовать в кибербуллинге;
- не размещать контент, не предназначенный для глаз учителя, будущего начальника или бабушки с дедушкой;
- установить строгие настройки конфиденциальности аккаунта;
- не встречаться с виртуальными знакомыми лично, а в случае крайней необходимости делать это в публичном месте и в присутствии ответственного взрослого.

Родительский контроль за использованием социальных сетей: за и против

Хотя родители озабочены безопасностью детей в соцсетях, все же следует разобраться в том, как и когда нужно осуществлять контроль. Дети часто не любят, когда родители вмешиваются в их социальную жизнь, однако определенный уровень вмешательства бывает полезен и даже необходим. Поговорим о том, что плохого и что хорошего в родительском контроле за поведением детей в социальных сетях.

Плюсы

Руководства по безопасности в соцсетях часто рекомендуют в той или иной степени контролировать детей, поскольку в этом случае родители могут сделать следующее:

оградить детей от просмотра и публикации нежелательного контента и от любого опасного, вредного или негативного воздействия;

вмешаться в потенциально опасную ситуацию, прежде чем она начнет развиваться, – например, предотвратить кибербуллинг или встречу со злоумышленником или мошенником;

ограничить время, которое дети проводят за гаджетами и в интернете;

предотвратить крупные денежные траты – например, на онлайн-игры или на покупку рекламируемых товаров.

Минусы

Детей часто возмущает контроль, особенно если родители и без того установили для них правила поведения в социальных сетях. Хотя бдительность помогает родителям понизить уровень беспокойства, все же есть ряд причин ограничить контроль за социальными сетями ребенка:

- дети не должны чувствовать отсутствие личного пространства и независимости;

- дети хорошо ориентируются в цифровом мире и знают, как обойти родительский контроль, в том числе с помощью дополнительных аккаунтов в социальных сетях;

- родительский контроль не может помешать злоумышленникам и жуликам попытаться наладить контакт с детьми.

Должны ли родители иметь доступ к аккаунтам ребенка в социальных сетях?

В руководствах по использованию социальных сетей родителям часто рекомендуют получить доступ к аккаунтам детей. Согласно исследованию центра Pew Research 60% родителей утверждают, что следят за активностью своих детей в социальных сетях, а 39% признаются, что используют инструменты родительского контроля над аккаунтами своих детей. Еще 35%

утверждают, что знают пароль хотя бы от одного аккаунта своего ребенка в соцсетях.

Хотя полный доступ родителей к аккаунту может быть полезен для контроля за действиями ребенка, но это лишает его ощущения личного пространства и независимости и может подорвать взаимное доверие между детьми и родителями. Вместо этого родители могут подписаться на аккаунт ребенка или время от времени просить его показать аккаунт на своем гаджете.

Родители и социальные сети

У родителей и так много забот, а социальные сети могут стать для них настоящим минным полем. Социальные сети несут множество потенциальных рисков и нежелательных последствий для ребенка, поэтому родители должны быть гидом для своих детей в социальных сетях. Это значит учить детей правильно вести себя и избегать рисков, настраивать конфиденциальность и безопасность их аккаунтов, а также устанавливать правила поведения подростков в социальных сетях.