**Подростки в социальных сетях: безопасное поведение**

**17.10.2020г.**

Сегодня социальные сети занимают достаточно много времени в жизни человека. Это касается не только взрослых, но и детей. Хотим мы того или нет, но средства общения наших детей впечатляюще изменились за последнее десятилетие. Дети стали реже встречается друг с другом, реже созваниваться, зато постоянно на связи в социальных сетях. Аккаунты в социальных сетях позволяют ребенку всегда быть в курсе всех событий. Многие учителя заводят свои личные страницы, на которых размещают учебные материалы, вопросы к контрольным, домашнее задание и прочее. Не стоит забывать и о различных учебных группах, где ребенок может почерпнуть для себя много нового и полезного. Существуют также специальные детские социальные сети, в которых сконцентрирована всевозможная интересная информация. С помощью социальных сетей можно найти новых друзей и единомышленников по увлечениям и интересам. Друзей можно отыскать даже на другом конце света. Это же так интересно и познавательно! Социальная сеть и дети – понятия уже неразделимые. В наше время это естественно, но всего должно быть в меру.

Несмотря на всю свою полезность и привлекательность для детей, интернет может грозить реальными опасностями. Безмерное общение в социальных сетях подменяет собой реальное общение, у детей «выросших в социальных сетях» утрачиваются навыки межличностных отношений. Это приводит к неумению общаться и взаимодействовать с реальными людьми. Дети под влиянием общения в социальных сетях зачастую в реальности становятся замкнутыми, стремятся изменить в себе все, для того чтобы соответствовать придуманному образу. Помимо «отречения» от реального мира социальные сети могут нести и другую опасность. Дети чаще всего становятся участниками различных группировок ведущих противозаконный и аморальный образ жизни.

Дети нередко добавляют в друзья незнакомцев. Это могут быть как безобидные странички одноклассников, так и людей с недобрыми намерениями. На сайтах ребенок может пострадать и от кибербуллинга — сетевой травли. По данным опроса, с этим столкнулись 3% несовершеннолетних. Но, скорее всего, их количество больше – не все дети признаются родителям в таких проблемах. Чаще всего обидчиками являются одноклассники и другие знакомые ребенку сверстники, которые оставляют оскорбительные сообщения и комментарии в соцсетях и мессенджерах.

Находясь в социальных сетях дети могут получить ссылки на опасные программы, которые заражают мобильные устройства или компьютеры вредоносным программным обеспечением. Чаще всего это происходит, если ребенок вступает в переписку с мошенниками.

Социальные сети отнимают много время, уменьшают двигательную активность детей, утомляют нервную систему, у ребят, которые проводят более 4 часов в день сидя за компьютером, отмечается подъем психотических проявлений, таких как бред, беспокойство, спутанность сознания, тревога.

Чтобы максимально обезопасить своего ребёнка от подобных угроз, нужно научиться правилам сетевой безопасности, которые столь же важны, как правила дорожного движения.

Для начала нужно завести ему личную электронную почту, при этом важно сказать, что пароли должны быть разными для каждого аккаунта, запоминающимися и надёжными (состоять как минимум из восьми символов, содержать буквы в разном регистре, специальные символы и цифры). После этого, следует настроить безопасность и приватность его аккаунтов так, чтобы доступ к информации на его странице и возможность отправлять сообщения была только у его друзей.

Объясните ребенку, что в социальных сетях не стоит публиковать личную информацию. Полное имя, номер телефона, домашний адрес и другие данные лучше оставить в тайне и придумать вместе интересный псевдоним. Следите за тем, чтобы ребёнок не публиковал свои фотографии или фотографии своих друзей, на которых имеются четко идентифицируемые данные, такие как названия улиц, государственные номера автомобилей или название школы на одежде, которые могут раскрывать много личной информации. В противном случае, ваши дети могут подвергаться киберугрозам, атакам со стороны интернет- преступников, интернет-мошенников или краже личных данных.

Расскажите детям об существующих интернет — угрозах. Если у них возникнет ощущение, что им угрожают через интернет, то они должны немедленно сообщить об этом вам.

Не стоит позволять ребенку встречаться со знакомым из интернета без вашего разрешения. Расскажите ребенку, что часто это не те люди, за которых они себя выдают. Если он горит желанием встретиться с кем-то из виртуальных знакомых, то вам стоит обязательно сопроводить его.

Обязательно спрашивайте, что ребенок сегодня видел в интернете, что нового почерпнул, на каких сайтах бывал. Часто бывает так, что когда ему становится интересен один сайт, он начинает открывать другие подобные сайты. Расскажите своим детям, что в интернете много неправдоподобной информации. Научите их интересоваться у вас, если они что-то не так поняли.

Стоит включить программу родительского контроля и безопасного поиска. Они помогут в борьбе с нежелательными моментами. Следите, чем занимается ребенок в сети. Наблюдайте за его настроением после использования интернета.

Коммуникативно-информативный ресурс социальных сетей имеет большое будущее. Он привлекателен и невероятно интересен. Но он никогда не сможет заменить реальную жизнь, переполненную эмоциями, чувствами и тактильными проявлениями.

Важно выстроить доверительные отношения с ребёнком, дать понять, чтобы он сообщал о возникновении всех проблем, с которыми может столкнуться при пользовании социальными сетями: взлом аккаунта, угрозы, настойчивые предложения любого характера от совершенно незнакомых людей. Тогда использование социальных сетей станет максимально безопасным для ребёнка.