

#РодительскаяГостиная



Влияние социальных сетей на подростка

ИЮЛЬ
2025 года

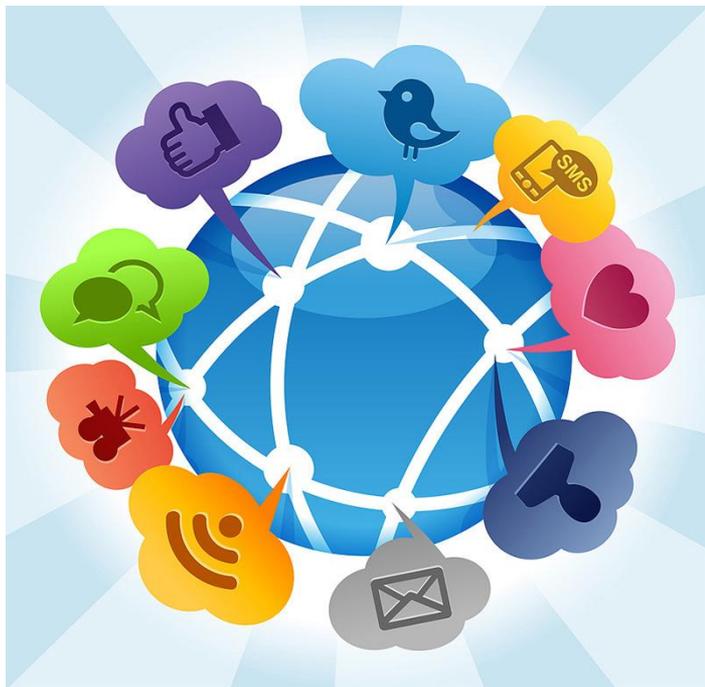


1. Руководитель «Центра Добрых Перемен» Национального фонда защиты детей от жестокого обращения»
2. Эксперт по экстренной и кризисной психологической помощи
3. Эксперт Городского экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы (в течение 5 лет)
4. Детский и семейный психолог, супервизор
5. Клинический психолог (нейропсихолог)

Цели и задачи встречи по теме «Влияние социальных сетей на подростка»

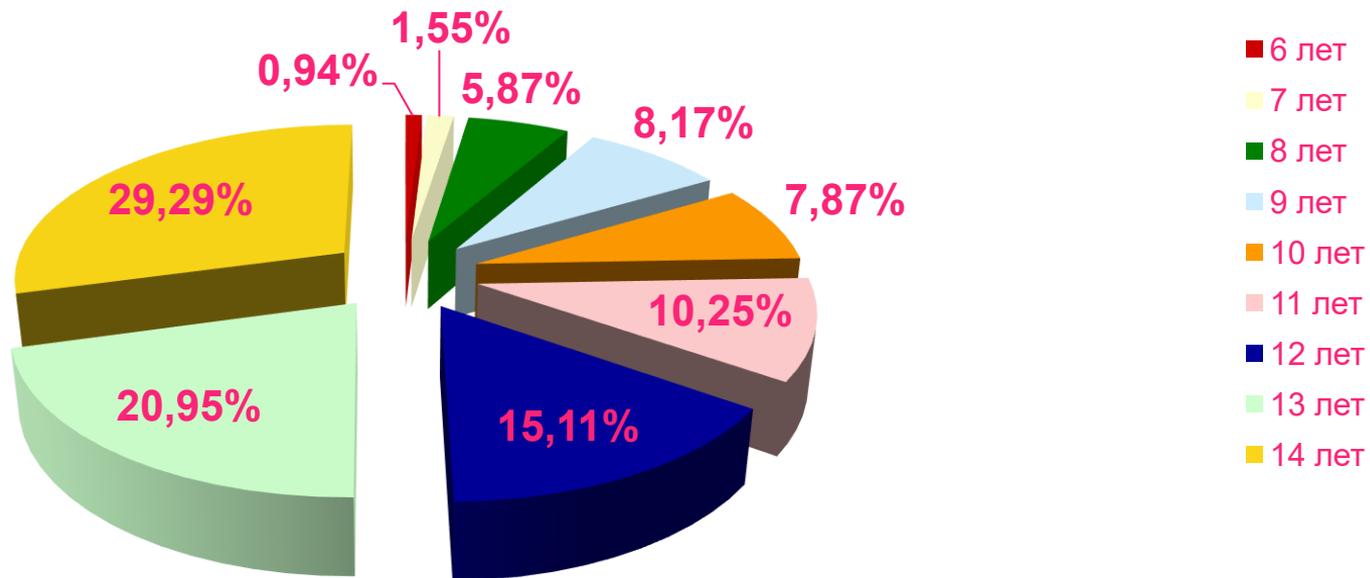
- **Повышение родительской цифровой компетентности;**
- **Формирование навыков конструктивного диалога с подростками о рисках и возможностях виртуального пространства;**
- **Обучение основам профилактики суицидального поведения, как последствия травли в социальных сетях (кибербуллинга) и иных ее последствий, влияния манипуляций через социальные сети;**
- **Предупреждения вовлечения подростков в деструктивные организации и противоправные действия (мошенничества, экстремизм и др.).**

Социальная сеть



- ❖ Социальные сети объединяют людей из разных уголков планеты.
- ❖ Они оказывают разнообразное воздействие на подростков, которое может быть как благоприятным, так и неблагоприятным.
- ❖ С одной стороны, они открывают возможности для общения, поиска информации и самовыражения, но с другой стороны, могут вызвать проблемы с психическим здоровьем, зависимость, уменьшение физической активности и ухудшение навыков взаимодействия в реальной жизни.

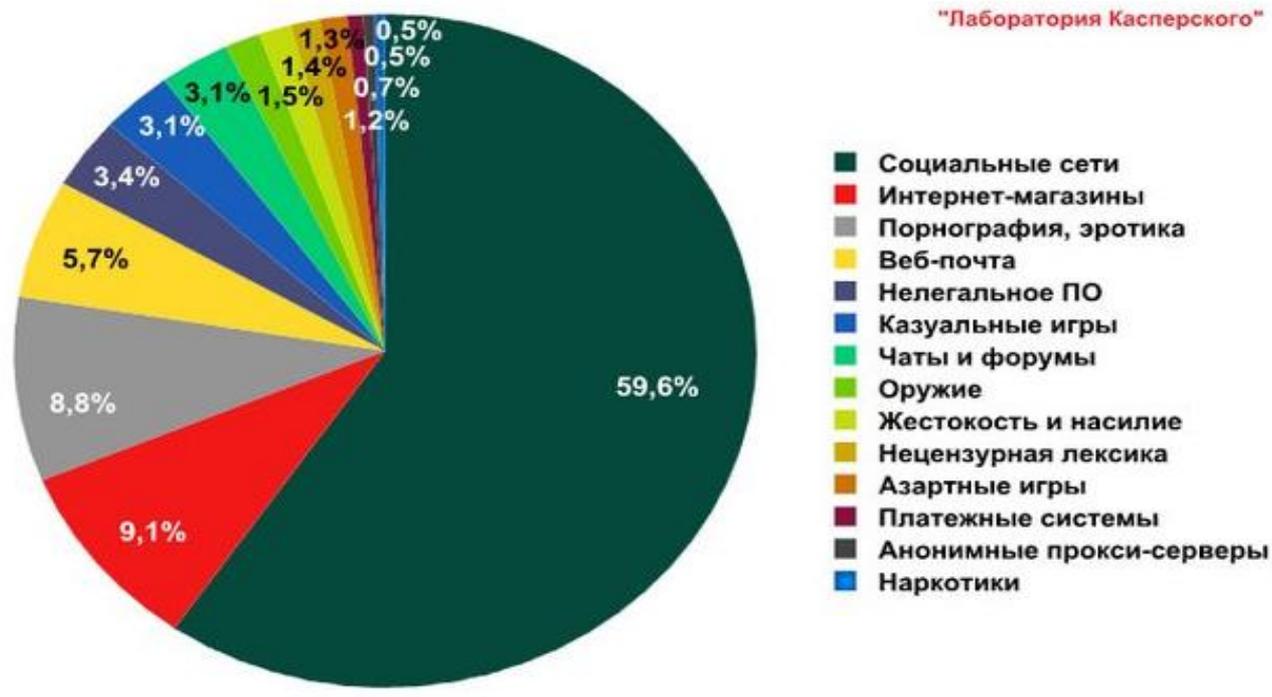
С какого возраста дети начинают пользоваться интернетом?



В России - 40% детей до 14 лет пользуются интернетом

Дети начинают активно пользоваться интернетом с 12 лет

Какие ресурсы самые популярные?



Влияние социальных сетей на самооценку подростков

Позитивные аспекты:

- **Возможность самовыражения и творчества (дает возможность подростку быть услышанным, т. к. каждый может выразить свое мнение, поделиться своими мыслями и впечатлениями)**
- **Поддержка со стороны сверстников (обширные возможности по обретению новых друзей и коммуникаций)**
- **Доступ к информации и ресурсам для саморазвития (посетить лекции великих и знаменитых людей, пройти развивающие курсы, выбрать профессиональную траекторию, можно заработать денежные средства, или найти работу)**

Влияние социальных сетей на самооценку подростков

Позитивные аспекты:

У подростков с ограниченными возможностями здоровья - «весь мир под рукой», «окно в мир».

Доступ к общению и удивительным источникам информации становится возможным благодаря разнообразным ресурсам – от библиотек до новостей – с постоянно появляющимися новыми информационными платформами.

Влияние социальных сетей на самооценку подростков

Негативные аспекты:

- Сравнение с идеализированными образами (мнимые идеалы и кумиры)
- Давление соответствовать стандартам (виртуальная реальность-виртуальная жизнь, «цифровое пространство», «цифровой образ жизни», «реальная виртуальность»)
- Риск формирования низкой самооценки из-за негативных комментариев (доведение до суицида)
- Сетевое хулиганство
- Общение с опасными пользователями
- Неприемлемая информация (вредные и опасные группы)
- Азартные игры
- Долгое неконтролируемое время пребывания в сети (зависимость, изоляция от сверстников)
- Вред здоровью

Основная мысль:

Опасны не сами социальные сети, а то что между ними и подростком нет «фильтра», а у самого подростка пока нет критического мышления, т.к. нет жизненного опыта, который есть у взрослых (родителей, учителей).

Через социальные сети прослеживаются управления сознанием, ценностями, убеждениями.

Что дают социальные сети подростку:

- **Аддиктивность визуальных эффектов (подуманная красочность, подвижность воспринимаемой картинки, привлекательная «отзывчивость» это среды на вмешательство пользователя – вызывает желание вновь и вновь сюда погружаться)**
- **Ощущение в этой среде собственной НЕодинокости, а нужности, принадлежности к сообществу себе подобных благодаря возможности общения в реальном времени**
- **Часто возможность проецирования собственных эмоциональных ожиданий на невидимого собеседника, что позволяет переживать сильные чувства, которых не хватает в реальной жизни.**

Что дают социальные сети подростку:

- **Возможность при определенных условиях сохранения анонимности. А значит безнаказанности**
- **Возможность общаться «проще» обеднение содержания фраз, коверкание грамматики, замена слов на символы (смайлики) при выражении чувств**
- **Круглосуточная доступность, максимальный охват аудитории, обмен возможностями обходить запреты (технические возможности обхода запретов государств на распространение определенного вида информации).**

Опасность социальных сетей:

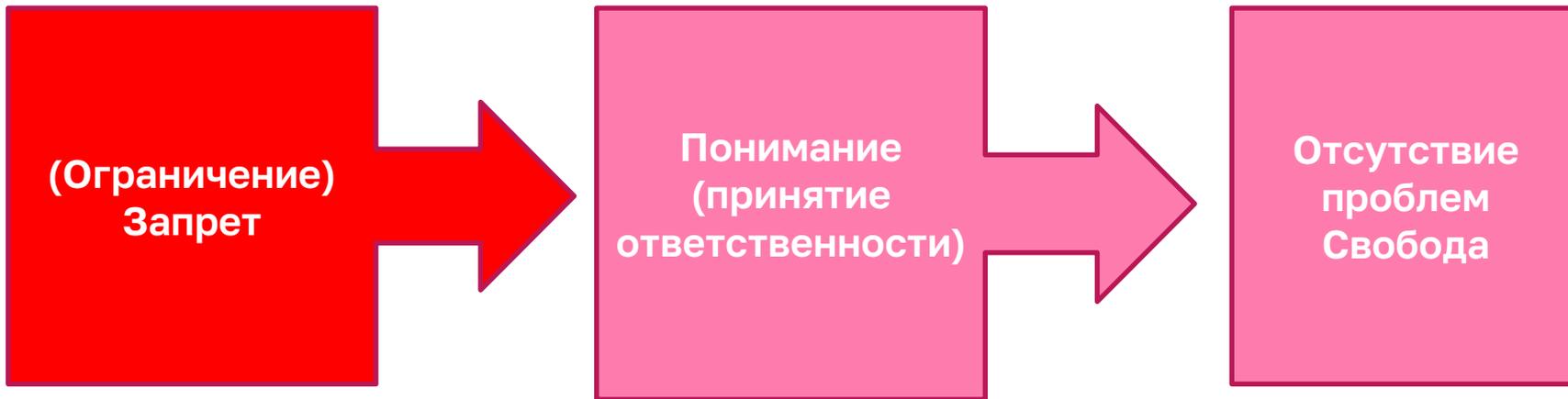
- **Общее мировое информационное пространство иногда делает так, что невозможно привлечь к ответственности людей, которые совершают преступления (например, мошенничество или шантаж) против граждан разных стран.**
- **Максимальный охват населения отдельно взятого региона или страны создает потенциальную возможность для причинения психологического и мировоззренческого вреда целому поколению молодежи, а в их лице - государственному устою.**
- **Круглосуточная доступность действует на детей и подростков, как отвлекающий фактор, ломая естественный жизненный ритм, снижая возможности родительского контроля.**

Опасность социальных сетей:

- **Много контента (фото, видео и аудио) может быть опасным для психики несовершеннолетних. Это касается тем, связанных с интимными отношениями, насилием, агрессией, смертью и другими тяжелыми вопросами.**
- **Дети и подростки часто уходят в виртуальный мир, чтобы избежать проблем в реальной жизни, будь то трудности в семье или среди друзей. Если они с раннего возраста сталкиваются с давлением или, наоборот, не знают границ в удовлетворении своих желаний, это может привести к тому, что они чувствуют себя ненужными, отвергнутыми и одинокими. Им не хватает доверительного общения и поддержки.**

Основной посыл: «Мой выбор – моя ответственность»

Всегда существует определенная цена свободы – усилия, риск, тревога.
Нежелание платить эту цену делает людей несвободными!



Свобода- величайшая тайна человеческого существования
Быть свободным – значит взять на себя ответственность!

Сетевое хулиганство

Кибербуллинг – это агрессивное поведение в интернете, направленное на запугивание или унижение другого человека.

- Кибербуллинг – намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, в течение продолжительного периода времени.
- Троллинг – получение удовольствия от процесса провокации человека через сеть. Задача «тролля» – получить вашу эмоциональную реакцию.
- Киберхулиган – человек, который запугивает или унижает другого человека с помощью мобильного телефона, электронной почты, текстовых сообщений в социальных сетях, на форумах или в чатах. Как правило действует анонимно. Жертва не знает агрессора

Формы кибербуллинга

Оскорбления в
комментариях и
сообщениях
(Троллинг)

1

Распространение
слухов и ложной
информации.

2

Изоляция и
игнорирование

3

Формы кибертравли (по классификации Нэнси Виллард, 2007)

- **Оскорбление** (англ. *Flaming*). Как правило, происходит в открытом публичном пространстве Интернета посредством оскорбительных комментариев, вульгарных обращений и замечаний.
- **Домогательство** (англ. *Harassment*). Целенаправленные, систематические кибератаки от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения.
- **Очернение и распространение слухов** (англ. *Denigration*). Намеренное выставление жертвы в чёрном свете с помощью публикации фото- или видеоматериалов на Интернет-страницах, форумах, в новостных группах, через электронную почту, например, чтобы разрушить дружеские отношения или отомстить экс-подруге.
- **Использование фиктивного имени** (англ. *Impersonation*). Агрессор намеренно выдаёт себя за другого человека, используя пароль жертвы, например, для того, чтобы оскорбить учителя.



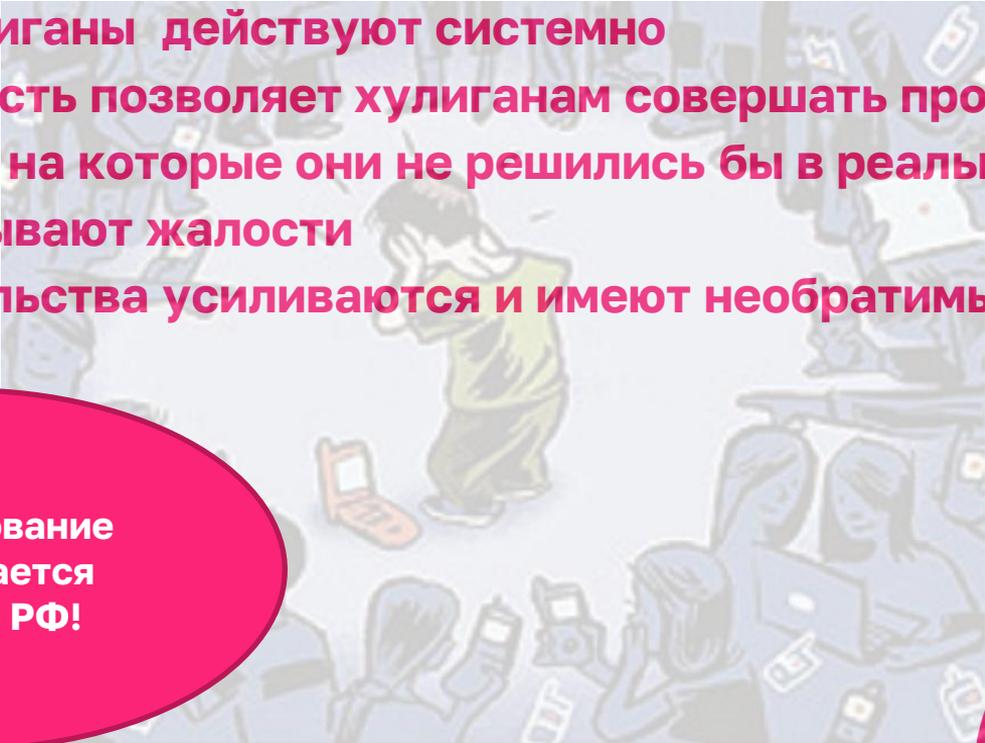
Формы кибертравли

(по классификации Нэнси Виллард, 2007)

- **Публичное разглашение личной информации (англ. *Outing and Trickery*).**
Распространение личной информации, например интимных фотографий, финансового положения, рода деятельности, с целью оскорбить или шантажировать, например, экс-партнера.
- **Социальная изоляция (англ. *Exclusion*).** Отказ общаться (как на деловом, так и на неформальном уровне), исключение из социальных групп или игрового сообщества и так далее.
- **Продолжительное домогательство и преследование (англ. *Cyberstalking*).**
Систематическое (сексуальное) преследование кого-либо, сопровождающееся угрозами и домогательствами.
- **Открытая угроза физической расправы (англ. *Cyberthreats*).**
Прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинения телесных повреждений.

Что нужно родителю донести до подростка?

- Киберхулиганы действуют системно
- Анонимность позволяет хулиганам совершать противоправные действия, на которые они не решились бы в реальном мире
- Не испытывают жалости
- Издевательства усиливаются и имеют необратимый характер.



Преследование
наказывается
законом РФ!

Что нужно родителю донести до подростка

Не молчи, сообщи об этом:

- Родителям
- Учителю
- Полиции
- По номеру «телефона доверия»



- **Не отвечай на провокации!!!!**
- **Заблокируй киберхулигана, тролля!!!**
- **Собери доказательства (скриншот переписки)**

(Они помогут тебе доказать противоправные действия по отношению к тебе, определить обидчика)

Манипуляции в сети

Манипуляция – это скрытый психологический прием, с помощью которого можно заставить любого человека, выполнить нужные действия вопреки его воле и интересам



Манипуляции в сети

Для манипуляции человеком в соцсетях могут быть расставлены разные ловушки!

Френд – человек, с которым приятно общаться, делиться секретами.

Собрав ваши секреты он может исчезнуть на время или навсегда.

Френды могут оказаться не теми, за кого себя выдают.



Манипуляции в сети

**Человек может оказаться
мошенником, преступником,
аферистом. Кем угодно!
Он может оказаться даже ботом,
то есть программой!**

**Помощь от такого человека,
может незаметно превратиться в
навязывание вам выбора и
действия!**



Человек может выдавать себя не за того, кем является!

На «аватарке» может быть совершенно другой человек.
«Друг» может оказаться человеком из мест заключения свободы.
Намного старше, чем указал в сведениях о себе.
Он (она) в реальности может оказаться другого пола.

Научите правилам

- Не давайте в переписке свою полную контактную информацию
- Внимательно проверяйте всю информацию о новом интернет-знакомом
- Просите выслать фото в реальном времени (например в красном шарфе)
- Обращайте внимание на все детали

(если человек врет, несоответствие в деталях его выдаст)

- Не высылайте никому деньги
- Не отправляйте свои интимные фото
- Прежде чем встретиться, сообщите об этом родителям
- Приходите на встречу в сопровождении взрослых (родителей)
- Не назначай встречи в безлюдном и неосвещённом месте

Научите правилам

- **Отказывайся входить с незнакомцем в чужую квартиру или дом**
- **Никогда не верь виртуальному другу, если он обещает что-то купить или подарить тебе**
- **Не садись в чужую машину**
- **С наступлением темноты иди домой**
- **Если человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся, привлекай внимание!**

Как ВИРТУАЛЬНАЯ сеть может влиять на РЕАЛЬНУЮ жизнь



ПОМНИ: за ВИРТУАЛЬНЫЕ преступления отвечают по РЕАЛЬНОМУ закону

- ст. 272 УК РФ - Неправомерный доступ к компьютерной информации (до 5 лет лишения свободы);
- ст. 273 УК РФ – Создание, использование и распространение вредоносных программ для ЭВМ (5 лет лишения свободы);
- ст. 274 УК РФ – Нарушение правил эксплуатации ЭВМ, систем ЭВМ или их сети (до 5 лет лишения свободы);
- ст. 129 – Клевета (до 5 лет лишения свободы);
- ст. 130 – Оскорбление (до 3 лет лишения свободы);
- ст. 159 – Мошенничество (до 10 лет лишения свободы);

Как ВИРТУАЛЬНАЯ сеть может влиять на РЕАЛЬНУЮ жизнь



ПОМНИ: за ВИРТУАЛЬНЫЕ преступления отвечают по РЕАЛЬНОМУ закону

- ст. 165 – Причинение имущественного ущерба путем обмана или злоупотребления доверием (до 5 лет лишения свободы);
- ст. 146 – Нарушение авторских и смежных прав (до 10 лет лишения свободы);
- ст. 242 – Незаконное распространение порнографических материалов или предметов (до 5 лет лишения свободы);
- ст. 242 (1) – Изготовление и оборот материалов или предметов с порнографическими изображениями несовершеннолетних (до 15 лет лишения свободы).

Правила цифровой гигиены

Помните!

Вся информация, которая выкладывается в Интернет-пространстве остается там навсегда!



Научите подростка не выкладывать в Сеть информацию, которая может навредить вашей репутации, создать ситуацию опасности.

Зависимость от технологий

Вредно ли играть в онлайн игры?

Неразумное увлечение может принести много вреда!

- **Может развиться «виртуальная агрессия»**
- **Ухудшение зрения**
- **Зависимость от онлайн игр**
- **Можно вложить значительные средства в улучшение персонажа или приобретение виртуального снаряжения и валюты**

В России азартные игры запрещены законом!

Федеральный закон от 29.12.2006 N 244-ФЗ (ред. от 28.03.2017)

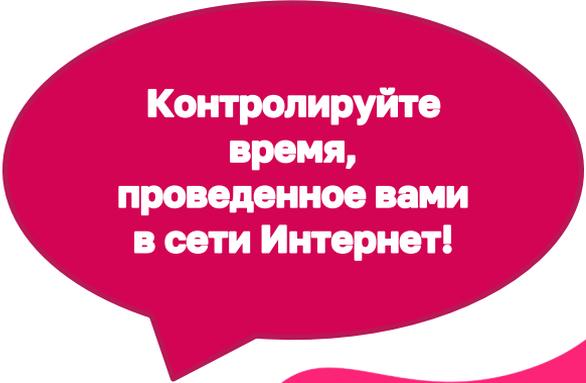
Зависимость

Термин «интернет-зависимость» ввел Нью-Йоркский психиатр Иван Голдберг в 1995 году. Это поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную, реальную жизнь.

Чрезмерное использование социальных сетей, которое мешает повседневной жизни.

Признаки зависимости:

- Постоянное желание проверить уведомления.
- Проблемы с концентрацией и вниманием.
- Социальная изоляция и ухудшение отношений с окружающими.



**Контролируйте
время,
проведенное вами
в сети Интернет!**

Признаки зависимости:

- сидишь за компьютером больше 1 часа в день;
- не хочешь отрываться от компьютера;
- включаешь компьютер раньше, чем умоешься;
- лучше поиграешь, чем поешь;
- плохо спишь и не высыпаешься;
- удобней общаться в сети, чем в жизни;
- ругаешься с родителями, когда нужно выключить компьютер и помочь по дому, сделать уроки;
- готов солгать, чтобы посидеть за компьютером подольше;
- готов тратить деньги на бонусы в играх.

Рекомендуемое время для проведения за компьютером

Возраст	Время
5 лет	1 час
6 лет	1 час 15 мин
7 - 9 лет	1 час 30 мин
10 - 12 лет	2 часа
13 - 14 лет	2 часа 30 мин
15 - 16 лет	3 часа

Как бороться с зависимостью?

- ✓ Если после нескольких попыток сократить время у тебя не получилось, не стесняйся обращаться за помощью к родителям.
- ✓ Как можно больше общайся вживую, записывайся в секции, кружки, проекты по интересам.
- ✓ На каникулы заранее выбирай вместе с родителями лагерь, где не используются гаджеты и интернет.
- ✓ Устраивай флэшмобы: день (месяц) без гаджетов.
- ✓ Замени смартфон на кнопочный телефон (сегодня – это модный тренд).

Важно!

**Обращайся за помощью, если понимаешь,
что самостоятельно не справишься!**



**Если ты не просишь помощи, то взрослые могут не
узнать, что ты в ней нуждаешься!**

Родительский контроль и доверие

- Родители должны быть цифровыми наставниками, а не только контролерами.
- Диалог должен строиться на уважении, а не запугивании.
- Важно объяснить подростку, что цель — не ограничить свободу, а помочь её правильно использовать.

Рекомендации:

- Совместное установление правил использования гаджетов.
- Обсуждение того, что для ребенка важно в виртуальной реальности.
- Пример здорового поведения в сети от самих родителей.

Как начать диалог с подростком

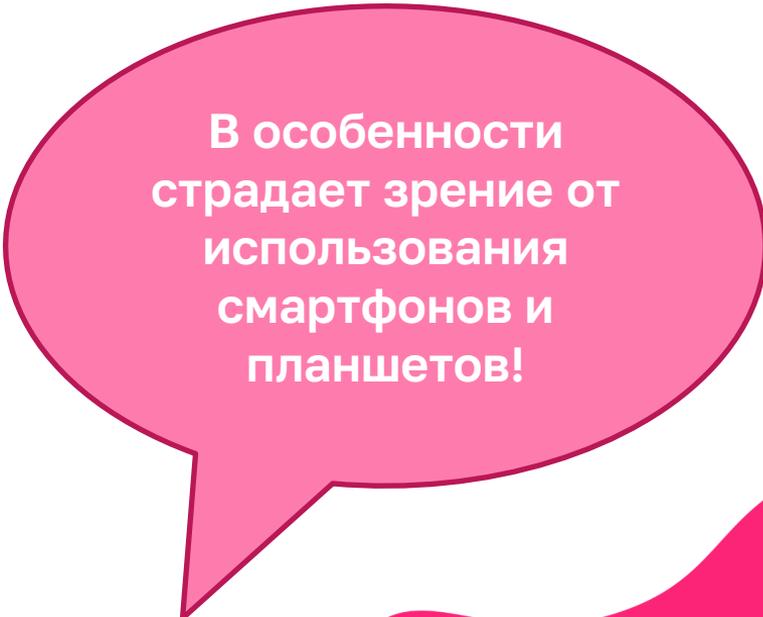
- **Интересуйтесь тем, чем он занимается в социальных сетях и интернете в целом.**
- **Обсуждайте интересные ролики или тренды вместе.**
- **Не осуждайте, а анализируйте.**
- **Проявляйте внимание к его интересам, чтобы лучше понимать его цифровую среду и контекст.**
- **Создайте семейный кодекс, правила цифрового поведения, воспитывайте культуру и формируйте этику (этикет) общения в социальных сетях так же, как и в реальной жизни.**

Вред здоровью

Какой вред наносит человеку компьютер, смартфон, планшет?

Больше всего от постоянного использования электронных устройств страдают глаза!

**Важную роль играет правильно организованное рабочее место
Расстояние между монитором и глазами должно быть не меньше 50 см !**



В особенности страдает зрение от использования смартфонов и планшетов!

Вред здоровью

Долгое пребывание за компьютером может привести к проблемам в работе:

- ✓ позвоночника (остеохондроз, радикулит, сколиоз)
- ✓ головного мозга (головная боль, нарушение внимания)
- ✓ сердечно-сосудистой системы
- ✓ кишечника

Мобильные устройства/ Мобильный интернет

Знай:
Современный мобильный телефон/планшет - это не просто средство связи или красивая игрушка, а полноценное коммуникационное устройство не уступающее по производительности и функционалу персональному компьютеру.

Внимание! Персональные данные!

Сегодня мобильные устройства содержат важную информацию:

- Список контактов;
- Личные фотографии/видеозаписи;
- Данные доступа к электронной почте и иным аккаунтам в сети;
- Данные о банковских картах/платежах;
- Имеют привязку к балансу сим-карты оператора связи.

Это приложение получит доступ к указанным ниже данным.
Установить его?

- **Сообщения**
Изменение SMS и MMS, Прием SMS-сообщений, Просмотр SMS и MMS
- **Сетевой обмен данными**
Неограниченный доступ в Интернет, Установление связи с устройствами Bluetooth
- **Личная информация**
Просмотр контактов
- **Память**
Изменение или удаление содержимого SD-карты
- **Платные услуги**
Осуществление телефонных вызовов, Отправка SMS-сообщений
- **Телефонные вызовы**

Отмена

Установить

Соблюдай простые правила использования мобильных устройств

- Установи мобильную версию антивируса на своё мобильное устройство;
- Установи приложения, шифрующие твои данные - они защитят личные файлы;
- Внимательно изучай права, запрашиваемые мобильными приложениями;
- Будь внимателен при установке мобильного приложения и к всплывающим окнам, которые требуют доступ к твоим личным данным, контактам, сообщениям, мобильного банка, фотографиям;
- Устанавливай приложения только из проверенных источников, внимательно читай отзывы пользователей;
- Отключи функцию автоподключения к открытым Wi-Fi сетям;
- Используй только защищённые Wi-Fi сети;
- Обязательно правильно завершай работу с публичным Wi-Fi;
- Используй только проверенные мобильные сервисы.

Чему вы должны научиться?

Представить жизнь без Интернета в наше время
невозможно!

Но можно попытаться научиться пользоваться им умело.
Все должны знать, что такое вирусы и антивирусы, спам и спам-фильтры, чем грозят ссылки, обещающие бесплатное скачивание музыки и видео без регистрации, и кнопки, гласящие «нажми».

Куда сообщить об опасном контенте

Сообщить об опасном контенте

На этой странице Вы можете оставить свое сообщение о противоправном Интернет-контенте. У Вас есть возможность сообщить анонимно или оставить свой адрес электронной почты. Большое Вам спасибо за Ваш вклад в противодействие распространению незаконного контента в сети Интернет!



Крупнейшая и наиболее авторитетная в России организация, созданная для противодействия распространению опасного контента во всемирной сети.



Контактная информация

Искоренение опасного контента путем самоорганизации профессионального сообщества, участников интернет-рынка и рядовых пользователей.

Ассоциация «Лига безопасного Интернета»

Тел.: +7 (495) 989-89-91

E-mail: info@ligainternet.ru



Безопасное использование сети интернет



ФОНД
СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
«ДРУЖЕСТВЕННЫЙ РУНЕТ»

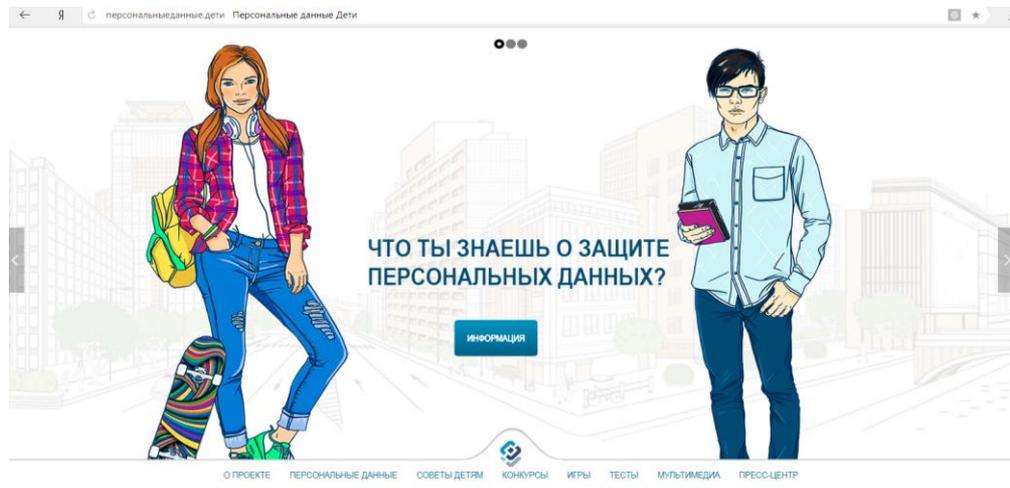


ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПО ПРИЕМУ СООБЩЕНИЙ О ПРОТИВОПРАВНОМ КОНТЕНТЕ
В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

СООБЩИТЬ

Защита персональных данных



Информация для детей и подростков о защите персональных данных в сфере информационных технологий массовых коммуникациях

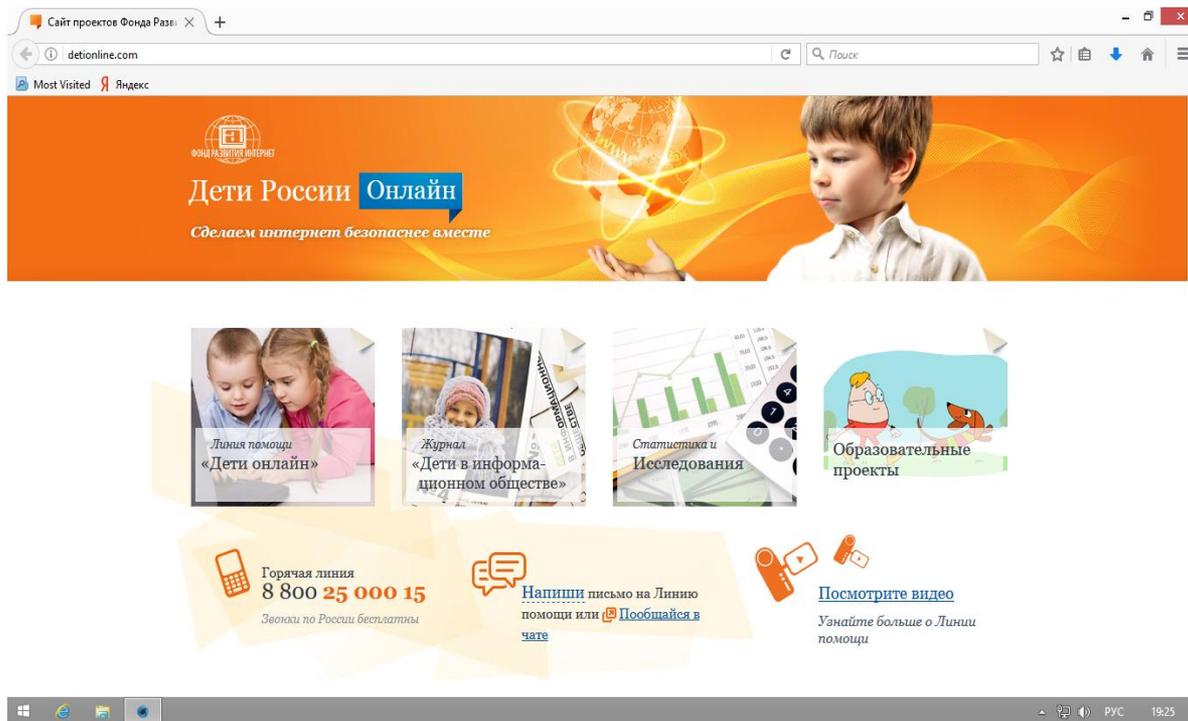
**В Следственном комитете Российской Федерации организована
круглосуточная работа телефонной линии**

«Ребенок в опасности»

**для незамедлительного реагирования на обращения граждан о
совершенном или готовящемся преступлении в отношении
несовершеннолетнего**

8 (800) 200-19-10

Горячая линия «Дети России Онлайн»



Сайт проектов Фонда Разв...
detionline.com
Most Visited Яндекc

Фонд развития интернет
Дети России **Онлайн**
Сделаем интернет безопаснее вместе

Линия помощи «Дети онлайн»
Журнал «Дети в информационном обществе»
Статистика и Исследования
Образовательные проекты

Горячая линия
8 800 25 000 15
Звонки по России бесплатны

Напиши письмо на Линию помощи или [Пообщайся в чате](#)

[Посмотрите видео](#)
Узнайте больше о Линии помощи

19:25

Список рекомендуемой литературы:

- **Белоусов А.Д. Угрозы сети Интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика: монография – М: Проспект, 2021 г.**
- **Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность-2-е изд.стер. – М: Смысл, 2018**
- **Сорокина Е.С. Безопасность детей в Интернет. Рекомендации для родителей и педагогов – Тюмень, 2013**
- **Правила поведения в Интернете: советы для учащихся средних и старших классов**