

## **Социальные сети для детей – это...**

**- источник новой информации.**

Социальные сети заменяют ребёнку телевизор, книги, общение в режиме реального времени.

**- место для общения.** В социальных сетях у ребёнка появляются новые знакомства. Появление виртуальных друзей чаще всего происходит у детей, у которых возникают трудности социализации в реальном мире.

**- платформа для самовыражения.** В социальных сетях ребёнку проще получить признание и самовыразиться. Выложил фотографию, видео в социальной сети – получил «лайк». Таким образом, ребёнок самоутверждается. Особенно это характерно тревожным, с низкой самооценкой и неуверенным в себе детям.

**- зона развлечений.** Дети находят интересные для себя видео, просматривают их, играют в онлайн-игры, создают мемы. Соцсети помогают дошкольникам расслабиться, получить

удовольствие, снизить эмоциональное напряжение.

**- ресурс для развития.**

Социальные сети – это место для интерактивного обучения детей. В ходе такого обучения ребёнку проще выполнить неинтересные для него задания.

Интерактивность помогает повысить мотивацию ребёнка выполнить сложные задания.

### **Как определить зависимость ребёнка от социальных сетей**

- ✓ эмоциональная нестабильность: часто меняется настроение;
- ✓ появляется вербальная и физическая агрессия, когда не получается выйти в интернет;
- ✓ ребёнок нарушает привычный режим сна и отдыха;
- ✓ снижается аппетит;
- ✓ ухудшается зрение;
- ✓ речевое развитие не соответствует возрастной норме;
- ✓ - появляются вредные привычки, например, грызёт ногти, кусает губы;

✓ Отказывается от реальной деятельности: игровой, познавательно – исследовательской, двигательной, коммуникативной, трудовой, продуктивной.

### **Как поступить, если у ребёнка зависимость от соцсетей**

**- ограничьте экранное время.** Дети 3 – 7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день.

**- используйте приложения с доступным родительским контролем.** Например, Kaspersky Safe Kids – iOS, Android, McAfee (Safe Family) – Android и iOS; Norton Family – Android и iOS.

**- обеспечьте безопасность.** Расскажите ребёнку правила безопасного поведения в социальных сетях.

**- подайте пример.** Покажите на личном примере правила пользования гаджетами.

### **Правила безопасности в соцсетях, которые надо рассказать ребёнку**

**- не верь всему, что читаешь.** Донесите до ребёнка, что не всё, что он видит и читает в интернете,

- правда. Важно подметить, что социальные сети не всегда здоровая информационная среда для ребёнка.

- *не раскрывай личную информацию.* Объясните, что не стоит выкладывать информацию о себе: адрес, имена и контакты родителей, фото, видео.

Формулируйте привычку сохранять конфиденциальность.

- *спроси, если сомневаешься.*

Будьте открыты в общении с ребёнком. Ребёнок должен чувствовать, что в семье его выслушают и окажут необходимую поддержку.

- *помни об ограничениях.*

Объясните, что у всех социальных сетей предполагается возрастной ценз для регистрации. Аккаунты могут создавать пользователи старше 14 лет.

- *не пытайся повторить.* Если ребёнку нравится смотреть видео из соцсетей со спортивными трюками или экспериментами, объясните, что не всегда действия с видео можно повторить в реальности. Расскажите, что короткие видео – монтаж, то есть

мозаика из фрагментов более длительного процесса. Выполнить трюк также быстро и с первого раза у ребёнка не получится.

Расскажите о правилах безопасности и обязательных тренировках.

#### *6 вариантов, чтобы снизить зависимость от соцсетей*

- *секции.* Запишите ребёнка в спортивную или любую другую секцию, предварительно обсудив его предпочтения.

- *домашние дела.* Определите для ребёнка круг домашних обязанностей.

- *семейный досуг.* Выбирайтесь всей семьёй в театр, музей, поход и т.п. Приготовьте вместе обед.

- *настольные игры.* Купите разные варианты, играйте вместе.

- *домашний питомец.* Животное не только отвлечёт его от гаджета, но и поможет воспитать самостоятельность и ответственность.

- *рисование.* Нарисуйте вместе правила игры с гаджетами для всех членов семьи.

Литература: Дмитриева Н. «Польза и вред соцсетей», Справочник педагога – психолога, № 10, 2023 г., с.33 – 38.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11 «Василёк» г. Белореченска

## **«Польза и вред социальных сетей»**



Составитель  
педагог-психолог  
первой квалификационной  
категории  
Е.П. Немцева

2025 г.