**Почему соц.сети для подростка важнее реальности?**

Мы живем в век компьютерных технологий и не можем не признать, что за ними – будущее. И если люди среднего и старшего возраста используют современные технологии в основном для работы и для получения новых знаний, то подростки свободное время тратят на просмотр видео и фото, на игры, на общения с друзьями и единомышленниками.

Что движет ребенком, который много времени проводит в социальных сетях?

* Желание общаться. Здесь он имеет возможность контактировать с единомышленниками со всего мира, высказывать свои мысли, открыто обсуждать темы, на которые стесняется говорить с родителями.
* Дети желают быть в курсе обсуждаемых событий и переживают, если пропустят что-то важное и значимое. Выделяться из толпы в подростковом возрасте опасно: можно легко стать причиной злых насмешек и шуток.
* Подросток имеет возможность быть самим собой или… тем, кем хочет. В соц.сетях можно создать любой образ, поставить понравившееся фото (возможно, не свое), изменить дату рождения. Никто никого не ограничивает, не навязывает свои нормы и не заставляет жить по правилам. Возможность заблокировать любого человека дает ощущение свободы выбора, которого очень не хватает в реальной жизни.
* Детям необходимо слышать, что они правы, им нужны одобрение и поддержка. Темпы нашей жизни настолько быстры, что мы не всегда уделяем собственным детям достаточно внимания, и они не получают от нас одобрения, а каждый лайк, приносит ребенку свою долю серотонина.
* Подростки очень часто недовольны своей внешностью, особенно это касается девочек. А соц.сети дают возможность почувствовать свою индивидуальность, получить слова одобрения, комплименты под фото или видео, за счет чего повышается самооценка.
* Подросток создает свой идеальный мир. Оформляя страничку в соц.сети, он получает «коллаж» самых ярких моментов жизни, выбирая события на свое усмотрение.
* Социальные сети дают ребенку реальные инструменты для первого заработка.

Виртуальная жизнь красочна, интересна и заманчива, но стоит ли радоваться, что ребенок все свободное время проводит в соц.сетях?

**Негативные последствия виртуальной жизни:**

1. Потеря связи с реальным миром.
2. Искажение понятий социальных и индивидуальных ценностей.
3. Потеря коммуникаций в реальном мире.
4. Нарушение социализации.
5. Доступность разрушительной и вредной информации.
6. Развитие различных фобий.
7. Риски стать жертвой мошенников, кибербуллеров.

При всей привлекательности социальные сети могут нести серьезную угрозу для ребенка. Владельцы интернет-ресурсов и соц.сетей ежедневно работают над тем, чтобы сохранить и увеличить количество своих пользователей, тем самым провоцируя у подростков реальную зависимость. Задача родителей – противостоять этому, демонстрируя ребенку, что реальная жизнь намного разнообразнее, интереснее и увлекательнее.

Все увиденное в Сети подросток воспринимает как реальный мир. Учитывая, что там он проводит много времени, виртуальные установки и правила становятся для его приоритетными.

Старайтесь больше общаться с детьми, объяснять разницу между добром и злом, истинными ценностями и мнимыми, правдой и деструктивом.

**Что делать, если ситуация вышла из-под контроля?**

Если вы заметили, что ребенок практически все свое свободное время проводит за компьютером или смартфоном, его перестали интересовать встречи с друзьями, а общение с вами свелось к минимуму, пора бить тревогу.

Найдите причину. Поговорите с ребенком откровенно на тему, что его так привлекает в соц.сетях, чего ему не хватает в реальной жизни.

Ограничьте время пребывания ребенка в сети. Самый легкий и доступный способ – установить время для соц.сетей и форумов. В идеале на общение в интернете и просмотр соц.сетей подросток не должен тратить более 1,5-2 часов.

Найдите компромиссы. Предлагайте взамен виртуальной жизни интересные мероприятия в реальной.

Ни одного контента, гарантирующего безопасность вашего ребенка на все 100% не существует. Но, тем не менее, вы можете установить программу родительского контроля и выбрать, какие ресурсы ваш ребенок может посещать, а какие – нет.

***Помните, что у медали есть две стороны. Научите своего ребенка извлекать из социальных сетей максимум пользы.***

Источник: София Шевченко, портал «Я родитель»