



Кибербезопасность: социальные медиа и их влияние на самооценку ребёнка

Александр Терентьев,
преподаватель кафедры
журналистики НГПУ

Почему это важно?

- «Более 90% подростков (13–17 лет) регулярно пользуются соцсетями»
- «Среднее время в сети: 3–4 часа в день»
- «Соцсети формируют не только круг общения, но и влияют на самооценку»

- Дети/подростки – самая уязвимая группа: личность в процессе формирования
- Родители недооценивают негативные факторы (кибербуллинг, сравнение, зависимость от лайков)



Негативное влияние: Эффект сравнения



Подростки видят «идеальные» образы: отредактированные фото, «успешные» события



Постоянно сравнивают свою жизнь с чужим «идеалом»



Формируется FOMO (Fear of Missing Out – страх упустить что-то)



Результат: снижение самооценки, ощущение «я хуже других»



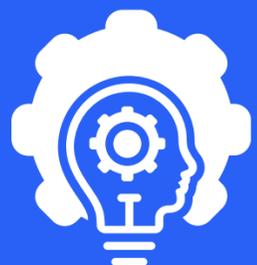
«23% подростков говорят, что просматривая ленты соцсетей, начинают чувствовать себя менее привлекательными / менее успешными» (приведите любую доступную реальную цифру или общий факт).



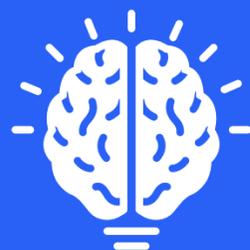
Негативное влияние: Зависимость от лайков



Лайки и комментарии =
«цифровое одобрение»



Подросток начинает мерить
свою значимость реакцией
подписчиков



Если лайков мало – падает
уверенность в себе, ребёнок
чувствует себя неудачником



Может развиться “зависимость”:
тревожное ожидание обратной
связи, удаление
«непопулярного» контента

«29% подростков ощущают
давление публиковать
“идеальные посты” ради
лайков»

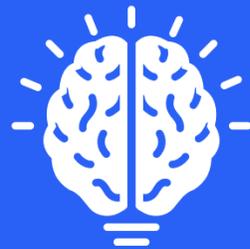
Негативное влияние: Кибербуллинг



Кибербуллинг = оскорбления, травля, шантаж в сети



«46% подростков сталкивались с онлайн-агрессией хотя бы раз»



Больше охват (доступно всем 24/7), сильнее психологическое воздействие

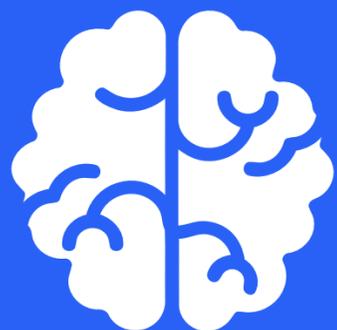


Признаки: ребёнок замкнулся, не хочет рассказывать, резко меняется настроение после пребывания в сети

Что делать:

- Объяснить ребёнку, что нужно блокировать обидчика, делать скриншоты
- Обращаться к учителям, модерации соцсетей, в тяжёлых случаях – в правоохранительные органы

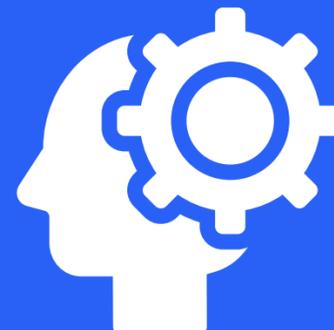
Позитивные стороны соцсетей



Творчество и самовыражение: подростки могут публиковать рисунки, видео, музыку



Поддержка единомышленников: группы по интересам, обмен опытом



Образование: доступ к познавательным каналам, профильным форумам и т.п.



71% подростков находят вдохновение или поддержку в интернете, если у них нет таких возможностей в реальной жизни.

Механизмы формирования самооценки



Самооценка ребёнка основывается на:

01

Семье (поддержка, принятие)

02

Общени со сверстниками

03

Оценках в школе

04

(Новая реальность)
Рекомендациях/оценках в соцсетях

- Соцсети усиливают роль внешнего одобрения или критики
- Родители – ключевой фактор, влияющий на то, как ребёнок воспринимает себя

Риски кибербезопасности

1. Кибербуллинг – травля в интернете.
2. Фишинг, мошенничество – дети могут раскрыть личные данные.
3. Неподходящий контент – взрослые темы, насилие, экстремизм.
4. Контакты с незнакомцами – риск психологической/физической угрозы.

Что нужно сделать родителям:

- Настроить приватность и родительский контроль
- Проговорить правила: не сообщать личную информацию, не переходить по сомнительным ссылкам
- Следить за изменениями в поведении ребёнка



Как поддержать самооценку ребёнка



01

Открытый диалог: регулярно беседовать о том, что ребёнок видит в интернете, как он себя чувствует.

02

Учить критическому мышлению: объяснять, что «идеальная» картинка часто далека от реальности.

03

Чёткие правила использования гаджетов: время, места, где гаджеты не используются (за столом, перед сном).

04

Занятия вне сети: кружки, спорт, хобби, живое общение – формируют устойчивую самооценку.

05

Личный пример: родители сами демонстрируют ответственное поведение в соцсетях.

Завершение

- «Соцсети – это часть жизни детей, и они могут быть как вредны, так и полезны. Главное – научить ребёнка безопасно и разумно пользоваться ими.»
- «Роль родителей – вовремя реагировать, помогать формировать здоровую самооценку и защищать от интернет-угроз.»
- «Начните сегодня: поговорите с ребёнком о том, что он видит и делает онлайн.»

«Обсудите тему кибербезопасности в кругу семьи. Настройте вместе приватность аккаунтов. Следите за эмоциональным состоянием детей. Обращайтесь за помощью, если заметите тревожные сигналы.»

