

# Соцмережі і діти: переваги, ризики та як залишатися в безпеці

Соцмережі стали невіддільною частиною життя наших дітей. Те, що спочатку здавалося зручним способом комунікації та обміну інформацією, поступилося місцем серйозним проблемам. Третина опитаних дітей каже, що їм значно легше бути собою в онлайні, ніж в офлайні. Від 16 до 29 % дітей кажуть, що їм простіше щось говорити або писати в інтернеті, ніж наживо. Які позитивні та негативні сторони соцмереж та як безпечно користуватися соціальними мережами? Досліджуємо тему разом з батьками.

## Які переваги використання соцмереж?

Якщо соціальні мережі використовувати під наглядом і відповідально, вони можуть стати чудовим інструментом для молоді.

### Соціальні мережі можуть:

+

допомогти дітям покращити комунікаційні навички та спілкуватися з друзями і родиною, особливо якщо вони живуть далеко одне від одного;

+

давати доступ до різноманітного освітнього контенту (від відео до навчальних посібників);

+

надавати можливість демонструвати свої таланти та інтереси (наприклад, мистецтво, музика, танці, рукоділля), що може допомогти дітям визначитися із кар'єрним шляхом;

+

допомогти отримати миттєву або більш доступну підтримку, коли діти сумні, тривожні або переживають важкі часи.

## Які мінуси у використанні соцмереж дітьми?

Дедалі більше досліджень показують, що використання смартфонів і соціальних мереж може посилювати розвиток психічних розладів (включаючи депресію) та провокувати іншу шкідливу поведінку в молодих людей.

Деякі з недоліків онлайн-платформ і спільнот соціальних медіа:

—

## **Кібербулінг**

Діти можуть стати об'єктами кібербулінгу: переслідування, залякування, поширення негативного, шкідливого чи неправдивого контенту про дитину на цифрових платформах.

---

## **Невідповідний контент**

Діти можуть наражатися на невідповідний їхньому віку або відвертий контент у соціальних мережах, який може завдати серйозної шкоди їхньому емоційному та психологічному добробуту. Це може бути порнографічний контент, секстинг, сексторшен. Деякі діти навмисне вказують старший вік, щоб отримати доступ до певних сайтів і платформ в інтернеті.

---

## **Онлайн-грумінг**

Це процес комунікації з дитиною в інтернеті, під час якого злочинці налагоджують довірливі стосунки з дитиною з метою сексуального насильства над нею в реальному житті чи онлайн: змушують дітей виконувати певні сексуальні дії перед камерою. Злочинці свідомо будують своє спілкування з дитиною так, щоб викликати в неї довіру, показати що дитина цінна та унікальна. Вони можуть прикидатися однолітками дитини, пропонувати роботу моделлю, дарувати подарунки. Згідно з міжнародними експериментами, щонайменше за 18 хвилин злочинець може отримати інтимні фото від дитини.

---

## **На зв'язку 24/7**

Надмірне використання соціальних медіа може призвести до проблем із поведінкою, вплинути на режим сну. Це особливо часто стається з дітьми, які грають в онлайн-ігри.

---

## **Незадоволеність собою**

В інтернеті часто демонструють нереалістичне зображення життя. Дослідження свідчать: використання соцмереж може призвести до незадоволеності своїм тілом, проблем із травленням, низької самооцінки, особливо серед дівчат-підлітків.

---

## **Конфіденційність**

Діти можуть не повністю розуміти наслідки поширення особистої інформації в інтернеті, що може призвести до порушення конфіденційності, крадіжки особистих даних або експлуатації. Багато дітей можуть публікувати щось зі своїм справжнім іменем, фото, місцеперебуванням та іншою особистою інформацією, що робить їх легкою мішенню для злочинців.

---

## Шкода для репутації

Усе, що потрапляє в інтернет, залишається в інтернеті. Як правило, те, що написано та опубліковане, не можна повністю видалити, навіть якщо ви думаєте, що ви це зробили. Це може завдати шкоди репутації дитини зараз і в майбутньому.

## Як безпечно користуватися соціальними мережами?

Щоб зменшити потенційну шкоду, батьки повинні навчати дітей відповідальної поведінки в інтернеті та потенційних ризиків.

**Що може допомогти батькам:** чіткі правила та вказівки щодо користування соціальними мережами, використання батьківського контролю та налаштувань конфіденційності. Щоб дізнатися, як зробити це просто та швидко, скористайтеся спеціальними гайдами для батьків: про [батьківські контролю](#), налаштування [Instagram](#), [TikTok](#), [відеоплатформ](#), [персонального комп'ютера](#), [месенджерів](#), [ігрових консолей](#) та [багато іншого](#).

Крім того, регулярні розмови з дітьми про безпеку в інтернеті є необхідними для формування корисних навичок із використання інтернету та соцмереж.

### Про що саме розмовляти з дітьми:



як розрізнити надійні та ненадійні джерела інформації та як налаштувати конфіденційність;



не можна ділитися паролями власних акаунтів та не варто дружити з незнайомцями в соцмережах;



важливість захисту своєї особистої інформації: використовувати правило білборда — двічі подумати, перш ніж публікувати або надсилати будь-який контент;



важливість шанобливого ставлення до інших в інтернеті, наприклад, заохочуйте свою дитину залишати позитивні коментарі;



те, що діти бачать в інтернеті, не завжди відповідає дійсності;



що робити, якщо люди просять надати особисту інформацію, ображають в інтернеті, публікують незручні фотографії.

## Де отримати підтримку?

### 1

Телефонуйте 1545 (далі обирайте 3) — урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в інтернеті. Отримати консультацію може кожен, хто цікавиться питаннями захищеності дитини в інтернеті. Консультанти лінії працюють цілодобово та безплатно.

### 2

Психологічна лінія підтримки від #stop\_sexтинг — конфіденційні консультації для дітей, які постраждали в інтернеті, та батьків. Для запису потрібно заповнити форму: <https://stop-sexting.in.ua/adult/psykholoh/>

### 3

Портал IWF — це інтернет-портал повідомлень про матеріали, що зображують сексуальне насильство над дітьми. Портал працює як лінія звітування: перебуваючи в Україні, ви можете повідомити про контент сексуального насильства над дітьми, який ви виявили в інтернеті. Повідомити про небажаний контент можна тут <https://stop-sexting.in.ua/adult/povidomyty/>

### 4

Інформацію про прикмети, причини, наслідки, порядок дій та попередження щодо різних ризиків для дитини в інтернеті можна отримати в [чат-боті @online\\_kids\\_bot](#) для батьків, старших братів і сестер та спеціалістів, які працюють з дітьми.