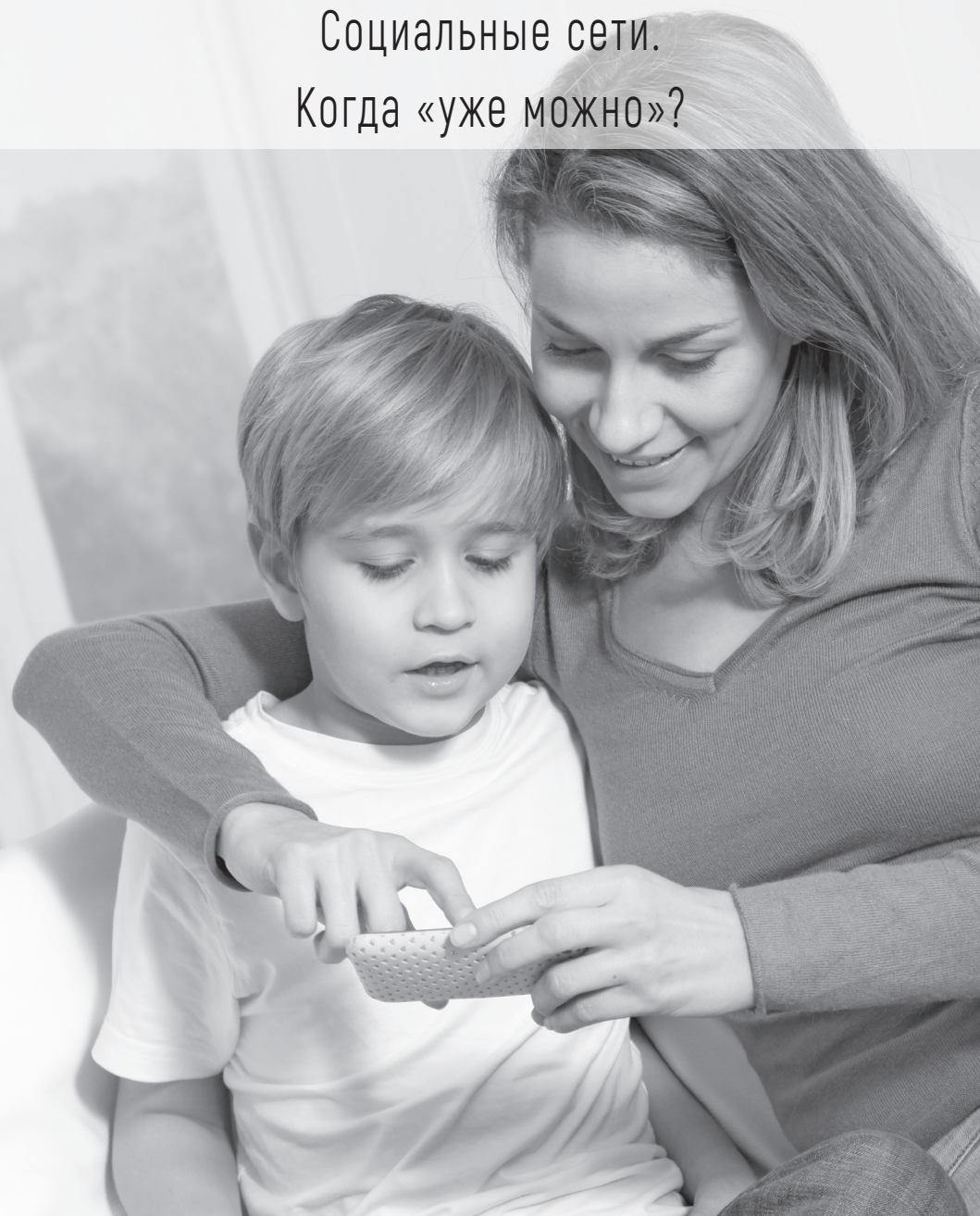


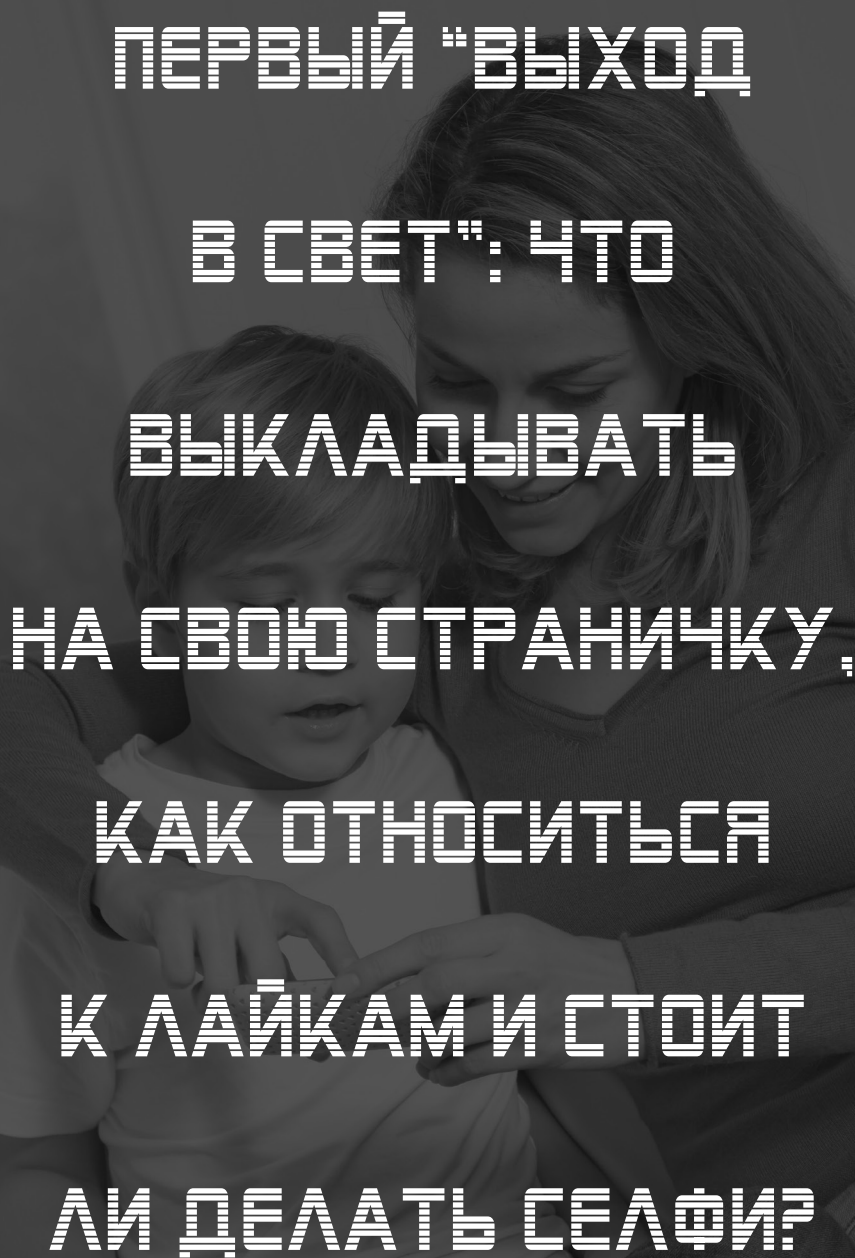


# ГЛАВА ШЕСТАЯ

Социальные сети.

Когда «уже можно»?





ПЕРВЫЙ "ВЫХОД  
В СВЕТ": ЧТО  
ВЫКЛАДЫВАТЬ  
НА СВОЮ СТРАНИЧКУ,  
КАК ОТНОСИТЬСЯ  
К ЛАЙКАМ И СТОИТ  
ЛИ ДЕЛАТЬ СЕЛФИ?

**П**одруга рассказала мне, что ее десятилетний сын Мэтью недавно попал в неприятную ситуацию: он выложил свою фотографию в *Instagram* и написал, что первая девочка, которая поставит «лайк» его публикации, получит от него поцелуй и может стать его подружкой. «Девочки из класса увидели запись, одна из мам позвонила мне, чтобы пожаловаться, — рассказала моя подруга. — Меня это просто убило, отчасти оттого, что я даже не знала, что у него установлен *Instagram*. Я понятия не имела, что он публикует, на кого подписан и кто подписан на него. Его аккаунт даже не был закрытым, поэтому любой мог видеть его фотографии». Моя подруга к тому же не знала, что у социальных сетей есть возрастные ограничения.

Минимальный возраст пользователей *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, *Pinterest* и *Snapchat* — тринадцать лет, на *YouTube* можно заходить с восемнадцати. Тем не менее тринадцатилетний ребенок может завести аккаунт с разрешения родителей. Такие возрастные ограничения установлены в соответствии с требованиями Закона о защите личных сведений детей в Интернете (*COPPA*), которые предписывают онлайн-сервисам запрашивать согласие родителей для пользователей моложе установленного возраста. Такие ограничения существуют, потому что социальные сети не предназначены для маленького ребенка.

Моя подруга не одинока. Недавнее исследование показало, что 53 % родителей не знают, что социальные сети (например, *Facebook*) требуют, чтобы пользователи были старше тринадцати лет. Один из пяти родителей вообще не знает, что существуют какие-либо возрастные ограничения для пользователей социальных сетей<sup>45</sup>.

Несмотря на это, статистика показывает, что половина всех детей к десяти годам уже пользовалась социальными сетями<sup>46</sup>. Недавний опрос 1500 родителей, проведенный организацией *Internet Matters*, показал, что шестилетние дети сегодня так же хорошо разбираются в цифровых технологиях, как десятилетние три года назад. Около 44 % детей пользуются Интернетом в своих комнатах, а 41 % делают это без присмотра родителей. Опрос также показал, что треть шестилетних малышей пользуются *WhatsApp*, и четверть из них зарегистрированы в социальных сетях.

Важно понять, что эти возрастные ограничения существуют не без причины. Отчет Национальной статистической службы Великобритании о благополучии детей обнаружил, что дети, проводящие в социальных сетях более трех часов в день, в два раза более подвержены психическим расстройствам<sup>47</sup>. Такое количество времени онлайн может вызвать задержки в эмоциональном и социальном развитии. Среди других возможных негативных последствий исследователи назвали травмоопасность, социальную изоляцию, депрессию и издевательства в киберпространстве<sup>48</sup>. Представляете, даже один час в день, проводимый в социальных сетях, может сделать ребенка несчастным! Особую тревогу вызывает то, что в данном исследовании рассматривалось влияние социальных сетей на подростков, а мы знаем, что младшие дети еще менее психологически устойчивы.

Я часто встречаю шести-, семи- и восьмилетних детей с собственной страничкой в *Facebook* и в *Instagram*, к десяти-одиннадцати годам большинство детей уже пользуются какими-либо социальными сетями. Из-за социальных сетей младшие школьники сталкиваются

с проблемами подростков, но при этом у них еще нет подростковых навыков, чтобы их решать. Это внушает сильное беспокойство. Маленький ребенок просто не в состоянии справиться с такими сложными темами, как интимность и сексуальность. Зачастую родителям кажется, что они контролируют ситуацию, например у них есть все пароли от аккаунтов ребенка или они позволяют ему заходить в социальные сети только с их телефона. Но дети быстро учатся хитрить. Они очень скоро догадаются поменять пароли или пользоваться гаджетами друзей.

В латентный период ребенок умственно и физически готовится справляться с непростыми задачами подросткового возраста, среди которых развитие сексуальной осознанности, образ тела, установление идентичности и становление личности. У маленьких детей еще нет эмоциональной устойчивости, чтобы спокойно пользоваться социальными сетями, особенно теми, в которых важны внешний вид и социальный статус, — *Snapchat*, *Facebook* и *Instagram*. Если они начинают делать это слишком рано, они могут столкнуться людьми, контентом и ситуациями, к которым они не готовы, и почувствовать себя не в своей тарелке. Нейробиология утверждает, что в подростковом возрасте активно развивается префронтальная кора головного мозга, которая помогает формировать суждения, контролировать импульсы и эмоции, а также отвечает за принятие решений, самоконтроль и понимание других. До того как она сформируется, дети не умеют управлять эмоциями, у них еще нет навыков, необходимых, чтобы справляться с некоторыми вещами, которые они могут увидеть или испытать в онлайн-среде.

Социальные сети могут даже повлиять на учебу. Один опрос показал, что, по мнению учителей, дети с плохой успеваемостью часто проводят много времени, болтая в чатах и просматривая новости в Сети. Половина из 500 опрошенных учителей утверждают, что это увлечение влияет на способность концентрироваться на занятиях, две трети из них отметили, что качество домашней работы бывает неудовлетворительным у тех учеников, кто спешит закончить ее выполнение, чтобы пообщаться с друзьями онлайн<sup>49</sup>.

Мы, взрослые, хорошо понимаем, что социальные сети могут вызывать привыкание, которому особенно подвержены дети четырех–одиннадцати лет из-за склонности к навязчивым состояниям. Специалисты Центра исследования мозга Калифорнийского университета провели сканирование мозга и обнаружили, что отметки «мне нравится» в социальных сетях активировали его области, отвечающие за поощрение. Мозг реагировал так же, когда дети видели любимых людей или получали подарок. В своей практике я встречала детей 9–10 лет, которые с маниакальным упорством проверяли, сколько лайков получили их посты или фотографии на *Facebook* и в *Instagram*, так как это определяло их статус на игровой площадке. Небольшое количество лайков обычно означает низкий социальный статус и, возможно, ведет к издевательствам. Большое количество лайков означает популярность, но тогда дети всеми силами пытаются ее удержать.

Я разговаривала с обеспокоенными родителями, чьи дети переживали, что у них сбилась функция *Snapstreaks*, которая показывает, сколько дней подряд два человека общались между собой без перерыва. У некоторых детей

есть *Snapstreaks* с более чем 50 контактами, что означает, что они проводят несколько часов онлайн ежедневно. Подруга недавно рассказала, как ее дочь устроила истерику на каникулах, когда осознала, что в квартире нет Интернета. Когда она наконец добралась до него в соседнем городке, моя подруга с ужасом осознала, что та получила более тысячи сообщений в *Snapchat* за 24 часа, и задумалась, сколько же часов ее дочь проводит в социальных сетях, если она привыкла получать и читать такое количество сообщений ежедневно. У дошкольников и младших школьников не должно быть таких проблем и такого давления.

Американская академия педиатрии предупредила родителей о явлении, которое они называют «*Facebook*-депрессия». Его испытывают дети и подростки, когда видят обновление статуса, пост или фотографию, которые заставляют их почувствовать себя непопулярными.

## ПЕРВЫЙ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Дети стали рано взрослеть. Еще пять лет назад они получали свой первый телефон в одиннадцать лет, когда переходили из начальной в среднюю школу, а сегодня мне встречаются четырех-пятiletние дети с собственными смартфонами. Исследование, проведенное Национальным комитетом по вопросам грамотности, обнаружило, что у 79 % детей в возрасте семи–одиннадцати лет уже есть свой гаджет и что личные телефоны они имеют чаще, чем собственные книги<sup>50</sup>. Эта перемена происходила у меня на глазах, и я думаю, что у маленького ребенка не должно быть мобильного! Почти все телефоны сегод-



ня — это смартфоны, а это означает, что как только они попадают к нему в руки, он сразу начинает пользоваться социальными сетями.

## ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ СЕЛФИ?

Сейчас молодежь одержима селфи, и маленькие дети, особенно девочки, пользуясь социальными сетями, часто публикуют свои фотографии и дают возможность людям комментировать их внешность. Не могу даже передать, насколько это для них вредно. Я регулярно общаюсь с детьми, расстроенными тем, что опубликованное селфи вызвало негативную реакцию или же в Сети появилась фотография, которая им не нравится.

Когда ребенок пользуется социальными сетями и хочет опубликовать селфи, родителям важно поговорить с ними о том, почему им хочется выразить себя таким образом. Им хочется общаться с другими людьми? Хочется вписаться в компанию и не отставать от других? Или же им хочется исследовать свою уникальность и индивидуальность?

Если ребенок пользуется социальными сетями, важно, чтобы родители помогли ему критически относиться к контенту, ведь не все публикации правдивы и достоверны. Меня очень радует, когда девочки-подростки обсуждают фотографии в социальных сетях, отмечая, как они отредактированы и изменены. У подростков есть эмоциональная зрелость, чтобы замечать все эти фильтры и понимать, что у кого-то на фотографии на самом деле нет цветов в волосах, и до радуги невозможно дотянуться в реальной жизни. Более младшие дети

принимают все за чистую монету и понимают все очень буквально. Они верят тому, что видят, у них еще нет циничного, критического взгляда подростка. Вам нужно научить ребенка осмотрительности и устойчивости. Просматривайте вместе с детьми *Instagram* и *Facebook* и обсуждайте увиденное. Расскажите им о том, как люди могут легко изменить свой образ, покажите, как работают фильтры. Дети стали как никогда восприимчивы к картинкам во многом благодаря смартфонам. Когда у вас есть Интернет и в любой момент под рукой фотоаппарат, это очень мощная комбинация, и достаточно всего нескольких секунд, чтобы выложить фото в Сеть.

Очень важно, чтобы дети с ранних лет понимали, что картинки в рекламе и журналах отредактированы в «Фотошопе»: кожа модели на самом деле не так безупречна, у них не настолько длинные ноги и тонкая талия. Как-то раз актриса Кейт Уинслет заявила, что ее фотография для обложки журнала *GQ* была слишком сильно отредактирована. Также заключив контракт с косметическим гигантом *L'Oréal*, она запретила ретушировать фотографии, потому что чувствовала свою ответственность перед поколением молодых женщин. Меня сильно беспокоит то, что мы на самом деле не знаем, какой эффект этот фотоперфекционизм оказывает на неокрепшие и впечатлительные умы наших детей. Не так давно психологи нашли доказательства того, что социальные сети влияют на восприятие тела, диеты и желание худеть у подростков. Социальные сети *Facebook*, *Instagram* и *Snapchat* позволяют подросткам и все чаще детям сравнивать себя с другими и получать одобрение своей внешности. Я знаю маленьких девочек, которые регулярно публикуют селфи, предлагая людям комментировать их и таким образом делая себя объектом критики.

Недавно я работала с двенадцатилетней девочкой, которая лежала в больнице с пищевым расстройством. У нее начались проблемы с представлением о собственном теле в возрасте одиннадцати лет, когда, получив смартфон, она вступила в групповые чаты со своими друзьями в *WhatsApp* и *Snapchat*. Они постоянно обменивались милостивыми селфи, и эта девочка получила очень критические комментарии к некоторым фотографиям: одноклассницы сказали, что она толстая и у нее жирные ляжки. Девочка очень расстроилась и начала отвечать на комментарии. Остальные поняли, что задевают ее, и продолжили атаку. В ответ девочка начала постить все больше селфи, отчаянно пытаясь доказать, что она не толстая. Все это плохо повлияло на ее представление о своей внешности. Она становилась все более уязвимой и получала все больше критики. Ее восприятие себя окончательно исказилось. Она поверила в наличие лишнего веса и получила пищевое расстройство, пытаясь это изменить. Ее семья поняла, что происходит, только через несколько месяцев. К тому времени девочка очень сильно похудела, и ее положили в больницу. Все это стало результатом отрицательного опыта общения в социальных сетях.

Такое часто случается, когда у детей появляется смартфон и они регистрируются в приложениях, где можно обмениваться картинками. Если родители не проверяют сообщения детей в социальных сетях, у тех могут начаться неприятности.

Младших школьников не стоит учить, как справляться с постоянным сравнением, их нужно оберегать от этого как можно дольше, пока они не будут готовы. Почему маленьким детям кажется, что они должны публиковать