

**Правила безопасного поведения
в Сети, соблюдая которые,
ты не спровоцируешь агрессию
на себя и сможешь
избежать проблем.**

♦ **избегай** рассказывать подробности своей личной жизни и жизни своей семьи, о работе родителей;

♦ **избегай** публиковать откровенные и компрометирующие личные фото;

♦ **избегай** публиковать компрометирующие снимки других людей, резкие оценки внешности и здоровья людей, их психологических проблем или комплексов;

♦ **избегай** публиковать фото с дороги-ми подарками, рассказывать о том, когда и куда вы едете в отпуск;

♦ **избегай** размещать информацию о людях, их фото, отметки и посты с их именем без согласования с ними;

♦ **избегай** делиться своими школьными и семейными проблемами, жаловаться на учителей или родителей;

♦ **избегай** делать ретвит сомнительного и опасного материала;

♦ **избегай** вести опасные и провокационные дискуссии с отмечанием хэштегов школы, семьи, именем людей без согласия с ними или позволением переноса массовой переписки в комментарии на твою страничку.

**Если тебе трудно справиться
одному, просто позвони!
Расскажи, что тебя тревожит,
и мы тебе поможем!**

Детский телефон доверия:

8-800-2000-122

**Звонок бесплатный
и анонимный**



На сайте нашего Центра

<http://cpmss-irk.ru>

вы сможете получить **online**
консультацию педагога-психолога
по интересующим вас вопросам



**ГАУ ЦППМиСП
664022, Иркутская обл., г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42,
Телефон: 8 (3952) 700-940**



Государственное автономное
учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

**ДРУЖБА В СЕТИ:
ВОЗМОЖНОСТИ
И
ПОДВОДНЫЕ КАМНИ**



2020

Общение в социальных сетях и мессенджерах привлекательно потому, что дает **ВОЗМОЖНОСТИ**:

- ⇒ создать на своей страничке новый образ своего Я, представить себя таким, каким хочется быть;
- ⇒ рассказать о своих увлечениях и достижениях большому количеству друзей, оперативно получить отклик;
- ⇒ узнать, насколько вы популярны среди своих друзей, - об этом «говорит» количество лайков и комментариев под постом;
- ⇒ быстро получить одобрение своих фото, высказываний – один лайк, и вы понимаете, что вас похвалили;
- ⇒ быстро узнать новости о жизни и делах своих друзей, всегда быть в курсе событий;
- ⇒ отвлечься от неприятных дел и мыслей, отложить в сторону трудные вопросы, листая ленту Instagram;
- ⇒ убежать от одиночества, найти безопасные отношения, где все происходит проще, чем в реальной жизни.



НО! Общаясь в Сети, ты никогда не узнаешь, что на самом деле чувствует человек и как он тебя воспринимает.

НО! Когда у тебя много виртуальных друзей, подумай, со сколькими из них ты знаком реально, к кому готов прийти на помощь и кто не отвернется от тебя в трудной ситуации.



НО! Дружба в интернете не может стать крепкой и настоящей, потому что символы и смайлики никогда не заменят реальные человеческие эмоции.

НО! Виртуальная жизнь, какой бы яркой и интересной она ни была, – это суррогат (заменитель) живого общения - собеседника сложно представить настоящим человеком, он становится набором символов.

У дружбы в сети есть очевидные как **ПЛЮСЫ**:

- + возможность общаться где угодно или вообще не выходя из дома;
- + можно познакомиться с разными людьми даже из других городов и стран;
- + легче писать о сложных ситуациях и проблемах, чем говорить, смотря в глаза;
- + при конфликтной ситуации можно просто выйти из сети;
- + можно продумать ответ и не торопиться;
- + можно прекратить общение, когда захочется или сделать паузу.

так и **МИНУСЫ**:

- в интернете многие скрывают свою личность, выкладывают чужие фотографии, если с таким «другом» встретиться в реальной жизни, может возникнуть разочарование и страх заводить новые знакомства, также таким «другом» может оказаться мошенник;
- если человек в Сети приукрашивает себя, свою внешность и достижения, обманывает и старается быть лучше, чем он есть, при встрече будет тяжело притворяться, и страх встречи и социальной оценки будет очень сильным;
- навыки настоящего общения утрачиваются, человек разучивается воспринимать реального собеседника, перестает доверять другим;
- общение в Сети становится зависимостью и уходом от реальности.