

1. Как социальные сети влияют на психическое состояние подростков с точки зрения психологии?

*В подростковом возрасте дети особенно чувствительны к оценке и принятию со стороны окружающих. Социальные сети могут поддерживать чувство принадлежности и давать ощущение поддержки. Однако постоянное сравнение себя с другими, идеализированные образы и зависимость от лайков часто усиливают тревожность, неуверенность в себе и страх быть недостаточно хорошим.*

2. Могут ли социальные сети усугублять уже существующие психологические трудности (тревожность, депрессивные состояния)?

*Да, особенно если ребёнок уже склонен к тревожности, низкой самооценке или эмоциональной уязвимости. Социальные сети могут усиливать чувство одиночества, ощущение «я хуже других» и зависимость от внешней оценки, даже если внешне подросток кажется активным и общительным.*

3. Как чрезмерное использование социальных сетей отражается на способности выстраивать близкие и доверительные отношения среди людей?

*Если большая часть общения происходит онлайн, подростку становится сложнее выстраивать глубокий и доверительный контакт в реальной жизни. Живое общение требует эмоционального участия, умения слушать и реагировать на чувства другого человека. От*

*этого проще «спрятаться» в телефоне, избегая сложных эмоций.*

4. Почему у некоторых подростков формируется сильная эмоциональная зависимость от онлайн-общения?

*В интернете легче контролировать образ себя: можно подумать перед ответом, скрыть волнение, избежать неловких ситуаций. Для подростка это кажется более безопасным способом общения, чем реальный контакт, поэтому постепенно может формироваться зависимость от виртуального общения.*

5. Как социальные сети влияют на развитие социальных навыков у подростков с повышенной тревожностью или неуверенностью в себе?

*Иногда они помогают начать общение и почувствовать себя увереннее. Однако если онлайн-контакты не развиваются, тревожность только закрепляется. Ребёнок привыкает избегать живых ситуаций, что мешает развитию реальных социальных навыков.*

6. Связано ли активное использование соцсетей с ростом межличностных конфликтов и эмоционального напряжения?

*Да. В переписке легко неправильно понять интонацию и смысл слов. Эмоциональные реакции часто бывают резкими, а сообщения — импульсивными. Это может*

*приводить к ссорам, обидам и повышенному эмоциональному напряжению.*

7. Как кибербуллинг и негативный онлайн-опыт отражаются на психическом здоровье и отношениях подростков?

*Негативный онлайн-опыт серьёзно подрывает самооценку и чувство безопасности. Подросток может замыкаться в себе, испытывать страх, стыд и тревогу, терять доверие к окружающим и избегать общения как в сети, так и в реальной жизни.*

8. Какие признаки указывают на то, что социальные сети начинают вредить психическому здоровью?

- *резкие перепады настроения после использования телефона*
- *постоянная проверка сообщений и лайков*
- *ухудшение сна*
- *отказ от прежних интересов и общения*

9. Какие профилактические меры вы рекомендуете подросткам и их родителям для сохранения психического здоровья и здоровой коммуникации?

***Важно не запрещать, а обсуждать.*** Родителям стоит интересоваться тем, что происходит в жизни ребёнка, внимательно слушать его и поддерживать доверительный

*диалог. Полезно развивать живое общение в семье, проводить большие времена вместе и показывать личный пример здоровой коммуникации. Также важно помогать подростку выстраивать баланс между онлайн и офлайн миром, поощрять реальные встречи, хобби и физическую активность. Не менее значимо учить ребёнка выражать свои эмоции, справляться со стрессом и обращаться за помощью при необходимости.*

#### **10. Почему онлайн-общение часто воспринимается проще и безопаснее, чем живое общение?**

*Потому что оно снижает страх быть отвергнутым: можно скрыть эмоции, избежать неловкости и контролировать свои ответы. Однако именно живое общение помогает подростку развивать уверенность, эмоциональную устойчивость и настоящие социальные навыки.*