

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска  
Центральная библиотека г. Смоленска  
им. Н.С. Клестова-Ангарского  
информационно-библиографический отдел

## Как победить зависимость от социальных сетей? (советы старшеклассникам)



Памятка

6+

Смоленск  
2021



**Составитель:  
Морева А. К.**

**Как победить зависимость от социальных сетей (советы старшеклассникам):** памятка / Центр. б-ка гор. Смоленска им. Н.С. Клестова-Ангарского; сост. А. К. Морева. – Смоленск, 2021. – 4с.



Те, кто не зарегистрирован в социальных сетях, пусть даже и не вольно, воспринимаются нами как безнадежно отсталые от жизни люди. Врачи бьют тревогу, сравнивая зависимость от социальных сетей с алкоголизмом и наркоманией. Этот «вирус», который неизлечим «Касперским», заразил многих интернет-пользователей. Все социальные сети, будь то Одноклассники, Вконтакте или Фейсбук схожи между собой. В них мы можем рассказать буквально всё о себе: от ФИО и места проживания до личных фото. «Стена» страницы в социальной сети выдаёт публике череду статусов-переживаний, высказываний, шуток, и, между прочим, часто и полезных вещей. Быстрота, с которой люди оказываются в контакте с помощью ВК, ОК и ФБ, порой чрезвычайно удобна в социальной сети. Плохая новость в том, что таких людей не так уж и много.

Образ, создаваемый страницей в социальной сети порой отпугивает друзей. Ведь мы можем предстать в личных фото надменными, слишком счастливыми, или,



наоборот, унылыми. Что же происходит при личной встрече? Буквально за **3 секунды** рассеивается тот образ, который так тщательно рисовался Вконтакте.

Зависимость от социальных сетей подкрепляется нашей ленью и страхом. Это так легко, непричёсанному и неумытому залезть в сеть, что-то написать другу со страницы, где сияет ваша лучшая фотография. Это гораздо проще, чем позвонить и договориться о встрече. Ведь к ней надо готовиться, приводить себя в порядок, куда-то ехать. А тут раз и вы в контакте...

### **Как же победить зависимость от социальных сетей?**

Допустим, вы обнаружили у себя зависимость, признали её. И бросаетесь в крайность- удалиться из всех социальных сетей. Это было бы не очень верным решением, хотя в каких-то случаях подействует только это.


#### **Некоторые советы помогут вам сделать это:**

1. **Уберите распространённую информацию** о себе с личной страницы в социальной сети. Оставьте самое основное. Это оградит вас от мыслей, как воспринимается ваша страница окружающими.

2. **Не выкладывайте личные фотографии на аватар.** Реже меняйте картинку аватара, чтобы не ждать шквала оценок.

Вообще, личные, семейные фотографии, фотографии малышей выкладывать в Интернет не стоит. Если вы решаете выложить фотографии в альбом, то позаботьтесь о его приватности - для друзей, а ещё лучше для узкого круга друзей. Остановитесь на нескольких фотографиях. Совершенно нет необходимости выкладывать в социальную сеть фотографии с каждого вашего праздника или выходных. Таким образом количество оценок «мне нравится» снизится, а ваше душевное равновесие будет находиться ближе к норме.

3. **Перестаньте лайкать всё подряд,** что хоть немного вам понравилось. На том конце «провода» вряд ли



на вас обидятся за то, что вы не нажали на маленькую кнопку под записью. А вы тем самым будете дистанцироваться от всего этого изобилия записей-постов-фотографий.

4. **Перестаньте ждать отметок «мне нравится» на всё, что вы недавно опубликовали в социальных сетях.** Меняйте к этому отношение - пусть это будет для вас назойливым, мешающим мельканием.

5. **Определите для себя количество посещений** социальных сетей и время, которое вы там находитесь. Оптимально - 2 раза в день по 30 минут, далее можно снизить до 1 раза. Чтобы не пропустить нужное время, заведите будильник. С первым звонком тут же нажимайте на выход.

6. **Всегда нажимайте на кнопку выхода** из вашего аккаунта. Это обезопасит вас от случайного попадания на страницу социальной сети и застревания там.

7. **Не давайте вашей руке тянуться к компьютеру** во внеурочный час. Метод одёргивания-самый верный.

8. Договоритесь с друзьями или домашними, что они **будут следить за вашим пребыванием в социальной сети и вовремя вас оттуда выгонять.** Не нужно стесняться признавать, что вы в зависимости. Поверьте, таких, как вы- большинство.

9. **Возьмите за правило, которое напишите себе где-то на видном месте:** в Одноклассники, Вконтакте и Фейсбук только по делу. Для удовольствия/от скуки/для любопытства социальным сетям запрет.

10. Если вы написали личное сообщение человеку, который онлайн, а ответ не приходит, **не ждите более 5 минут.** Рискуете засидеться. Выключайтесь, ответ прочтёте в следующий раз, ведь возможно, что и собеседника на самом деле уже нет за компьютером. **Чаще**

**пишите друзьям смс с телефона, чем в контакте. Чаще пользуйтесь электронной почтой вместо социальных сетей.**

**11. Если это возможно, отключите у браузера возможность загружать картинки при просмотре страницы. Включайте эту опцию 1 раз в неделю, в остальное же время пусть страницы социальных сетей будут бледны, без ярких иллюстраций.**





***И тогда у Вас всё обязательно получится!***