

Многие дети сегодня буквально живут в Интернете, но замена реального мира виртуальным суррогатом часто не идет им на пользу. Психологи и правозащитники бьют тревогу, предупреждая об опасностях для несовершеннолетних. На этом фоне обсуждение ограничения их доступа к социальным сетям становится не просто дискуссией, а методом защиты.

Елена МАЛАХОВА,  
«Бакинский рабочий»

Времена, когда азербайджанские дворы до позднего вечера гудели от голосов детей, фактически ушли в прошлое. Сейчас социальная жизнь почти полностью переместилась в смартфоны и планшеты, и это касается не только взрослых, но и подростков. Они знакомятся, общаются, ссорятся, уткнувшись в гаджеты. Некоторые проводят в сети все свободное время в ущерб учебе и социальным связям. Такая тотальная замена жизни виртуальным суррогатом часто оборачивается для несовершеннолетних многочисленными рисками, к которым они не готовы.

Речь идет не просто о смене интересов, а о глубокой трансформации психики, где реальность подменяется цифровой имитацией, лишенной эмпатии и подлинной ответственности. Эта тенденция диктует новые правила игры, где виртуальное «я» становится важнее реального, а отсутствие физического контакта стирает границы между игрой и жестокостью.

Закономерно, что в Милли Меджлисе Азербайджана в рамках работы над новым законопроектом «О правах ребенка» развернулась важная дискуссия: нужно ли ограничивать или запрещать доступ к социальным сетям подрастающему поколению? Без определенного государственного регулирования ситуацию уже не исправить. Как показывает мировая и отечественная практика, родительский контроль в одиночку уже не справляется с агрессивной мощью алгоритмов, направленных на удержание внимания любой ценой.

Азербайджан здесь не одинок, и при рассмотрении возможности ограничения доступа к соцсетям несовершеннолетних учитывают опыт государств, которые первыми столкнулись с последствиями цифровой бесконтрольности. В Австралии, например, уже ввели официальный запрет на использование соцсетей лицами младше 16 лет. Исследование, заказанное правительством этой страны, показало, что социальными сетями пользуются 96% детей в возрасте 10-15 лет. При этом 70% из них сталкивались с опасным контентом: пропагандой мизогинии, суицида, расстройств пищевого поведения или видео с драками. Исследование выявило пугающую статистику: каждый седьмой подросток сталкивался с грумингом (установлением психологического контакта взрослым с целью совершения противоправных действий). Кроме того, более 50% детей заявили о систематической травле в Интернете.

Великобритания и Испания также активно разрабатывают аналогичные юридические барьеры. В ЕС предлагают внедрять системы обязательной верификации возраста на уровне провайдеров.

Особой критике подвергается игровая платформа Roblox, так как эта среда фактически лишена эффективных фильтров, что позволяет вовлекать детей в создание и потребление крайне сомнительного контента. Опыт других государств показывает, что такие платформы могут стать инструментом пропаганды деструктивного поведения. Roblox уже блокировали в ряде стран, в частности в России, Китае, Турции, Омане. Госкомитет по проблемам семьи, женщин и детей АР, в свою очередь, предпринял важный шаг, направив официальный письмо в центральный офис Roblox, указав на риски платформы для несовершеннолетних.

Масштаб опасности подтверждают прогрессивные страны. Речь в частности, идет о так называемом Blackout Challenge. Этот вирусный челлендж

# Суррогат реальности

## Социальные сети угрожают благополучию детей



с удивлением на камеру ради рейтинга и «лайков» стоил жизни нескольким детям, чья психика просто не смогла распознать смертельную опасность за азартом виртуальной популярности. В Италии несколько лет назад после гибели десятилетней девочки из-за опасной игры в Интернете власти пошли на временную блокировку соцсетей для всех, кто не подтвердил возраст.

Тревожные сигналы поступают и из отечественных учебных заведений. Громкие инциденты в бакинских школах, включая случаи применения оружия или жестоких групповых избиений сверстников, которые подростки сами же снимают на видео для публикации в сети, стали для общества реальным поводом для беспокойства. Эксперты фиксируют пугающий рост агрессии среди подростков, которую многие напрямую связывают с негативным влиянием социальных сетей. Виртуальный мир, где насилие часто романтизируется или подается как способ быстрого привлечения внимания, постепенно стирает у детей границы дозволенного в реальности.

**Руководитель неправительственной организации «Надежное будущее» (Ümüdlü gələcək) Камала Ашумова**, непосредственно принимавшая участие в разработке нового законопроекта, считает вопрос об ограничении соцсетей для детей не просто своевременным, а критически необходимым. Основываясь на многолетнем опыте психологической и социальной поддержки детей в кризисных ситуациях, она не раз наблюдала реальные последствия того, как соцсети искусственно усиливают агрессию, тревожность и формируют у ребенка искаженную картину мира. Алгоритмы подстраивают контент под сиюминутные, часто негативные эмоции несовершеннолетнего, фактически запирая его в информационном пузыре. К.Ашумова подчеркивает, что в соцсетях ребенок остается беззащитным перед анонимными угрозами. Так, платформа Roblox, которую многие считают безобидной игрой, открывает несовершеннолетним прямой доступ к бесконтрольному общению с незнакомцами, среди которых могут скрываться взрослые с нездоровой психикой, способные навредить доверчивому ребенку.

Внутренняя система чатов становится идеальной средой для ки-

бербуллинга и психологического давления. У ребенка психика только формируется, она крайне пластична, и такое погружение в платформы может привести к социальной изоляции и резкому снижению критического мышления. По словам детского правозащитника, наше государство не должно игнорировать эту реальность и изучить путь развитых стран, ограничивающих доступ детей к онлайн-играм и соцсетям.

Наряду с этим эксперт предостерегает от иллюзий, что один лишь формальный запрет решит все проблемы. Ограничения должны стать частью масштабной системы защиты, включающей в себя правовое регулирование, повышение цифровой грамотности и создание доверительной системы квалифицирован-

ной помощи. К.Ашумова детально разъясняет реальные технические и психологические риски: за резким «нельзя» может последовать мощная агрессивная реакция со стороны детей, для которых гаджеты стали единственным способом социализации. Существует также большой риск того, что полный запрет без образовательных механизмов приведет лишь к тому, что дети начнут массово обходить ограничения. Продвинутое подростки легко могут использовать VPN-сервисы, создавать фейковые аккаунты или незаметно «одалживать» учет-

ные записи взрослых. Это позволит им заходить в соцсети, проявляя изобретательность и скрытность.

«Любые ограничения бессмысленны без комплексного подхода, - убеждена Камала Ашумова. - Запрет не сработает, если родители останутся в стороне, а платформы и операторы не внедрят жесткую верификацию. Конечно, у взрослых нет возможности следить за детьми 24/7, поэтому ограничения должны подкрепляться техническими фильтрами. Нужно четко осознавать последствия: к чему приведет запрет и что будет, если оставить ситуацию бесконтрольной. Без четких правил мы рискуем полностью потерять хрупкую связь с подрастающим поколением».

В беседе с нами эксперт детализировала реальные угрозы и необходимые шаги по защите детей в интернет-пространстве:

**- Расскажите о конкретных случаях из практики, когда соцсеть**

**Борьба за безопасность детей в сети - это борьба за их право на реальную жизнь, которая требует усилий и осознанности от всего общества**

**стала угрозой для ребенка.**

- В работе Детской горячей линии мы регулярно сталкиваемся с ситуациями, когда сеть становится фактором риска. Чаще всего это три типа трагедий. Первый - кибербуллинг. К нам обратилась девочка, которую систематически травлили в школьных чатах, распространяя ее отредактированные фото. Итог - сильный стресс, нежелание посещать школу и депрессия.

Второй тип - манипуляции взрослых. Бывают случаи, когда они под видом сверстников входят в доверие к детям. Один ребенок несколько месяцев переписывался с «подростком», который на деле оказался взрослым мужчиной, пытался получить его личные фотографии, оказывая психологическое давление.

Третий тип - опасные онлайн-игры, где нормализуется самоповреждение или агрессивное поведение. В одном из обращений родители заметили резкие изменения в поведении ребенка - нарушение сна, тревожность, скрытность. Выяснилось, что он играл в игру и при проигрыше переживал сильный стресс и напряжение.

**- Если запретить соцсети и Roblox, что можно предложить взамен?**

- Полный запрет редко решает проблему - эффективнее создавать реальную альтернативу. Можно выделить несколько направлений, таких как развитие офлайн-пространств для детей: кружки; спорт; творческие студии; молодежные центры; безопасные образовательные цифровые платформы, где дети могут учиться программированию, дизайну, языкам и коммуникации; возрастные ограничения, где меньше рисков для детей; школьные и социальные проекты, в которых дети могут реализовать себя - волонтерство, научные кружки. Задача государства и общества - не только ограничивать, но и предлагать ин-



тересную, современную альтернативу, чтобы ребенок не оставался один на один с Интернетом.

**- Кто должен нести ответственность за безопасность ребенка в сети?**

- Ответственность должна быть разделена, потому что безопасность ребенка в Интернете - это общая задача. Родители несут основную ответственность за контроль и сопровождение ребенка, особенно в младшем возрасте. Платформы и IT-компании должны обеспечивать эффективную систему проверки возраста, модерации контента и реагирования на жалобы. Задача государства - создавать ясные правила, механизмы защиты и образовательные программы. Школы также играют важную роль, обучая детей безопасному поведению в сети. На практике штрафы редко являются самым эффективным инструментом. Гораздо важнее профилатика, информирование родителей и создание безопасной цифровой среды.

**- Насколько необходим предмет по цифровой гигиене в школах?**

- Сегодня это один из ключевых вопросов защиты прав ребенка. Интернет - часть жизни, но он несет риски: от мошенничества до вовлечения в опасные сообщества. Считаю, что в школах необходимо системно обучать детей правилам безопасного поведения в цифровой среде.

Отдельный предмет или обязательный модуль по цифровой гигиене помог бы сформировать у детей важные навыки, которые сегодня фактически являются навыками безопасности. Речь идет о понимании границ ответственности и критического мышления. Дети должны знать, как защищать свои персональные данные, как реагировать на оскорбления или угрозы в сети, как отличать правдивую информацию от манипуляций и фейков, куда обращаться за помощью.

Опыт работы Детской горячей линии показывает, что многие дети оказываются один на один с проблемами в Интернете. Они часто боятся рассказывать родителям или учителям о травле, шантаже или

давлении со стороны незнакомых людей. Если же подобные темы обсуждаются в школе открыто и профессионально, ребенок понимает, что он не один и что помощь существует.

Важно, чтобы такое обучение было современным и практическим. Это могут быть реальные кейсы, обсуждения, интерактивные занятия, участие психологов, специалистов по кибербезопасности и представителей правоохранительных органов. Кроме того, цифровая грамотность должна распространяться не только на детей, поддержка и обучение необходимы также родителям и педагогам, которые нередко сами не успевают за быстрым развитием технологий.

Таким образом, введение системного образования по цифровой гигиене - это не просто дополнительный школьный предмет. Это элемент современной культуры безопасности ребенка, такой же важный, как правила дорожного движения или основы здоровья. Формируя у детей ответственное и осознанное поведение в Интернете, мы фактически защищаем их благополучие, психическое здоровье и будущее.

**Психолог Эльдар Хагверди** дополняет эту картину психологическим анализом цифровой зависимости. Он напоминает, что Интернет - это среда, которая лишь усиливает то, что уже есть в человеке. Даже обычные сплетни - это древний социальный механизм, который просто переместился в ленту новостей: мозг не видит разницы между слухами у костра и комментариями в Telegram, получая одинаковую дозу дофамина. В этом контексте Хагверди напоминает о концепции мемов Ричарда Докинза. Идеи в сети распространяются как вирусы, являясь единицами культурной репликации. В соцсетях они размножаются быстрее бактерий, и подросток становится не только потребителем, но и носителем этих «мететических инфекций».

«Родителям стоит насторожиться не из-за самого факта сидения в сети, а когда жизнь ребенка сужается до одного источника удовольствия, - предупреждает эксперт. - Резкое падение интереса к прежним занятиям, нарушение сна (бодрствует до трех-четырех ночи, спит днем), выраженная раздражительность вне доступа к гаджету, изоляция от семьи и друзей офлайн, падение успеваемости, потеря контроля над временем («пять минут» превращаются в три часа) - вот серьезные причины для тревоги».

Особое внимание Э.Хагверди уделяет вопросу агрессии при попытке забрать телефон, который для подростка означает общение, статус, признание, источник дофаминовой стимуляции, часть идентичности.

«Правильная стратегия здесь - не силовое изъятие, а четкие договоренности и предложение альтернатив, - поясняет психолог и озвучивает неприятную для многих правду. - Если в семье нет живого контакта, телефон становится не причиной, а симптомом. Онлайн-коммуникация манит подростков тем, что там отсутствует «телесная тревога» - можно отредактировать сообщение и спрятать чувства, что снижает страх. Но из-за этого навык живого, спонтанного общения просто не развивается».

Что касается суицидальных рисков, Э.Хагверди подчеркивает: «Риск повышается не от самого Интернета, а от сочетания факторов: кибербуллинг, сравнение себя с «идеальными» образами, вовлеченность в деструктивные сообщества (например, группы анорексиков, религиозные и любые другие фанатики), депрессия и тревожные расстройства. Однако при стабильной семье и адекватном контакте соцсети редко становятся самостоятельной причиной суицида. Они чаще выступают триггером уже существующей уязвимости».

В конечном счете борьба за безопасность детей в сети - это борьба за их право на реальную жизнь, которая требует усилий и осознанности от всего общества.