

объясняемрф



Альянс  
по защите детей  
в цифровой среде



# Алгоритм зависимости:

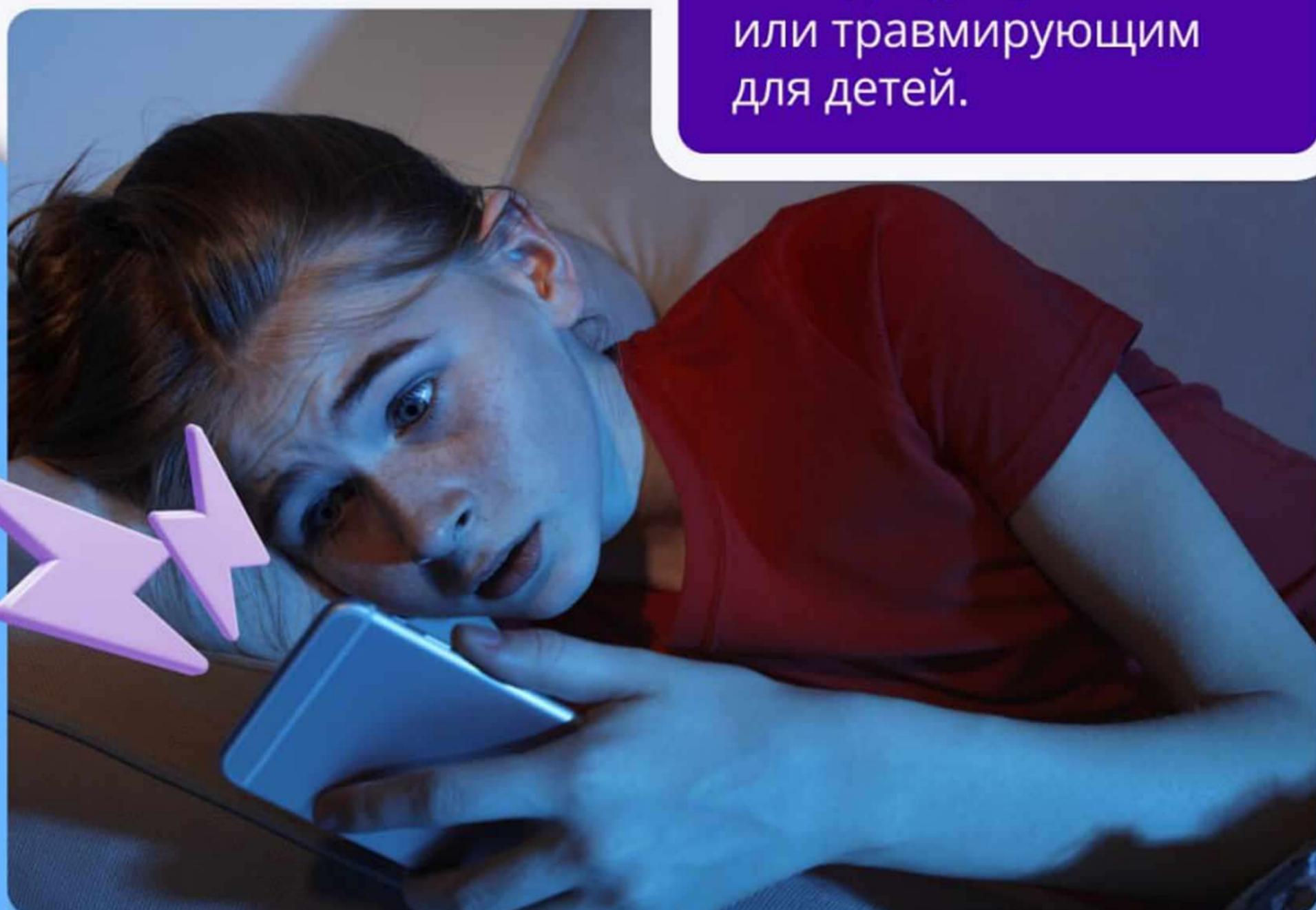
почему дети не могут  
**оторваться от интернета?**

# Алгоритм преследования

Алгоритм активизируется, когда пользователь проявляет **незначительный интерес** к контенту.

Например, ребёнок случайно нажал на баннер или неизвестную ссылку и попал на сайт, **с которого сразу ушёл.**

Тогда его начинает преследовать **навязчивая реклама** с призывом вернуться на ресурс, содержание которого может оказаться неподходящим или травмирующим для детей.



# Почему дети становятся зависимыми от гаджетов?

Если вы замечаете, что ребёнок **теряет интерес** к реальной жизни и всё больше времени проводит онлайн, не интересуется общением со сверстниками, вполне возможно, что **у него развивается зависимость**.

## Факторы риска:

- ✦ иногда детям непросто выстраивать **отношения со сверстниками** и они находят выход в интернет-общении или онлайн-играх
- ✦ из-за **гормональных изменений** в организме подросткам сложнее контролировать свои эмоции и время, проведённое в интернете
- ✦ **чрезмерный контроль** со стороны родителей в реальной жизни может привести к тому, что в интернете ребёнок будет видеть сферу, свободную от давления
- ✦ **недостаток внимания** также опасен, ведь детям сложно самим отложить в сторону смартфон со смешными видео

# Как помочь ребёнку избавиться от зависимости?



## Наладить режим.

Так как дети не могут контролировать своё время в интернете, им поможет распорядок дня: сначала домашнее задание, затем секции или кружки, потом развлечения и сон

## Помочь его отношениям со сверстниками.

Дружба в реальном мире поможет ребёнку чувствовать себя увереннее и не искать спасения от одиночества в интернете

## Укрепить семью.

Детям нужно расти в спокойной атмосфере семейного счастья, тогда им не придётся сбегать в онлайн из-за ссор и конфликтов дома

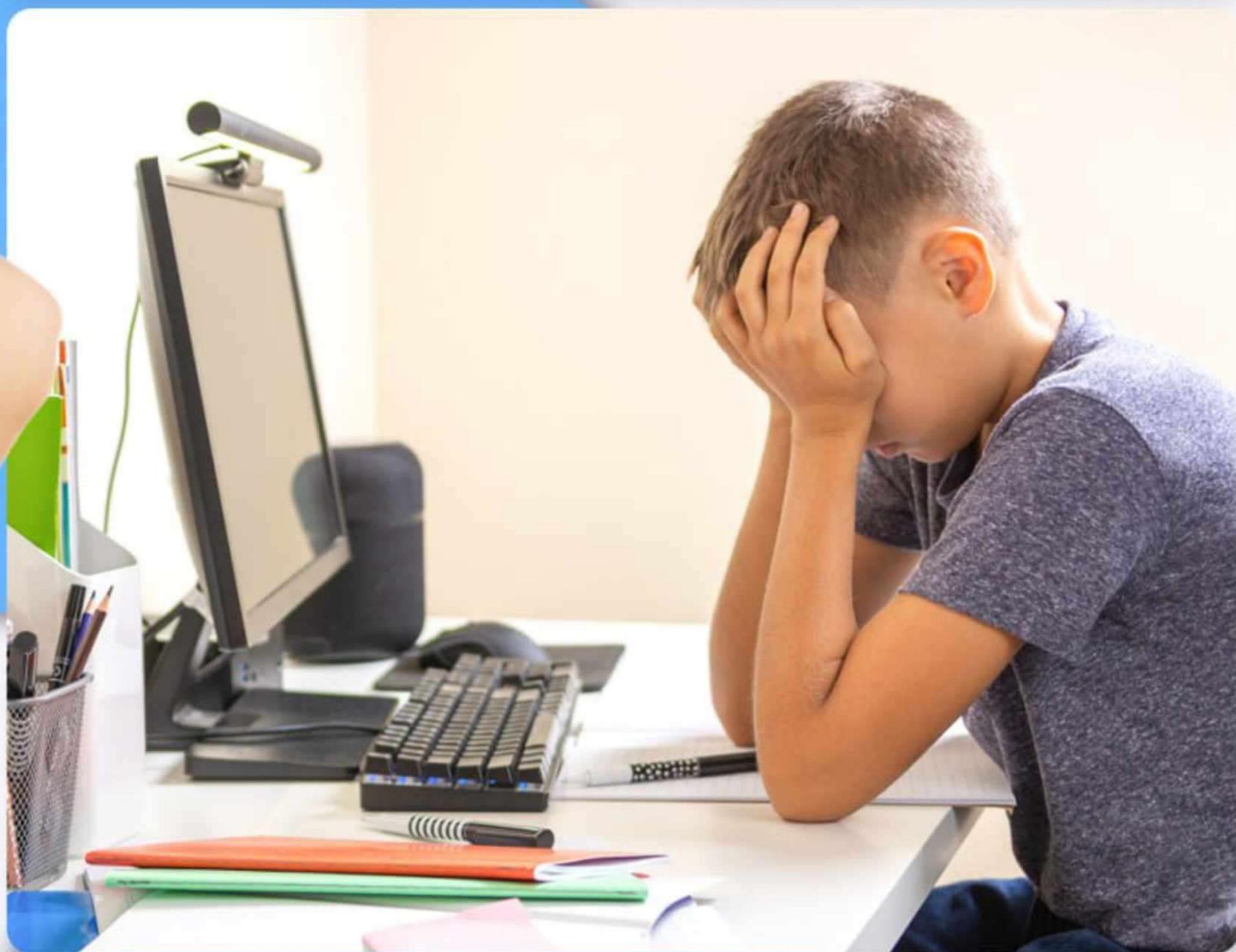
## Показать пример.

Родители могут научить ребёнка использовать интернет для пользы — например, для монтажа видео, а не только для развлечений

## К чему это приводит?

Длительное использование соцсетей изменяет процесс познания **окружающего мира**: от вдумчивого изучения ребёнок переходит к **поверхностному** восприятию реальности.

Постоянное нахождение в соцсетях повышает риск появления **синдрома дефицита внимания и гиперактивности**.

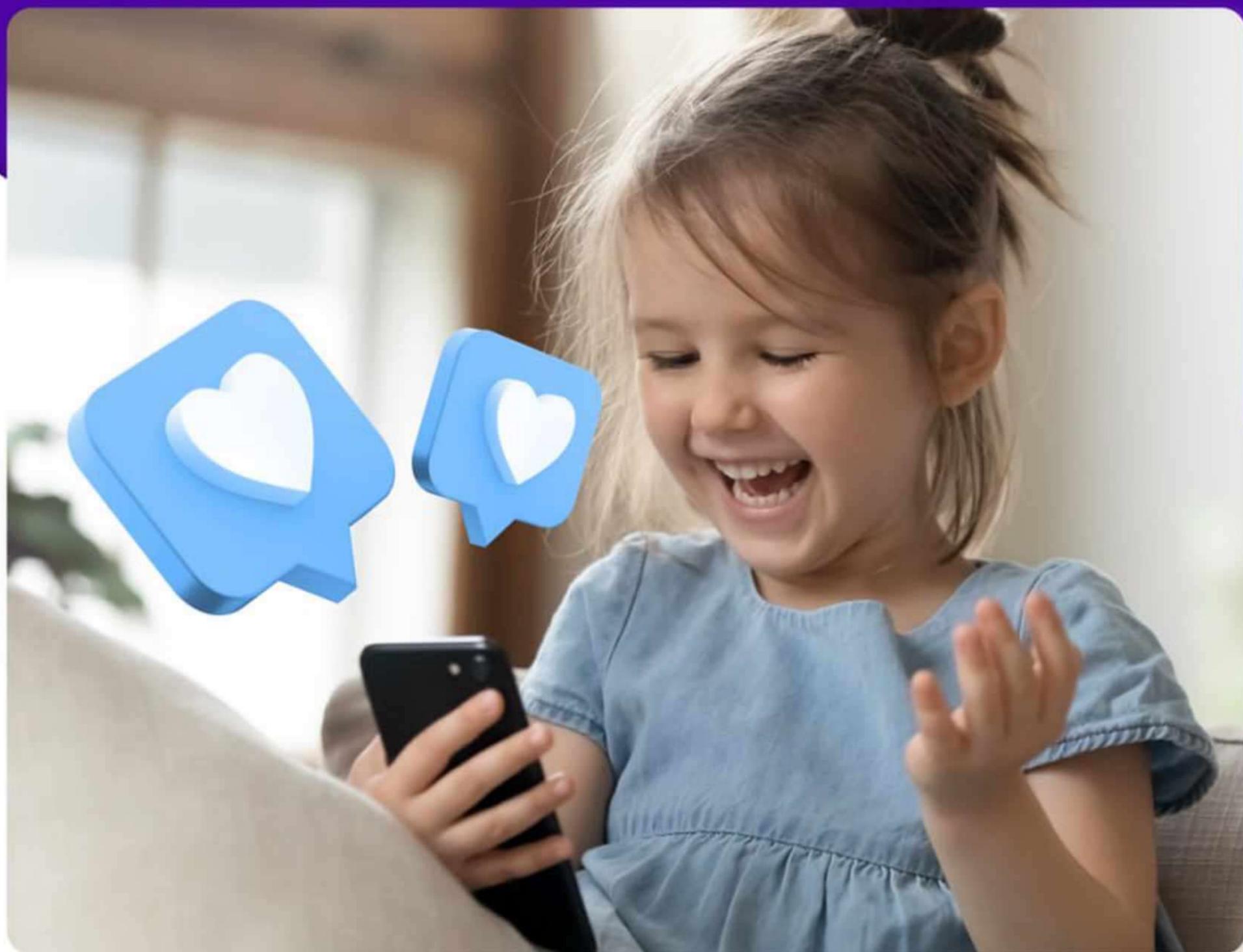


# Дофаминовые петли



Алгоритмы соцсетей ещё называют **дофаминовыми петлями быстрой обратной связи**. Лайки, просмотры и комментарии дают мгновенное удовольствие, вызывая выброс дофамина.

Подростки **10–14 лет** особенно восприимчивы к мгновенным наградам.



# «Пузырь фильтров»

Персональные рекомендации показывают только то, что может понравиться пользователю. Это формирует **«пузырь фильтров»**, который ограничивает инфополе человека узконаправленными интересами и взглядами.

Поэтому алгоритмы подбора контента могут напрямую повлиять на убеждения ребёнка и даже его психоэмоциональное состояние: **соцсети фактически диктуют ему ограниченную картину мира.**



# Синдром упущенных возможностей

Постоянный поток новостей и уведомлений создаёт чувство незавершённости, побуждая детей и подростков регулярно возвращаться в соцсети: они буквально опасаются пропустить что-то важное и интересное.



Бесконечная лента провоцирует тревожность и стресс из-за возможности упустить поощрение. Этот эффект называется синдромом упущенных возможностей, или FOMO.



# Принцип прерывистого подкрепления

Вознаграждение за пребывание онлайн можно получить **совершенно неожиданно** — ребёнку открывают бесплатный тестовый период, дарят промокод или его радуют лайками.

Такая **непредсказуемость** усиливает интерес ребёнка и одновременно разгоняет его тревожность.

Это называется **принципом прерывистого подкрепления**.



# Удержание внимания



Основная цель алгоритмов — **удерживать внимание ребёнка как можно дольше**. Целые команды психологов и специалистов по нейронауке разрабатывают системы, схожие с ловушками азартных игр: алгоритмы строятся вокруг неожиданных поощрений, дофаминовых петель, а у пользователей возникает чувство незавершённости действия.

Например, алгоритмы наполняют ленту только публикациями, которые интересны **конкретному человеку**. Так формируется бесконечная лента, от которой сложно оторваться.

В итоге люди начинают испытывать непреодолимое желание **постоянно** сидеть в интернете. И детям **гораздо сложнее** ему противостоять: у них слабее, чем у взрослых, развит самоконтроль.

