

Подростки и социальные сети. Сетеголизм. Советы родителям

Подростки и социальные сети.

Зависимость от социальных сетей - новая болезнь, которая поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью



эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Что такое нехимическая зависимость? Вот, что более или менее известно общественности благодаря СМИ: человек испытывает тягу к игре в казино, в автоматы, на тотализаторе. На языке специалистов это гэмблинг-зависимость. Наверное, она получила такое широкое освещение потому, что игромании подвержены огромные массы людей. Социальный резонанс велик: пресса писала и пишет о суицидах среди игроков, обнищании, продажах квартир.

А о зависимости от социальных сетей такого резонанса пока нет. Эта проблема скрыта внутри семьи и обычно стыдливо замалчивается. Кроме того, самая распространённая позиция у родителей - лучше уж пусть сидит дома, чем будет гулять во дворе.

По официальной статистике, до 80% белорусских семей имеют компьютер или доступ к нему. Примерно половина населения пользуется Интернетом. То есть потенциально в зоне риска гораздо большее число людей, чем даже игроманов.

Основная опасность здесь в кажущейся социальной приемлемости. Общество не подвергает эту зависимость остракизму, как алкоголизм или наркоманию. Компьютер сплавлен с «правильным» образом поведения. Но последствия могут быть столь же тяжёлые. Любая зависимость выжигает душу, порабощает, выдавливает инстинкты. Человек перестаёт развиваться. Известны случаи и финансовых потерь - люди тратят в Интернете огромные деньги. Рушатся семьи.



Очень большое количество компьютероманов выявляется в возрасте 14-17 лет. Трудный переходный период, который каждый человек должен пройти, чтобы душевно обогатиться, приобрести навыки, подростки проводят в виртуальной сети в облегчённом варианте - и не получают того развития, которое необходимо человеку для взрослой жизни.

Как формируется зависимость?

У сетевой зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



Сетеголизм (зависимость от Интернета)

Сетеголизм проявляется бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда люди находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Есть некоторые **признаки сетеголика**:

- * навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- * предвкушение следующего сеанса онлайн;
- * увеличение времени, проводимого онлайн;
- * увеличение количества денег, расходуемых онлайн.



Современные тинейджеры значительно отличаются от подросткового поколения прошлых лет, когда мир существовал без гаджетов, компьютера и социальных сетей, которые стали смыслом жизни детей нашего времени.

Родители часто недоумевают: как можно проводить столько времени возле компьютера, когда на улице такая хорошая погода! Действительно, современные подростки и социальные сети стали почти неразделимыми. Это Интернет-зависимость, которая захватила сознание детей и заполнила весь их внутренний мир. Ведь еще десять лет назад во дворах можно было увидеть шумные подростковые компании и услышать звонкий детский смех. Сейчас дети и подростки все чаще проводят время у любимых

компьютеров, которые заменили им настоящих друзей, развлечения и даже родителей. Подростки и социальные сети — это уже проблема!



Примерно с 11 лет подростки начинают погружаться в активное общение со сверстниками,

отводя родителей на второй план. Социальные сети дают возможность завести себе друзей, хобби, узнать много новой информации и избавиться

от чувства одиночества, которое часто испытывают многие подростки. Там ребенок может найти единомышленников, поделиться душевными переживаниями, спросить совета у старших товарищей.

Но часто тандем «подростки и социальные сети» является губительным для детской психики, а иногда и жизни. Общаясь в социальных сетях, подросток присоединяется к различным группам, субкультурам, знакомится с сомнительными людьми. Все это может плачевно обернуться для неустойчивой психики и даже жизни подростка, который легко входит в доверие и поддается влиянию.

Еще одна негативная сторона общения подростков в социальных сетях — ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире. Часто подростки, привыкшие знакомиться «заочно», испытывают проблемы в завязывании реальных знакомств. Ведь в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя идеального, но в жизни все не так просто, ведь ты такой, какой ты есть, и некоторые оказываются не готовы принять это.

Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Признаки сетевой зависимости:

- * значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- * нежелание оторваться от работы на компьютере,
- * если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение,

даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,

- * неспособность спланировать окончание работы на компьютере,
- * пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- * пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- * при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- *отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- * нарушение зрения,
- * снижение иммунитета,
- * головные боли,
- * повышенная утомляемость,
- * бессонница,
- * боли в спине,
- * туннельный синдром (боли в запястье).

Подростки и социальные сети: советы родителям.

Родители, дети которых «пропадают» в социальных сетях, сталкиваются с безразличием и невниманием подростка. Ведь он считает, что именно в Интернете бурлит настоящая жизнь, а разговоры с родителями кажутся скучными и бессмысленными.

В этом случае взрослые должны запастись терпением и попытаться вызвать у подростка интерес к разговору, который заводят. Чтобы у подростка возникло желание общаться с вами, вы должны иметь хотя бы малейшее представление о темах, которые волнуют его в данный момент жизни.

Общаясь с подростком, спрашивайте его, интересно ли ему слушать то, о чем вы говорите. Будьте готовы к тому, что вам придется закончить неинтересный для ребенка разговор, не навязывайте ему темы, которые кажутся ему ненужными и скучными.

В общении используйте тактильный контакт. Рассказывая что-либо ребенку, поглаживайте его по голове или по спине, если он позволит. Это поможет задействовать дополнительные рецепторы и делает ребенка чуть внимательнее к вам.

Было бы неплохо, если бы родители имели свое увлечение. Отец, который интересуется охотой или является заядлым рыбаком, сможет привлечь внимание сына больше, чем отец, который постоянно вникает в жизнь подростка, не имея личных интересов.



Тема «Подростки и социальные сети» довольно актуальна для большинства родителей, которым так не хватает общения с детьми. Чаще разговаривайте со своим чадом, пытайтесь его увлечь, станьте для него интересным собеседником. Тогда вам удастся заполучить драгоценное внимание подростка. Старайтесь как можно больше времени проводить вместе.

Родителям, дети которых увлечены компьютером, рекомендуется вовлечь ребёнка в кружки и секции. А главное, больше общаться с ними, чтобы они не чувствовали себя одинокими. Напомните ребенку, что есть настоящие друзья и родные, помогите найти ему общий язык со сверстниками. А главное, объясните разницу между виртуальным миром и реальностью.



Безопасный интернет!

Памятка родителям для защиты ребенка от нежелательной информации в сети

Объясните своему ребенку, что:

- при общении использовать только имя или псевдоним (ник);
- номер телефона, свой адрес, место учебы нельзя никому сообщать;
- не пересылать свои фотографии;
- без контроля взрослых не встречаться с людьми, знакомство с которыми завязалось в Сети.

Обязательно расскажите о правах собственности, о том, что любой материал, выставленный в Сети, может быть авторским. Неправомерное использование такого материала может быть уголовно наказуемым.

Поясните, что в сети, несмотря на кажущуюся безнаказанность за какие-то проступки, там действуют те же правила, что и в реальной жизни: хорошо - плохо, правильно - не правильно.

Используйте современные программы, которые предоставляют возможность фильтрации содержимого сайтов, контролировать места посещения и деятельность там.

Научите детей следовать нормам морали, быть воспитанными даже в виртуальном общении.



Внимательно относитесь к вашим детям!

kamensk-se.ucoz.ru