

Подростки и социальные сети: что делать родителям?

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 казахстанской девочки, которая перед трагедией находилась в сетевой игре.

По официальной статистике, до 80% казахстанских 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.

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 лучшем варианте - и не получают того развития, которое необходимо человеку для взрослой жизни.

Если ребенок слишком много времени уделяет общению в Интернете с людьми, с которыми в реальной жизни он не знаком, понимание и поддержка семьи и родителей дадут возможность вернуться в реальность безболезненно. Ребенок должен ощущать себя нужным и любимым не только среди виртуальных «друзей», но и в настоящем обществе. Виртуальное общение только тогда может стать ненужным, когда реальная жизнь станет более интересной и насыщенной хорошими событиями.

Родители должны быть бдительны и принимать меры, особенно если стали заметны некоторые из перечисленных *признаков зависимости от Интернета у детей*:

1. Радикальное изменение привычек использования Интернета, как то навязчивое стремление просиживать за компьютером, или, наоборот, резкий спад интереса у ребенка в отношении социальных сетей и Интернета в целом.
2. Изоляция.
3. Спад успеваемости.
4. Скрытие информации от родителей, блокирование счетов в социальных сетях от родителей, удаление истории просмотра страниц Интернета.
5. Бодрствование в ночное время.
6. Получение детьми телефонных звонков с закрытых номеров.
7. Сомнительные подарки.

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 сетегалика*:

- * 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 tandem «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 идеальным, 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 запястьях).

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 сделает 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. Чаше 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 повлечь 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.

Количество пользователей Интернета детского возраста растет с каждым годом. При этом большинство из них получают информацию без надзора взрослых. Последствия этой закономерности непредсказуемы. Чтобы предотвратить данную тенденцию всего-то надо быть более внимательным к своему ребенку и как можно больше проводить с ним времени. Внимание к жизни ребенка и стремление понять его проблемы – залог успешности воспитания.