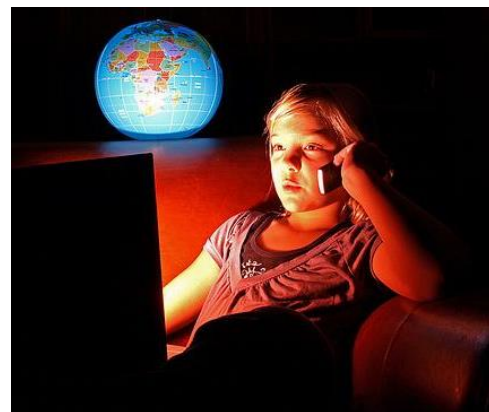


Детки в сетке

С каждым годом социальные сети все больше окутывают нас своей виртуальной паутиной. Для большинства жителей мегаполисов день традиционно начинается с чашки кофе и проверки своей странички в Одноклассниках или В контакте. И неудивительно, что наши дети, рожденные в эпоху Интернета, также активно пополняют ряды постоянных пользователей соцсетей. Дети и подростки - активные пользователи интернета. С каждым годом сообщество российских интернет-пользователей молодеет. По данным ВЦИОМ и ФОМ, в России в среднем лишь треть взрослых пользуется интернетом, в то время как среди опрошенных нами школьников интернетом пользуются 90%. Хорошо это для них или плохо?



Зачем детям сети?

Социальная сеть для ребенка — это новый мир, в котором он может общаться с бесконечным количеством пользователей, размещать свои фотографии и видеоролики, играть в онлайн игры со своими новыми виртуальными друзьями. В сети на ребенка не действуют те ограничения, к которым он привык в реальной жизни (контроль родителей, учителей).



В социальной сети ребенок может позволить себе «примерять» на себя те роли, которые он боится или не может играть в жизни. В принципе, это даже неплохо — ведь если ребенок замкнутый, это поможет ему «срастись» с вымышленным образом и реализоваться в жизни таким, каким он хочет себя видеть.



Еще один фактор, влекущий детей в сети, это любопытство, возможность больше узнать о жизни своих знакомых, не спрашивая их о чем-либо напрямую, «подглядеть» за ними, выяснить, какие у них интересы, с кем они общаются.

В социальной сети ребенок может проявлять большую коммуникативную активность, чем в обычной жизни — знакомиться с пользователями, общаться, приобретать новых друзей (в том числе из других городов), поскольку



виртуальное общение намного проще реального, и если ребенок стеснительный, это помогает ему преодолеть комплексы и стать более открытым.

Возможностей использования сети огромное количество.

Во-первых, подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомств, возможности обмениваться информацией. Эту потребность они реализуют через "чаты", "форумы" и электронную почту. Многих привлекает возможность общаться от разных лиц (бесплатные электронные адреса можно зарегистрировать на любую вымышленную фамилию и имя), многие подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, используют Сеть как способ самоутверждения.

Во-вторых, Интернет позволяет подросткам получать информацию, которую они хотят получить, а не то, что им навязывают средства массовой информации, к которым постепенно они теряют доверие. Степень доверия к информации представленной в Сети несколько выше, так как там они могут найти намного больше информации по одному и тому же вопросу.

Постепенно человек учится работать с информацией, а нельзя недооценивать это умение в современном информационном обществе, если вы ему поможете, то окажите большую услугу на будущее. Интернет, как и любая технология, должна помогать человеку в преодолении его конкретных проблем и решении конкретных задач. Работа с информацией становится главным содержанием профессиональной деятельности в информационном обществе, необходимым компонентом информационной культуры.

Стоит обратить внимание на специфичность формы подачи информации в Интернет, она может быть вырвана из общего образовательного контекста, что часто не дает знания и понимания. После простого наблюдения за образами появляются разрозненные факты, эмоциональные отклики и отдельные звуки, которые не имеют никакой структуры. В отличие от книги, которая заставляет думать, преобразовать слова в идеи и доводы, служит для изменения модели видения мира, при мультимедийной подаче информации возникает трудность формулирования того, что представлено.

В связи с этими тенденциями необходимо научить детей совмещать работу в Сети с другими видами познавательной активности. Только в этом случае образовательный потенциал Сети может быть использован полностью.

Если человек обладает всеми перечисленными ниже умениями, то он работает в Сети осознанно, а не спонтанно, полнее раскрывая образовательный потенциал Интернета:

- умение пользоваться компьютером, информационными ресурсами Сети, программными средствами (IE, OE и т.д.);
- пользоваться поисковыми системами и каталогами;
- целенаправленно находить нужную информацию;
- понимание адресной направленности информации, критическое осмысление ее, формирование и обоснование альтернативных взглядов, интерпретация информации;
- умения сохранять и использовать информацию в повседневной жизни,
- перерабатывать и представлять информацию.

Из реальности в виртуальность



Психологи до сих пор не пришли к единому мнению, хорошо ли для ребенка виртуальное общение или плохо. Сторонники того, что социальные сети негативно влияют на детей и подростков опасаются того, что виртуальное общение может вытеснить реальное, сделать ребенка зависимым от социальной сети, замкнутым и аутичным, поскольку, общаясь в сети, ребенок может разучиться выражать

свои эмоции при живом общении. Другие же психологи утверждают, что социальные сети — это просто современный инструмент коммуникации, при этом достаточно удобный. Например, ребенку не нужно ждать встречи с другом, чтобы показать новые фотографии — достаточно просто выложить их на своей страничке. К тому же мир не стоит на месте, и игнорировать новые инструменты коммуникаций просто нельзя.

Опасности сетей



Вот о чем действительно стоит беспокоиться родителям, так это о том, как обеспечить ребенку безопасность в паутине соцсети.

Во-первых, встает вопрос — с какого возраста ребенка можно допускать в сеть? Многие крупные сети устанавливают возрастные ограничения при регистрации пользователей — 13 лет, а также ограничивают поиск по анкетам

пользователей, младше определенного возраста. Конечно, эти ограничения можно с легкостью обойти, указав больший возраст. Но согласитесь, что ребенку в возрасте 6-7 лет не место на сайте, где он может столкнуться с «взрослым» контентом. Для маленьких детей существуют специальные детские сети, которые, может быть, не столь масштабны как сети для взрослых, однако полностью адаптированы для пользования ребенком — на них имеется и голосовая инструкция, которая поможет не заблудиться в сетевом лабиринте, и интересный детский контент — игры, мультфильмы и т.д.

Во-вторых, родителям необходимо контролировать информацию, которую размещает в сети Ваш ребенок. Ведь размещенный в он-лайне номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес в лучшем случае сделают ребенка мишенью для спамеров, а в худшем — приведут к преследованию нежелательными лицами, которых в сети огромное количество. Кстати, о «нежелательных лицах». Очень часто они могут выдавать себя за ровесников ребенка, вести с ним беседу, играть в игры, чтобы вызвать доверие. Поэтому обязательно объясните ребенку, что встречаться с незнакомыми людьми с сайта нельзя.

В-третьих, создавая профиль в сети, ребенок рискует стать жертвой киберпреступников. Если взрослый человек в состоянии различить спам, то доверчивый подросток может принять всерьез просьбу друга отправить смс, чтобы поддержать его на конкурсе юных талантов, что в итоге ударит по безопасности компьютера и бюджету.

Кстати, по бюджету могут ударить не только киберпреступники, но и сетевые рекламодатели, в том числе и администрация сайта. Ведь ребенок есть ребенок — что ему стоит разослать подарки всему списку своих друзей! А расплачиваться за подобную щедрость придется родителям.

Зависимость?

Об Интернет зависимости говорить модно, но можно ли сравнивать Интернет с наркотиком? Не лучше ли использовать термин "привыкание" к Интернету? Что такое зависимость и чем она отличается от привыкания? Зависимость может быть вызвана наркотиком и означает, что некоторый агент, с которым вы контактируете, агрессивен по отношению к вам, и вы попадете в зависимое от него положение без различия того, что вы думаете на его счет, и как вы к нему относитесь. Таких агентов весьма мало. Самый простой пример - это героин. Вы можете относиться к нему как угодно, но если пару раз вы вступите с ним в контакт, то ваша жизнь начинает зависеть от его наличия.



А привыкание - это нечто совершенно иное. Привыкание означает, что то, с чем вы соприкасаетесь, лишено явно выраженных кодирующих, зомбирующих или программирующих свойств, оно нейтрально по отношению к вам. Привыкнуть можно к чему угодно: к кофе, к теплоте дождю, к мексиканским телесериалам. Можно привыкнуть и к интернету.

Но проблема существует. 2% ребят всё же зависят от интернета. Эта зависимость сродни зависимости игрока от казино. Для некоторых людей та или иная азартная игра становится смыслом жизни, лейтмотивом их существования. А ведь десятки миллионов людей по всему миру ежедневно проводят в игровых залах все свое свободное время. Это не значит, что они зависимы, они так отдыхают, а вот среди них встречаются уже и патологические случаи. С интернетом то же самое. Но об интернет-зависимости можно говорить только тогда, когда человек использует Интернет не меньше 1 года. Ниже приводим симптомы сетевой зависимости, если вы обнаружили меньше 5-ти из них, значит зависимости нет.



Симптомы сетевой зависимости:

- ты выходишь в Интернет тогда, когда у тебя плохое настроение;
- чувствуешь себя подавленно, когда проводишь в Интернете меньше времени, чем обычно;
- чувствуешь, что предполагаемая интернет-зависимость мешает работе (учебе) или отношениям с людьми вне Интернета;
- скрываешь от родных и знакомых, сколько времени на самом деле проводишь в Интернете и что там делаешь;
- пытаешься проводить в Интернете меньше времени, но безуспешно;
- находясь в оффлайне, часто думаешь о том, что сейчас происходит в Интернете;
- предпочитаешь общаться с людьми или искать информацию через Интернет



Зависимых детей совсем не так много, и, скорее всего, именно ваш к ним не относится.

Плохо или хорошо?

Ничего нет удивительного в том, что ваш ребёнок сидит в интернете всё своё свободное (и часто несвободное) время.

Ведь интернет - это целый мир, где он общается, отдыхает, где перед ним море интересной информации. Естественно, ему это нравится, естественно он стремится туда снова и снова.

Стоит задать себе вопрос: "А что бы вы хотели, чтобы он делал вместо этого?"

Если вы не можете дать определённый ответ, то проблема, скорее всего, в вас, и вы не знаете, чего хотите от ребёнка. Просто оставьте его в покое.

Если ответ "уроками бы занялся!", то... Вы серьёзно полагаете, что делать уроки так уж интересно? Конечно, нужно совмещать, но как это объяснить неорганизованному чаду? Никак, если он не может и не хочет, то заставить его, скорее всего, у вас не получится. Если вы вступаете на путь борьбы, решив запрещать, не давать денег и т.д., то если честно, жаль вас, так как врага в лице собственного ребёнка никому не пожелаешь. В общем-то, такими мерами ничего добиться нельзя, кроме большой нервотрёпки для всех. Попробуйте договориться по-хорошему, может быть, введите какую-то систему поощрений, постарайтесь объяснить свою позицию, требуйте того, чтобы он объяснил свою.

Вы хотите, чтобы он занимался спортом, музыкой, танцами и ещё книжки читал? Возможно, вас это огорчит, но вы опоздали... Теперь у него такой путь, возможно не худший из возможных.

Если всё это было, и вдруг ребёнок всё бросил и сидит теперь перед экраном, то, скорее всего, это пройдёт, интернет станет "одним из", а эти несколько месяцев первого знакомства нужно просто пережить. А вот если через год, всё останется без изменений, то подумайте про интернет-зависимость.

С точки зрения психологии, наиболее опасными для детей и подростков могут быть ролевые игры. Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного персонажа.

По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость у подростков. В случае с такими играми можно наблюдать эго-распад на "Я виртуальное" и "Я реальное", нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.



Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный "мир" компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир, появляется эффект "присутствия".



Еще более усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Здесь "играющий" придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

"Играющий" действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.



При вопросе: что же считать предметом психологической зависимости - компьютерные игры и сеть или саму виртуальную реальность, - можно уже фактически однозначно ответить: виртуальную реальность. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он один и может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, в котором он только что пребывал, что невозможно в реальном мире. Виртуальная реальность - это сказка, это отсутствие обязательств и проблем, это мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальном мире.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как взрослые люди?

Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаются обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по

интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обмениваться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Интернет-зависимость определяется как **"навязчивое (компульсивное) желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line"**. Исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.

1. Навязчивое желание проверить e-mail
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет
5. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет; фантазии или мечты об Интернет
6. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.
7. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.
8. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку книг про Интернет, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).
9. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или ограничиваются в связи с использованием Интернет.

В большей степени зависимыми становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для них реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство зависимых - это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным: человек вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия.

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка. Почему?

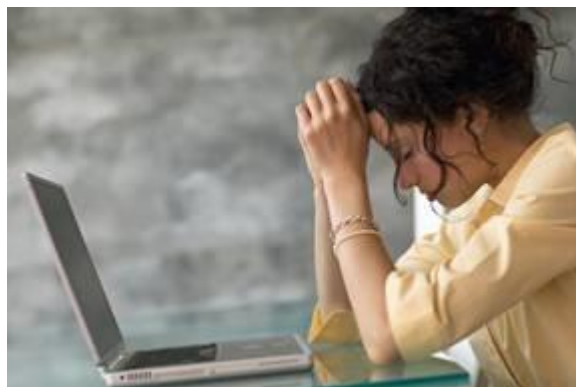


Большое значение здесь имеет то, что в этом виртуальном мире подросток сам себе хозяин, там он ни от кого не зависит, сам распоряжается тем, что у него есть, сам оценивает свои ошибки и промахи, и сам может их исправить – там он занимается тем, что ему действительно интересно. Поэтому если вы поймете, какие же игры его привлекают больше всего, и почему именно эти, а не другие, вы можете получить очень ценную информацию об его истинных интересах и способностях.

Многие компьютерные игры имеют обучающий компонент и развивают действительно важные навыки, которые могут пригодиться вашему подростку в будущем. Такие, например, как скорость внимания, умение ориентироваться в сложных ситуациях, умение планировать свои действия, умение добиваться цели и... умение проигрывать.

Исключением являются так называемые игры-стимуляторы – «стрелялки» и «гонки». Если ваш подросток в основном увлекается ими, и никакого разнообразия в его вкусах не наблюдается, то он просто нашел способ скинуть напряжение, расслабиться. В таком случае, возможно, ему не хватает движения, физической активности, и можно подумать о каком-нибудь виде спорта или турпоходе, где он может попробовать совершить те же самые подвиги, но в реальности, а не в виртуальном мире.

Часто подростки просиживают за компьютером из-за общения «по сети». Такое общение привлекательно для них тем, что это безопасно – тебя никто не видит, можно не смущаясь и не боясь оценки обсудить любую волнующую тему, создается ощущение причастности к большой компании, своей «тусовке». А для подростков общение с друзьями и своя компания всегда стоят на первом месте. Но если вы замечаете, что виртуальное общение явно преобладает над реальным, и вас это беспокоит, можно попробовать, как и в случае с играми-стимуляторами, перевести это в реальную плоскость. Может позвать в гости друзей?



Но при всем этом компьютер может стать хорошим поводом и для того, чтобы завести разговор о его будущем, о планах. Вы можете вместе «полазить» по Интернету и найти нужную информацию, можете попросить вашего подростка помочь вам что-нибудь оформить в электронном виде, так вы «намекнете» ему, что в компьютер можно не только играть, на нем еще и работают.

Вывод

В принципе, ничего плохого в том, что детская тусовка собирается в киберпространстве нет. Но все же не стоит забывать, что ребенку нужно и живое общение со сверстниками. Подумайте, не слишком ли сильно Вы его ограничиваете в контактах? Или может быть, ему сложно найти общий язык с одноклассниками? Возможно, он просто пытается уйти в сеть потому, что чувствует себя одиноким. В этом случае Ваша задача состоит в том, чтобы помочь ему расширить круг своих «реальных» друзей — предложите ему пойти в секцию, разрешите приглашать друзей домой.

