

# Интернет- общение в жизни подростка.

Составитель: Шашкова А.С  
педагог-психолог  
«МБОУ В(С) ОШ №1»  
г.Псков

# Интернет-общение в жизни подростка.



Жизнь многих современных людей связана с общением по интернету - оно делает работу и решение некоторых вопросов комфортней и эффективней. Многие люди чересчур увлекаются общением в сети.

Актуальность данной темы проявляется в распространении виртуального общения среди подростков.



Интернет предоставляет нам уникальные возможности для познания, общения, саморазвития, профессионального роста. Каждый использует эти возможности по-своему. Такие особенности интернета, как оперативность, скорость, доступность связи на различных расстояниях позволяют использовать его как инструмент для различного рода коммуникаций.



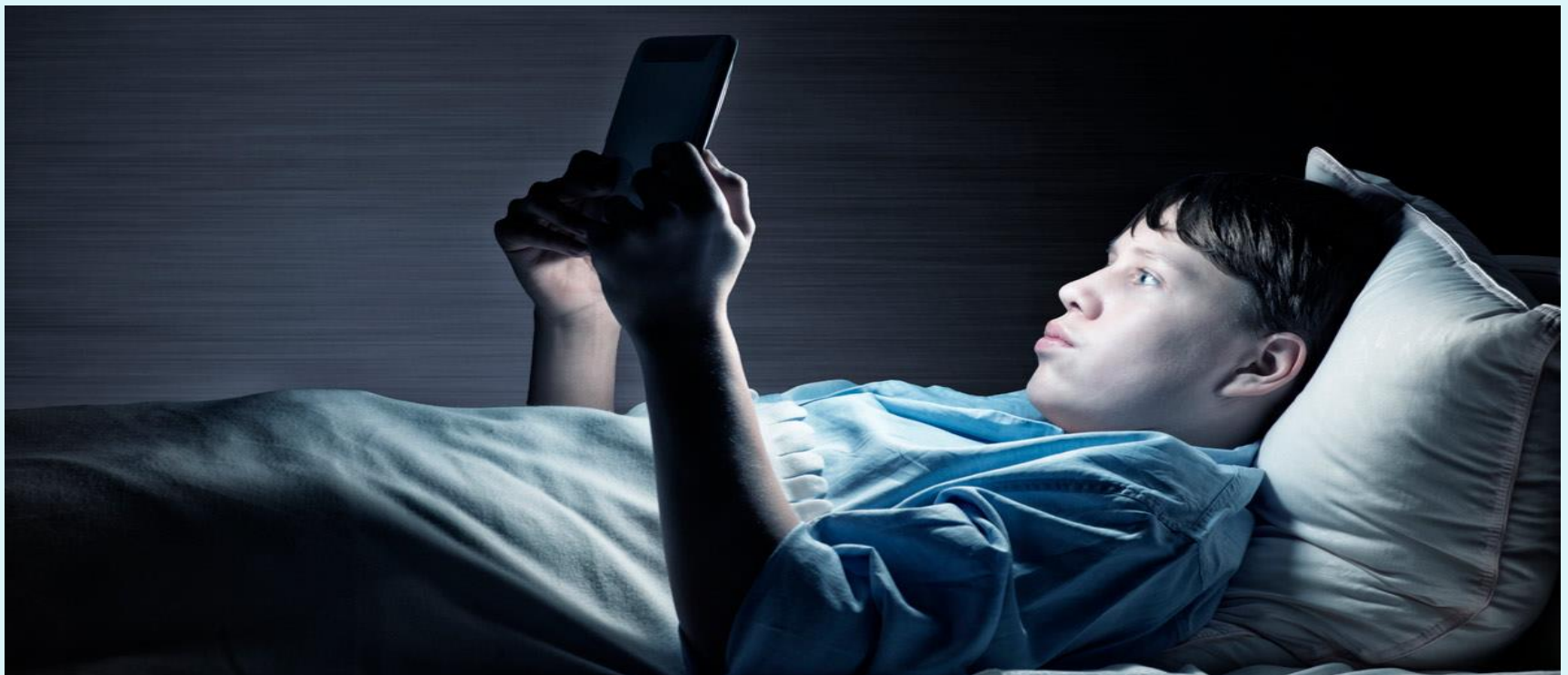
Каждому человеку жизненно необходимо общение (в большей или меньшей степени), эмоциональное, бескорыстное, искреннее, поддерживающее. Но в современном реальном мире мы наблюдаем такое общение все реже и реже. Оно постепенно переходит в сеть. Для людей, которые очень чувствительны к оценке, критике, не уверены в себе, интернет-общение создает более мягкие условия. Со временем снижаются страх отвержения.



Скрывшись за ник-нэймом, легче говорить о чувствах, болезненных и откровенных вещах. С одной стороны, это возможность поделиться, открыться другим людям. Как этап к живому общению – это нормально, но в долгосрочной перспективе от такого общения появляется ощущение недостаточности, поэтому его важно вовремя завершить. Если вы замечаете, что, ребенок много общается в сети, то это может быть сигналом о неуверенности в себе, одиночестве в реальной жизни.



Общение в сети меняет структуру выражения мыслей и взаимодействия людей. Все мы замечали, насколько проще общаться с собеседником в сети, нежели лично. Есть время, чтобы отфильтровать информацию, отделить мысли от эмоций. Часто собеседники намного более откровенны при опосредованной коммуникации, чем лицом к лицу. Хотя и здесь есть страх быть осмеянным или непринятым. И поэтому какие-то истинные реакции, особенности личности тщательно скрываются или умалчиваются (порой неосознанно).



## **Проблемы особенностей общения подростков в социальных сетях Интернета.**

Чем старше ребенок, тем сильнее выражена потребность в общении и признании. Поэтому растет интерес к сетевым многопользовательским играм, где есть другие участники и появляется возможность соревнования. Теперь в игре главное общение, принадлежность к определенной группе: чаты, гильдии, профессии. В виртуальном мире, зачастую, существует максимально упрощенная и понятная модель поведения в рамках установленных правил. Обладая небольшим опытом взаимодействия в реальной жизни, ребенок предпочитает действовать в условиях высокой определенности. Но потребность в живом общении остается, дети даже приходят друг другу в гости, чтобы вместе играть в компьютерные игры! Успешность в игре увеличивает его статус среди сверстников в реале. Это своеобразный, непривычный для старшего поколения, но современный и действенный способ социализации. Возможность общения, примерки различных ролей и обретение повышенного статуса в группе (уровни, ранги, статистика) – тоже используется производителями игр.



Компьютерные игры лишь частично удовлетворяют запросы подростков в самопознании и самоопределении, поэтому многие переходят в социальные сети. Чем выше статус в игре или социальной сети – тем большую значимость обретает подросток среди сверстников в реальной жизни. Некоторые молодые люди так и застревают на этом этапе, постоянно проверяя свой статус и ведя ежедневную борьбу за «лайки», другие делают жизнь в социальных сетях своей профессией и быстро адаптируются к постоянно меняющимся тенденциям, третьи уходят в реальность и используют игры для снятия стресса, а социальные сети для редкого общения с дальними родственниками или друзьями.



**Основные негативные последствия того, что ребёнок слишком долго сидит в интернете. Пути их решения.**

**Снижение физической активности.** Этого можно избежать, например, составляя план на день, в котором онлайн-занятиям будут отведены определённые промежутки между делами, которые требуют движения;

**Нарушения сна.** Для профилактики важно учить ребёнка ограничивать использование цифровых устройств за пару часов до сна и тем более в ночное время;

**Набор веса и переедание** в связи со сбитым режимом отдыха и активности. Желательно разграничивать в квартире зоны приёма пищи и досуга, приучать ребёнка к полноценным приёмам пищи вместо перекусов за компьютером;

**Проблемы с концентрацией и вниманием.** Для профилактики важно, чтобы ребёнок умел получать удовольствие от вещей, которые требуют сосредоточенности на протяжении длительного времени, например, от чтения.

## Контроль родителей за поведением ребёнка в социальных сетях.

Воспитательный процесс подразумевает поиск золотой середины между контролем для обеспечения безопасности ребёнка и поддержанием условий для развития самостоятельности.

Родители выбирают разные тактики в отношении активности своих детей в интернете, это зависит от ряда факторов: возраста ребёнка, характера отношений между ребёнком и родителями, опыта использования информационных технологий.



## **Можно ли, запретить и оградить ребенка от влияния компьютера и интернета?**

Нет! Компьютер, интернет и социальные сети – многофункциональный инструмент, решающий огромное количество задач. Не вина инструмента в том, что им «забивают гвозди». Современные технологии стали неотъемлемой частью жизни человека и будут играть ещё большую роль в будущем наших детей. Поэтому запреты не имеют смысла. Необходимо формировать навык работы в цифровом мире, как естественный навык поколения, которому в этом мире жить.



## **Время проведение в интернете.**

В среднем, «экранное время» должно варьироваться от полутора до четырех часов в день в зависимости от возраста ребенка. Это время включает общение в социальных сетях, игры и выполнение домашнего задания на любых носителях (телефон, планшет, компьютер, телевизор). Это ограничение должно быть твердым, поддерживаться всеми членами семьи и не изменяться в выходные или праздничные дни.



Расширение интересов в реальной жизни, установление ограничений на пребывание перед экраном, постепенное, в сопровождении взрослого, исследование цифрового мира и поэтапное формирование самоконтроля .

Спорт, искусство, живое общение, развлечения всей семьей – все это должно вернуться не только в жизнь ребенка, но и в жизнь взрослых. Ведь дети учатся, подражая и наблюдая за нами. А значит, необходимо подавать пример активной жизни в реальности!

Любые изменения начинаются с себя, а работа над собой – это самое сложное, что может делать человек, но только так мы можем менять окружающий нас мир и формировать осознанный взгляд на реальную жизнь у наших детей.



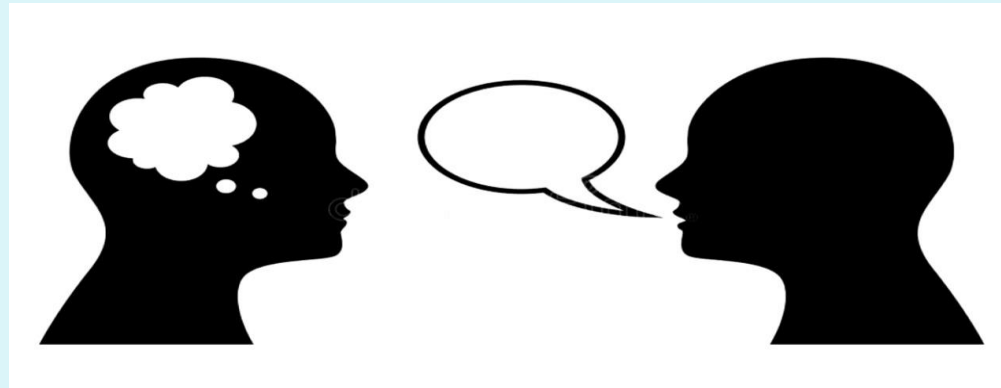
## Рекомендации родителям.

- Используйте технические средства ограничения доступа в Интернет: родительский контроль, контентная фильтрация, настройки безопасного поиска.
- Расскажите ребенку о негативной информации в сети, как действовать при столкновении с запрещенными сайтами.
- Следите за активностью ребенка в сети, проверяйте сайты, которые он посещает.
- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, говорите о том, что происходило за день в Интернете.

Если хотите сблизиться с ребенком через его увлечения, то ищите в них то, что вам интересно самому. Говорите, обсуждайте то, чем интересуется ребенок! В противном случае обращение родителя будет восприниматься подростком как вторжение человека, который лезет в его жизнь, пытаясь выведать его тайны.

**Так же не стоит забывать о правилах и культуре общения в социальных сетях.**

1. Будьте осторожны с лайками и репостами. Правовое регулирование в Рунете становится всё строже. Репост или лайк смешной картинки может обернуться уголовным разбирательством.
2. Не стоит публиковать в социальных сетях: тексты, изображения и видео на тему национальностей; контент, высмеивающий религии; информацию о фашизме и терроризме.
3. Пишите правильно.
4. Размещая информацию о себе, своих близких и знакомых на страницах социальных сетей, спросите предварительно разрешение у тех, о ком будет эта информация.
5. Соблюдайте правила этики при общении в Интернете: грубость провоцирует других на такое же поведение.





Спасибо за внимание!