

Риски подростков в цифровой среде

ПРОЯВЛЕНИЯ РИСКА

Критериями интернет-зависимости считают проявления, свойственные любому виду аддикции:

- >> **сверхценность** (взаимодействие с компьютером/смартфоном находится в приоритете, вплоть до идеализации);
- >> **чрезмерные усилия, затрачиваемые на действия, которые необходимы для получения доступа к Интернету** (например, выполнение условий родителей);
- >> **симптом отмены** (изменение психического состояния в худшую сторону, если работа с компьютером прекращается; желание как можно скорее вернуться к гаджету);
- >> **рост толерантности** (подростку требуется все больше времени для работы за компьютером, чтобы получить удовлетворение);
- >> **эйфория** (чувство приподнятого настроения при работе с гаджетом / в игре / в сети Интернет);
- >> **отсутствие контроля времени, проводимого в Сети;**
- >> **беспокойство, раздражительность и скука** после нескольких дней отсутствия или ограничений активности в Интернете;
- >> **продолжающееся интенсивное использование Интернета, несмотря на наличие устойчивых физических или психологических проблем, вызванных или усугубленных Интернетом;**
- >> **осознание собственной нездоровой потребности в Интернете на фоне безуспешных попыток ограничить себя в его использовании;**



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- >> **Постарайтесь создать для подростка интересную, увлекательную жизнь в реальности и проживайте ее с ним.** Одно из определений аддикции — это уход от реальности. Важно, чтобы у подростка была увлекательная и интересная жизнь офлайн, от которой подростку не нужно было бы «прятаться» в виртуальном пространстве.
- >> **Не оставляйте подростка наедине с его трудностями и проблемами.** Несмотря на кажущуюся готовность и демонстрируемое стремление к самостоятельности, подростки нуждаются в поддержке и помощи. В большинстве случаев у них еще нет ресурсов (ни эмоциональных, ни психологических, ни материальных), чтобы справиться с возникающими жизненными сложностями. В вашем лице дети должны чувствовать поддержку и опору; они должны знать, что всегда могут обратиться к Вам за помощью — что в любой ситуации вы не осудите их, но поможете вместе найти решение.
- >> **Любыми способами поддерживайте контакт с подростком, не давайте ему «уходить» из коммуникации.** Главный способ взаимодействия — это общение в совместной деятельности. Коммуникация является также диагностическим инструментом взаимодействия в любых отношениях: как только общение прерывается — это уже является симптомом нарушения отношений.

Внимание!

Не только дети, но и взрослые могут проводить в Интернете целый день. Видео, соцсети, игры - на это можно тратить очень много времени. Как показали независимые исследования в 76% случаев дети используют Интернет для игр, в 70% для просмотра видео, в 67% для общения с друзьями и в 53% для подготовки к урокам. 80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона*. Среднее время, которое подростки проводят в Интернете, составило почти 6 часов в день*. Эта пугающая тенденция приводит к подмене реальных ценностей виртуальными.



Признаки «беды»

1. Ребенок теряет интерес к нахождению на улице, встречам с друзьями или спортивным играм.
2. Ребенок плохо учится в школе, постоянно даже там «сидит» в смартфоне.
3. Ребенок утомляется, плохо спит, жалуется на головные боли и зрительное утомление.
4. У ребенка меняются привычки в еде.
5. Ребенок начинает плохо следить за личной гигиеной.
6. Ребенок заикливается на конкретном сайте или игре.
7. Ребенок крайне агрессивно реагирует на просьбы отвлечься от его виртуальных занятий.
8. Находясь не за компьютером, ребенок ведет себя нервно или раздражительно.
9. Ребенок отдаляется от родителей, перестает разговаривать с ними на личные, волнующие его темы.
10. Ребенок отдаляется от одноклассников и друзей в реальном мире, отдавая предпочтение «виртуальному общению, находит себе лучшего друга «родную душу» в социальных сетях.
11. Ребенок проводит ночное время или часть времени, предназначенного для сна, в социальных сетях или за компьютерными играми.
12. Ребенок резко меняет свое отношение к вопросам, касающимся традиционных духовно-нравственных основ жизни, в частности: патриотизма, милосердия, сострадания, начинает защищать права на нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, идеологию феминизма, чайлдфри и пр.
13. Ребенок проявляет беспричинную агрессию, замкнутость, депрессию, частую смену настроения.
14. На теле ребенка регулярно появляются ссадины, порезы или иные повреждения.

Возможна ли анонимность в сети? Многим до сих пор не дает покоя этот вопрос, но на него есть однозначный ответ.

АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ – МИФ!

Многим людям до сих пор кажется, что Интернет – безопасное и абсолютно анонимное место, где каждый может писать и делать все, что ему вздумается. Но это не так. Поэтому тебе следует помнить две важных истины:

- 1. Всё, что однажды попало в Интернет, остаётся там навсегда.**
- 2. В Интернете можно найти кого-угодно, даже если пользователь попытался скрыть о себе всю информацию.**

Многие пытаются скрыть свою личность в Интернете. Например, простые пользователи делают это, чтобы друзья или близкие не узнали о каких-то их увлечениях. Но гораздо чаще это делают хулиганы или преступники, которым важно, чтобы их действия остались в тайне. Они боятся проблем с законом и пользуются различными способами: создают фейковые профили в соцсетях, используют специальные программы-анонимайзеры.

Однако следует помнить, что каждое твое действие в Интернете содержит информацию о том устройстве, с которого ты это делал – например о телефоне или компьютере. А твой Интернет-провайдер видит все, что ты делаешь в Интернете несмотря на любую программу. Следовательно, эта информация может быть доступна кому угодно: от сотрудника полиции до преступника.