**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ – ОПИУМ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ**

**Алексеенко Т.М.**

*Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Хабаровский торгово-экономический техникум», город Хабаровск*

 Человек рожден для счастья,

 а он сам запирает себя в клетку

 М. Веллер.

Учитель, как никто другой, видит проблемы, которые есть в современной молодежной среде. Одно дело видеть, как часть молодежи агрессивна, нетерпима, увлекается наркотиками, алкоголем, вступает в секты различного толка, другое дело решать эти проблемы. Педагогам в одиночку это не под силу. Должно бить тревогу все общество.

А проблем действительно очень много. С всеобщей компьютеризацией появилась еще одна проблема - зависимость от социальных сетей. Самое страшное то, что живое общение с людьми подросткам становится не нужным. Виртуальная жизнь молодому человеку заменяет настоящую.

Сейчас всё больше и больше молодых людей виртуально зависимы Страшно подумать, что может быть с нашими детьми?! К сожалению, бороться с этим очень трудно. Интернет и игры есть сейчас и на телефонах. Поэтому ограничить доступ к компьютеру - это не выход

Зависимость от «социальных сетей», вспыхнувшая несколько лет тому назад за рубежом, охватила и Россию. Увлекшись поиском старых друзей и родственников, человек не замечает, как виртуальная жизнь выходит на первый план, настойчиво смещая реальную.

У каждого человека есть явные и скрытые потребности, которые он стремится удовлетворить, это может быть потребность в общении, самореализации, а социальная сеть даёт ощущение удовлетворения этих потребностей. Чем больше молодой человек получает общение через социальную сеть, тем больше ему хочется, а потребность всё также остаётся неудовлетворённой, ему сложнее жить реальной жизнью.

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы. Еще с помощью Интернета можно осуществлять общение с далекими друзьями и родственниками.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Не только дети попадают в зависимость от Интернета. Сеть становится заменой реальной жизни и для многих взрослых.

ЭТО отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает, что нет самой проблемы.

Тем более в России вопрос вреда, наносимого ребенку той или иной информацией, поднят на государственном уровне. 1 сентября 2012 года начал действовать Федеральный закон 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Какая бывает зависимость?

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности Интернет-зависимости. Обычно выделяют шесть типов, из которых для подростков характерны три:

* Навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт.
* Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, превалирование общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.
* Игровая зависимость — разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

А как зависимость формируется?

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае зависимости от социальных сетей нет действующего вещества. «Тем не менее, механизм формирования зависимости точно такой же»,- заявляют психиатры.

«Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия, — говорят ученые. — Однако это не химическая, а чисто психическая зависимость».

Конечно, не каждый подросток, заходящий в Интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков. Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников. Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков в поведении подростка, родителям стоит волноваться:

* увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
* снижение успеваемости в школе, учебном заведении
* потеря интереса к происходящему вокруг,
* нарушения сна,
* часты резкие перепады настроения,
* неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

Детей уберечь от Интернет-зависимости можно, если придерживаться некоторых правил. Надо находить время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами, они сами распахивают дверь для зависимости.

Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения Интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

Надо знать, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах Интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Необходимо позаботиться о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование и др. – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать Интернет в полезных целях будет значительно больше.

Эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.

Для того, чтобы спасти детей, предотвратить сложную проблему, родителям необходимо (если это еще ребенок конечно) до покупки компьютерной техники подумать, а как эта техника может повлиять на здоровье. Дети разные и психическое здоровье у них неодинаковое. Что одному мало, другому много. Надо приучать ребенка с самого начала работы с техникой к временному регламенту, чтобы не пострадала еще не устоявшаяся психика. Родители обязаны не уставать контролировать ситуацию, объяснять, что живое общение гораздо полезнее и приятнее для человека, чем виртуальное. Надо больше общаться с детьми, знать их проблемы, чтобы для решения ее он лишний раз не обращался к чужому мнению и не (зависал) в сети. Пригласите в дом друзей ребенка, ходите с ним на мероприятия (кино, цирк, в гости и т д.) .Особенно это важно, если чувствуете, что ребенок отдаляется от вас (уходит в себя). Конечно, современный человек не может отказаться от пользы, которую нам дают социальные сети, но зависимость от них - это болезнь, которой в большей степени страдает молодежь. Рецепта от нее нет, но проблему поднимать необходимо и постоянно озвучивать ее. Ведь есть примеры и очень много, когда молодые люди наконец осознают, что теряют они в жизни, когда проводят все свое время в социальных сетях .Как бы не был тяжел (наркотик) этих сетей, отказаться от него можно. И очень хорошо, если есть рядом поддержка в лице родителей, друзей и педагогов.