

Социальные сети для подростка – благо или вред?

Общаясь с подросшим ребенком, родители невольно сравнивают его с собой – дескать, они-то были совсем другими: и в школе хорошо учились, и книги умные читали

Разница действительно велика. Прежде всего потому, что современные подростки не представляют жизни без компьютера и мобильного телефона. Прочно вошли в повседневную жизнь социальные сети. А родителям остаётся лишь разводить руками: «И что он там находит?»

Причины «зависания» в сетях

Сегодня компьютер для подростка это целая жизнь: там есть и друзья, и враги, и увлечения, и любовь. Ведь подростковом возрасте одна из главных задач – общение со сверстниками. С 12 лет родители отходят на задний план, фокус внимания смещается на сверстников.

Острое чувство одиночества – одно из наиболее ярких переживаний подростка. А социальные сети дают ребенку возможность почувствовать, что у него много друзей. В интернете он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое. То есть может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. Другая важная задача подростка состоит в том, чтобы понять, что он собой представляет, каким хотел бы быть. Это происходит путем примерки на себя чужих ролей, присоединения к разным группам. И социальные сети идеально позволяют ребенку реализовать эту задачу, не требуя реальных энергетических затрат. Ведь если в обычной жизни у подростка ограниченное количество ролей, которые можно примерить, то в виртуальности эти возможности расширяются до бесконечности. К примеру, можно стать человеком другого пола и возраста, можно отстаивать противоположные точки зрения. А с реальными жизненными последствиями столкнуться не придется!

Пристрастие к виртуальному общению объяснимо еще и тем, что в сети никто не заставит контактировать с неприятным собеседником, не читает морали и не учит жить. Надоело общаться – щелчок мыши на «крестике», и разговор окончен.

Обратная сторона медали

Однако уходя в социальные сети и пользуясь их безграничными возможностями, подросток, как правило, обедняет свой репертуар поведения в обычном мире – его активность в реальном взаимодействии с людьми заметно снижается.

Дело в том, что навык замечать другого человека и быть замеченным вырабатывается в реальном общении. В сети же малейший дискомфорт дает возможность прекратить контакт. Если в реальности подросток сталкивается с трудностями в общении, это становится поводом для быстрого прекращения контакта и ухода в жизнь виртуальную, поскольку там всё куда проще – сотни друзей, которые его очень «любят», даже если они никогда не встречались.

Родители подростков часто жалуются психологам: «Он перестал со мной разговаривать, говорит лишь о себе, оживает, только выходя в интернет». Исследователи тоже

заметили тенденцию к тому, что современные дети порой не замечают других людей. Подросткам трудно разговаривать с и родителями, и друг с другом. Наряду с тем, что они зачастую умные и общительные, с ними сложно поддерживать диалог – им проще сказать что-то о себе, чем услышать другого. Общение же напоминает обмен монологами, когда никто никого по-настоящему не слушает и не слышит.

Родителям надо знать, что эти особенности общения подростков связаны не с отсутствием интереса к другим людям, а с недостатком навыка проявления этого интереса. Поэтому любому юноше или девушке крайне необходимо реальное общение с людьми. Это является основной потребностью на данном этапе развития. Прежде, до активного распространения интернета, надо было проявлять усилия для инициативы в общении, а сегодня социальные сети облегчают этот путь. Да, они снимают напряжение, но также устраняют необходимость развития навыка реального ведения беседы. Социальные сети помогают подростку предъявлять себя миру, но не учат, как получать «обратную связь». Ведь соцсетях видна информация, но не эмоции.

В реальности в понимании и передаче эмоций задействованы все органы чувств, тело и голос. А в интернете восприятие тонких оттенков чувств нивелируется – основное внимание смещается на содержание, обмен информацией происходит на интеллектуальном уровне. Ведь смайлики весьма бедный арсенал для передачи сложной гаммы человеческих настроений.

Что предпринять родителям

Бывает очень обидно, когда, рассказывая о себе или просто обращаясь к сыну или дочери, родители наблюдают у них лишь желание закончить скучный разговор и скорее войти в сеть, где легко и интересно.

Необходимо запастись терпением и не злиться, а признать, что у ребенка могут быть потребности, превышающие интерес к родителям. Чтобы этот интерес возник, нужно заинтересовать подростка, не требуя от него постоянного внимания, а предлагая новые формы взаимодействия.

Но сначала ответьте честно сами себе на такие вопросы: что вам нужно от ребенка? Чтобы он вас выслушал и проявил сочувствие? Предпочел общение с вами общению с друзьями? Если вам необходимо всё это сразу – это невозможно.

А если вы хотите наладить прочный душевный контакт, понять его, узнать, чем он живет, нужно действовать иначе. Например, что либо рассказывая или сообщая ребенку, можно использовать тактильный контакт. Например, поглаживать или похлопывать по спинке. Разумеется, если он это позволит. Если нет, можно лишь иногда прикасаться к нему. Это задействует дополнительные рецепторы и позволит быть внимательным к себе и к вам. При разговоре важно спрашивать: «Тебе интересно то, о чем я говорю?» И быть готовым закончить разговор, если ему скучно.

Нужно проявлять искренний интерес к увлечениям подростка, иметь приблизительное представление о популярных темах его разговоров с друзьями, – это позволит говорить с ним на одном языке. Следует честно заявлять о своем отношении к тому, о чем он рассказывает. Если вам это кажется глупым или не заслуживающим внимания – так ему об этом сказать. Не надо обманывать и изображать поддельную заинтересованность – дети тонко чувствуют ложь и вообще перестанут вам доверять.

Еще один важный момент – родителю хорошо иметь собственное увлечение, в которое не обязательно включен подросток. Это должно быть реальное хобби, а не вечерний «отдых» перед телевизором за бутылкой пива. Нужно иметь свою жизнь, небольшой кусочек, отдельный от ребенка. Родитель, увлеченный чем-то всерьез, вызывает больше любопытства и желания приблизиться, чем тот, который всецело поглощен жизнью своего чада.

Если хотите сблизиться с ребенком через его увлечения, то ищите в них то, что вам интересно самому. Говорите, спрашивайте, обсуждайте – поддерживайте контакт! В противном случае родитель будет восприниматься подростком как опасный враг, который лезет в его жизнь, пытаясь выведать его тайны.

Опасность интернет-зависимости

Главная опасность соцсетей для подростков заключается в том, что виртуальное общение становится преобладающим в их жизни.

Ведь в социальной сети всё просто – напечатал сообщение, отправил его, получил ответ. Постепенно подросток отвыкает от человеческого общения. Незаметно для самого себя, а зачастую и для родителей, он теряет навык реального контакта и становится зависимым от сети. Это – прямой путь к аутизму.

Появляющуюся и крепнущую зависимость ребенок, зачастую не желает признавать. Посещение личной странички превращается в ежедневный обряд – неоднократно в течение дня подросток заходит туда в надежде увидеть какие-то изменения. Другие стараются добавить на спор как можно больше «друзей». Это бессмысленное «убийство» времени поглощает всецело – подростки тратят часы и дни, совершая действия «на автопилоте», становятся раздражительными и злыми. Если компьютер под запретом, возникают конфликты с родителями, что отражается на психическом здоровье ребенка.

Подростковое мнение

На вопрос о том, что им так нравится в социальных сетях, большинство школьников говорят одно и то же: там можно без проблем общаться с друзьями со всех концов планеты, заводить новые знакомства. В сетях много смешных страниц и комиксов, а комиксы нравились подросткам во все времена. Можно найти любую группу по своим интересам. А еще имеется масса фильмов, избавляющих от скуки. То есть сеть дает возможность получить психологическую разгрузку, которую ребенок не находит у усталых родителей и озабоченных учителей.

Зачастую недоросли без родительских нотаций осознают минусы сетей – например, они способны понять, что в чрезмерных дозах это вызывает привыкание. Они осознают также, что кроме вещей по-настоящему интересных интернет содержит массу спама и глупостей. Они в курсе, что некоторые сообщества способствует разжиганию межнациональных конфликтов, подстрекают к курению, алкоголю и употреблению наркотиков. Подростки признают, что в сетях много рекламы, а также тот факт, что они отвлекают от реальной жизни. Например, если ребенок предпочитает все чаще сидеть в «Контакте», а не гулять на улице, то порой сам об этом сожалеет!

Резюме

Социальные сети сами по себе не являются стопроцентным злом. Возникновение «минусов» часто обусловлено человеческим фактором, поведением отдельно взятых

личностей. Не зря глава антивирусной «Лаборатории Касперского» Евгений Касперский сказал : «Подрастающее поколение без ума от соцсетей, но редко представляет себе последствия чрезмерной открытости и гиперкоммуникативности. Нет никакой гарантии, что приватная информация из профилей и «стен» не попадёт в неправильные руки».

У соцсетей, безусловно, большое будущее. Их становится все больше, они открывают новые возможности, это вызывает интерес и затягивает. Однако не только подрастающее поколение, а мы все не роботы, а живые люди. Поэтому не стоит забывать, что реальную жизнь с улыбками, похлопываниями по плечу, рукопожатиями и поцелуями никогда не заменит никакая даже самая популярная социальная сеть.