

Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» - курс «Организационно-массовая деятельность» (второй год обучения)

Консультация для родителей по теме «Зависимость от социальных сетей».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Христенко Т.А.

Задачи:

- обсудить с родителями понятие и причины подростковой зависимости от социальных сетей, ее влияние на поведение подростка;
- сформировать у родителей понимание проблемы и путей ее преодоления.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Зависимости от социальных сетей как болезни нет в официальном реестре Всемирной Организации Здравоохранения. Тем не менее, сотни миллионов людей по всему миру страдают от этого недуга, который лишь на первый взгляд кажется безопасным увлечением, а на самом деле приводит к стрессу и серьезным расстройствам психики. Мы говорим с вами о зависимости от социальных сетей.

Еще недавно мировая глобальная сеть считалась настоящим благом для человечества. Интернет позиционировался как мировая библиотека, как богатейшая кладовая знаний, благодаря которой можно без труда найти работу, узнать новости, прочитать интересную книгу, подготовить реферат или отыскать другую нужную информацию. И даже ученые высказывались о том, что благодаря интернету человечество выйдет на новый уровень знаний.

Социальные сети также были придуманы с благой целью – найти друзей детства, установить потерянную связь с одноклассниками и иметь возможность в любой момент связаться с родственниками, которые находятся далеко.

С тех пор прошло не более 20 лет. Социальные сети стали не просто популярными. Они вызвали массовую зависимость у населения, которое сегодня просто не представляет жизни без посещения своего аккаунта, без постоянного просмотра ленты новостей, без изучения фотографий и «постов» виртуальных друзей. Причем, если изначально, социальные сети создавались для поиска реальных людей, с которыми жизнь нас сводила в прошлом, сегодня у большинства владельцев страничек в социальной сети 90% виртуальных друзей, с которыми они никогда не встречались ранее и вряд ли когда-нибудь встретятся.

Такое нездоровое влечение к интернету и общению с виртуальными собеседниками привело к целому клубку проблем, который современные психологи называют зависимостью от социальных сетей.

Кто подвержен зависимости от социальных сетей

Нельзя сказать, что абсолютно все люди подвержены зависимости от интернета и социальных сетей. Некоторые личности посещают свою страничку не чаще одного-двух раз в неделю и только для того, чтобы ответить на важное сообщение, узнать нужный адрес, телефон или передать информацию. Такие лица имеют другие приоритеты в жизни и не подвергаются рассматриваемой зависимости.

Существует переходный тип личности, т.е. люди, которые не испытывают тяги к общению в интернете, однако 3-4 раза в неделю заходят на свою страничку, чтобы просмотреть новости друзей и тем самым развеять скуку. Такое поведение можно считать нормой, однако, по словам психологов, такая попытка занять свободное время заканчивается плачевно. Уже через 4-5 месяцев человек «подсаживается» на социальные сети и у него начинает развиваться настоящая зависимость.

Третья группа личностей самая многочисленная и именно она является предметом обсуждения в данной статье, ведь люди входящие в нее, посещают свой аккаунт не реже чем раз в 20 минут! Они находятся в постоянном ожидании сообщений, а завязавшуюся переписку, которая не несет абсолютно никакой полезной информации, растягивают на несколько часов, забывая о работе, домашних хлопотах и других обязанностях.

Как правило, зависимости от соцсетей подвергаются одинокие и застенчивые люди, которые испытывают дефицит общения с реальными собеседниками. Сюда же можно отнести подростков, которые не находят взаимопонимания со сверстниками и молодых мамочек, которые просиживают в сети все свободное время, пока малыш спит. Все они даже не замечают, когда переходят грань, за которой заканчивается увлечение социальными сетями и начинается зависимость. К чему приводит зависимость от социальных сетей:

1. Социальная деградация. Прежде всего, увлеченное общение с виртуальными собеседниками приводит к тому, что человек все больше времени проводит «онлайн» и все меньше общается с реальными людьми. Многие оправдывают это одиночеством, хотя психологами давно замечено, что в большинстве своем это одиночество ложное, ведь эти люди живут в обществе, посещают учебные заведения и ходят на работу, а значит, вполне могли бы завести друзей. В виртуальную жизнь их толкает именно зависимость. Причем общение и флирт в соцсетях затягивают настолько, что человек жертвует всем – работой, семьей и другими обязанностями, только бы подольше оставаться в своем выдуманном мире.

Люди, попавшие в зависимость от такого общения, рискуют потерять работу, хотя крупные компании уже давно блокируют доступ в интернет своим сотрудникам и пристально отслеживают посещение работниками специфических сайтов. Однако от зависимости это не спасает. Дома от тяги к виртуальному общению и просмотру новостей виртуальных друзей уберечься еще сложнее. Именно поэтому в наши дни 70% семейных пар разводятся по причине увлечения одним из партнеров социальными сетями.

Все это неизменно приводит к деградации личности. Зависимый человек настолько увлекается этим квазиобщением, что полностью «отключается» от внешнего мира, не замечая, насколько интересная, живая и красочная жизнь происходит вокруг него. Все чего жаждет этот человек – быстрее добраться до интернета и зайти на любимую страничку. Такое состояние относится к поведенческим расстройствам и лечится исключительно специалистами, так как самостоятельно больной человек помочь себе не в силах.

2. Проблемы с памятью и вниманием. При длительном общении в интернете мозг человека начинает усваивать информацию быстро, небольшими, дозированными порциями. Из-за этого человек просто не способен длительно концентрировать свое внимание на чем-либо. Более того, на фоне глубокого погружения в соцсети у человека развивается синдром гиперактивности, при котором появляется тяга совершать несколько дел одновременно (общаться, конспектировать, назначать встречи, изучать документы).

Следствием этих процессов становится банальная невозможность сконцентрироваться на сюжете книги или поставленной задачи, ведь мозг постоянно акцентирует внимание на посторонних вещах. Медики в этом случае говорят о «плавающем» внимании. Особенно это опасно для детей и подростков, чье мышление пластично и еще недостаточно сформировано, а потому рискует впитывать вредные стандарты.

3. Снижение интеллекта. Нельзя не сказать о том, что просиживая по 8–10 часов «вконтакте», «твиттере» и прочих социальных сетях, наш мозг занимается лишь бессмысленным и совершенно бессмысленным перевариванием информации. А ведь для поддержания мозговой активности в тонусе важно постоянно ставить перед мозгом интеллектуальные задачи – читать литературу, разгадывать кроссворды, заниматься научной деятельностью, то есть обогащаться знаниями.

Но что еще опаснее, поток бессмысленной информации не только не способствует тренировке интеллекта, он приводит к тому, что у зависимого человека пропадает заинтересованность и увлеченность окружающими людьми, исчезает эмпатия и сострадание. Такой человек начинает испытывать к окружающим отчуждение, что в будущем обязательно скажется на его психическом состоянии.

4. Информационная зависимость. Данное пристрастие представляет собой самую настоящую зависимость, мало чем отличающуюся от никотиновой, алкогольной или наркотической. Общаюсь с виртуальными собеседниками или просматривая чужие фотографии, человек получает свою дозу удовольствия, а лишившись этого общения хотя бы на день, начинает испытывать настоящую «ломку». Он становится раздраженным, агрессивным, не может расслабиться и уснуть, в общем, испытывает все «прелести» абстинентного синдрома.

5. Усталость и стресс. Череду постоянно сменяющихся однообразных впечатлений, которые испытывает человек, попавший в зависимость от социальных сетей, неминуемо приводит к развитию стресса. А ведь это самый опасный – незаметный, вялотекущий хронический стресс, который сопровождается апатией, постоянной усталостью без видимых на то причин, и проблемами со сном. Если вовремя не обнаружить и не лечить его, можно впасть в глубокую депрессию, спасать от которой больного придется уже в условиях стационара.

Добавим сюда и то, что под видом понимающих и сочувствующих собеседников в социальных сетях нередко скрываются мошенники, аферисты и всевозможные сектанты, целью которых является сломать психику зависимого от виртуального общения человека и навязать ему свои идеалы, чтобы завербовать в террористическую группировку или вынудить заняться проституцией. И каждый человек, который испытывает тягу к соцсетям, должен понимать, что он находится в зоне риска.

Как бороться с зависимостью от социальных сетей

Прежде всего, следует понимать, что избавиться от зависимости и начать жить настоящей, полноценной жизнью, можно только осознав всю пагубность своего пристрастия. Если вы морально готовы бороться с зависимостью, вам нужно:

1. Полностью отказаться от посещения социальных сетей. Если сразу отказаться от интернета сложно, можно прийти к этому шаг за шагом, начав ограничивать посещение своего аккаунта 1 часом, а затем и 30 минутами в день. Если у вас не хватает выдержки, можно воспользоваться специальными программами, которые после определенного времени в сети просто блокируют выбранный сайт.
2. Будьте готовы к тому, что некоторое время вас будет невыносимо тянуть зайти на собственную страничку. Чтобы бороться с таким желанием найдите себя занятие, которое поможет вам отвлечься от интернета. Полезен будет любой труд или хобби: рисование, конструирование, вязание или чтение книг. Эти монотонные занятия сродни медитации, так как позволяют избавиться от гнетущих мыслей, почувствовав покой и умиротворение.
3. Почистите собственную страничку в социальных сетях. Удалите из нее ненужные группы, которые не несут вам никакой фактической пользы, а лишь отнимают драгоценное время. Меньше групп – меньше бессмысленных новостей в ленте. Оставить можно лишь познавательные группы, которые действительно несут знания.
4. Основательно проредите список друзей. Удалите из него ненужных людей, которых вы никогда в жизни не видели, и которые просто занимают ваше время болтовней.

5. Больше времени проводите в компании реальных друзей и знакомых. Ходите в гости, выезжайте с друзьями на пикники, устраивайте совместные походы по магазинам или просто прогулки по городу. Буквально через неделю реального общения ваш мозг очистится, и вы увидите, что реальный мир полон ярких красок и настоящих эмоций.
6. Займитесь спортом. Физические упражнения являются отличным средством тонизирующим организм и улучшающим настроение, что важно в плане борьбы со стрессом. К тому же спорт помогает с пользой провести свободное время, которое вы раньше тратили на общение в социальных сетях. А если заниматься спортом совместно с друзьями, вы не только укрепите здоровье, но и получите дозу хорошего настроения от живого общения.

Если же все вышеописанные способы не помогают вам бороться с имеющейся зависимостью, обратитесь к специалисту, который обязательно найдет способ вернуть вас в реальную жизнь. Главное, это очень хотеть избавиться от зависимости, ведь от этого страдаете не только вы, но и ваши близкие.

3. Заключение. Ответы на вопросы.