

Главное – жить живой жизнью

Наша жизнь за последние десятилетия круто изменилась: в неё стремительно и уверенно вошёл интернет. Компьютеры стали спутниками нашей жизни: они предоставляют нам необходимую информацию, развлечения, дают возможность общаться с большим количеством знакомых и незнакомых людей. Надо признать, что это здорово облегчило нашу жизнь. К сожалению, любое хорошее может стать опасным, если пользоваться им без времени и срока и не соблюдать определённых правил.

Особой опасности, на мой взгляд, подвержены подростки. Почему именно они? Ответ очень прост: подростковый возраст – это период взросления, трудный период узнавания себя и своего места в окружающем мире, время, когда выстраиваются интересы к противоположному полу, хочется быть независимым и страшно остаться одиноким, это, наконец, гормональная перестройка организма и «непонимание» родителей.

Именно поэтому многие подростки (чаще всего агрессивные, тревожные, не умеющие общаться, эмоционально закрытые) прочно «оседают» в сетях и, разумеется, попадают в группу риска.

И спасти подростка от разрушающего воздействия интернет-зависимости, несомненно, должны взрослые: специалисты образования и родители. Родителям нужно вовремя рассмотреть признаки этой зависимости, а работникам школы предложить способы её устранения. Кстати, есть тесты, которые могут помочь классному руководителю выявить наличие у подростка проблем, связанных с чрезмерным увлечением интернетом. А потом всех (и подростков, и родителей, и школьных работников) ждёт большая, кропотливая работа: от компьютерной зависимости, как и от других зависимостей (наркомании, игромании, алкоголизма и др.) избавиться нелегко, поэтому её легче предупредить.

Работа школы в этом направлении, на мой взгляд, должна носить комплексный характер: работать необходимо и с родителями, и с подростками. Прежде всего работа должна быть направлена на информирование родителей об опасностях, которые ожидают подростков, «гуляющих» в интернет-сетях (многие родители отстают от своих детей в умениях бороздить просторы интернета и мало что в этом понимают). Специалисты (школьный психолог, социальный педагог) дадут практические рекомендации, которые помогут предупредить угрозы и сделать пребывание в сети полезным и безопасным.

Присмотритесь внимательно к своему ребёнку и поразмышляйте, есть ли причины, которые могут «загнать» его в мир интернета: умеет ли он общаться, хватает ли ему общения в жизни, ладит ли со сверстниками, уверен ли в себе, не много ли у него свободного времени, имеет ли он увлечения, кроме интернета... Постарайтесь сделать всё возможное, чтобы устранить эти причины.

Если все же обнаружались признаки интернет-зависимости, родители должны понимать, что совершенно недопустимо в этом случае прибегать к запретам, начинать лучше с ограничения пребывания в сети по времени. Будьте терпеливы, тактичны и внимательны к психическому состоянию, режиму сна и питания подростка, контролируйте те игры, в которые он играет.

Только не надо путать внимание со слежкой. Быть внимательным – это значит любить, любить безусловно и поддерживать постоянно. Чтобы и ваш ребёнок мог сказать через годы, как сказала Марлен Дитрих о своей маме: «Тверже пола под ногами, когда я была маленькой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову».

Огромна и роль школы в профилактике интернет-зависимости. Школа должна стать территорией более привлекательной для подростка, чем интернет. Здесь понадобится профессионализм всего педколлектива. Вовлечение в кружки, социальные проекты, спортивные секции сократит излишки свободного времени и направит интересы подростка в полезное русло, позволит ему проявить свою индивидуальность. Интересные классные часы, способствующие сплочению подростков, факультативы, обучающие навыкам общения, и, наконец, (а может быть, в первую очередь) психологическое сопровождение: тренинги личностного роста, развития лидерских качеств и улучшения межличностных отношений – обязательно выведут подростка из состояния зависимости.

Ребёнок должен понять: главное – жить живой жизнью, а не блуждать по закоулкам интернета. И если педагоги и родители вовремя покажут подростку красоту реальной жизни, он не запутается в сетях. Помните, как сказал Януш Корчак: «Душа ребенка – те же окопы, и если их не займем мы, их займут наши враги». Пусть победа будет за нами! И тогда интернет для наших подростков станет другом и помощником.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1999, с. 249-262.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
3. Байард Д., Байард Р. Ваш беспокойный подросток. - М., 1991. – 86с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды /Под ред. Д.И.Фельдштейна. - М., 2001. – 352с.
5. Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы. - М., 1991. – 212с.
6. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27
7. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология. - М., 1999.
8. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
9. <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.