

Всемирная паутина

Уже выросло поколение, не представляющее себя без социальных сетей, мобильных гаджетов и круглосуточного онлайн. Взрослые тоже посвящают Интернету немало времени, но для детей соцсети становятся неотъемлемой частью жизни. У них там свои группы, TikTok, закрытые чаты и, что самое тревожное для родителей, – закрытые аккаунты – «правильные» для мам и пап и по-настоящему личные для всех остальных.

Жизнь онлайн

Жалобы учителей на постоянное присутствие гаджетов на уроке, беспокойство родителей по поводу интернет-зависимости детей – это суровая современная реальность. С другой стороны, активное использование социальных сетей даёт детям не только возможность находить новые способы самореализации, но и позволяет одновременно находиться в разных социальных средах.

Любопытная статья, опубликованная ещё четыре года назад в журнале Journal of Modern Foreign Psychology («Современная зарубежная психология»), рассказывает о повседневности современных подростков и их присутствию в социальных сетях. Исследования показали: для современных детей онлайн и оффлайн – реальности, не отделяемые одна от другой. Подросткам во все времена было свойственно находиться в «сетевых общественных средах». Но если во времена доинтернетного детства это были двор, парк, гаражи, то сейчас к ним добавилась Всемирная паутина.

Исследователи провели два эксперимента: «Дневник онлайн и оффлайн» и «15 минут». В первом детям предлагали в течение недели вести дневник наблюдений, в котором они фиксировали события, происходящие в реальной или виртуальной жизни. Затем провели интервью, в рамках которого обсуждали записи в дневнике, а также профили и публикации подростков в социальных сетях. В исследовании приняли участие десять московских старшеклассников.

Дневник (в бумажном или электронном виде) представлял собой таблицу с двумя основными полями «онлайн» и «оффлайн» и подстолбцами: «событие / сцена», «место», «время» и так далее. Подросток заносил в столбец «онлайн» все события, во время которых пользовался гаджетом или компьютером – обращался к Интернету, общался в социальных сетях. Такие действия могли происходить самостоятельно или быть параллельными оффлайн-процессу. Столбец «оффлайн» отражал события, не связанные с использованием средств выхода в Интернет.

Проведённое исследование показало, что онлайн- и оффлайн-общение современных подростков не является изолированным процессом

Согласно анализу записей дневников, 70–80 процентов времени дети проводили перед ноутбуками, мобильными устройствами и другими гаджетами с выходом в Сеть. Причём всё это происходило параллельно с присутствием в школе на уроках, общением с

Закрытый мир детских соцсетей

«Остались без присмотра дети – они гуляют в Интернете» – эта старая шутка с каждым годом становится всё актуальнее



© Евгений Рухмалёв

родителями, одноклассниками и друзьями. Одной из причин перехода от реальности к виртуальности оказалась скука. В то же время в течение дня выделялись «красные зоны», когда подросток оставался только в оффлайне. Как правило, происходило это в моменты важных событий: контрольная в школе, интересный урок, интересный фильм, важный разговор с родителями.

– Присутствие онлайн в основном связано с общением подростков в социальных сетях, – отметили исследователи. – Наблюдается растущая многозадачность деятельности молодого человека, лёгкое переключение и смена режимов онлайн/оффлайн. Так называемые «красные зоны», когда подросток по своему желанию отказывается от возможности ухода в параллельную реальность, связаны со значимыми событиями повседневности, в то время как ощущение скуки провоцирует компенсационные действия посредством перемещения в виртуальное пространство.

Для проведения исследования по методике «15 минут» группа подростков была приглашена в аудиторию для беседы, перед началом которой им дали 15 минут свободного времени. Затем в формате группового обсуждения старшеклассники рассказали о том, чем занимались в эти 15 минут. Данная методика позволила выявить формы общения и пересечение социальных кругов подростка в один момент времени. За четверть часа они не только успели пообщаться с одноклассниками, также пришедшими в аудиторию, но и с друзьями из прежней школы, с дачи, из летнего лагеря, не прерывая живого общения, проверить ленту новостей, уведомления ВКонтакте. Данные подтвердили,

что онлайн- и оффлайн-реальности не изолированы друг от друга, а существуют параллельно. При этом постоянная проверка сообщений, обновление ленты новостей – неотъемлемая часть повседневной жизни современных детей. Сами подростки в интервью отметили постоянную необходимость в получении новой порции информации в Сети, которую они удовлетворяли в онлайн-общении.

Контакты социальной сети накапливаются как снежный ком, технология позволяет сохранить свой маленький мир, например, из прошлой школы, двора, дачи, тем самым существенно расширяя количество контактов одного пользователя, объяснили исследователи. – Это задаёт совершенно иную рамку реального пространства взросления, мы получаем новый взгляд на социальные среды, в которых живёт современный молодой человек. Постоянную проверку новостей и сообщений в соцсетях можно рассматривать как новый, свойственный подростковой повседневности ритуал, как попытку решения незаполненности времени.

Зло или благо?

Увы, бороться с онлайн-реальностью уже не получится. Хотя не зря педагоги и психологи бьют тревогу. Тотальную интернетизацию нельзя назвать абсолютным злом, но специалисты отмечают массу негативных изменений, связанных с использованием гаджетов, у подрастающего поколения.

– Школьные психологи сталкиваются с рядом проблем, возникающих из-за постоянного «зависания» в социальных сетях, – рассказывает педагог-психолог школы № 59

Ирина Диваева. – Подростки излишне увлечены внешней формой, так называемой жизнью на показ, а не содержанием, в котором есть любовь, истинная дружба, доверие, благородство, уважение. Соцсети манипулируют сознанием и оказывают огромное влияние на детей. Ведь кажется, что красивый мир, показанный через призму инстаграм-фильтров, – и есть реальность. Дети утрачивают социальные навыки, ухудшается критическое мышление, умение работать в команде. Появляются неврологические расстройства: депрессии, бессонница, повышенная тревожность, страхи, психозы. Плюс к этому малоподвижный образ жизни приводит к росту числа детей с ожирением. Ведь на каникулах дворы пустеют – все сидят в гаджетах.

Психолог уверена: всё это ведёт к социальному одиночеству. Друзья вроде бы и есть, но зачастую они так и остаются онлайн-собеседниками, быстро заменяются новыми социальными друзьями. Такие отношения легко возникают и также легко разрушаются. Люди не становятся родными, пока не пройдут через радость, печаль, ссоры, примирения, пока не узнают друг друга по настоящему, а не только по образу из социальной сети. Кроме того, общение с экраном обедняет эмоциональную сферу. Ведь около 80 процентов информации в процессе настоящего общения поступает через невербальные сигналы – тон голоса, жесты, мимику.

Есть и ещё одна серьёзная проблема: подростки имеют несколько страничек в социальных сетях. Одна для родителей, правильная. А все остальные – с грязным, пошлым, зачастую криминальным контентом. Родители не знают, чем занимается ребёнок в сосед-

ней комнате, кто и чему там учит детей.

– Интернет мог бы стать для многих проводником в мир культуры, знаний, новых открытий, путешествий в мировые художественные галереи, полёты в космос, но для большинства это социальные сети, игры и развлечения, – говорит Ирина Диваева. – Они вызывают интернет-зависимость и обедняют формирующегося человека. Для тех, кто понял его лучшие возможности, он действительно является благом, для остальных превращается в зло.

Цифровая гигиена

Чтобы Интернет не превращался в зло, детей с раннего возраста необходимо приучать к правилам цифровой гигиены. Так, научные данные доказывают, что ребёнку до трёх лет любые экраны полностью противопоказаны. Дети берут пример с родителей, и если вечером каждый из членов семьи уходит в свой гаджет, они непременно будут делать то же самое. Людям необходимо не просто общение, а живое общение глазами в глаза. Поэтому, когда уроки сделаны и Интернет больше не нужен, отключите wi-fi хотя бы на два-три часа, посвятите время совместным делам, играм. Помогите подростку найти хобби, увлечение, привлекайте его к совместным прогулкам, занятиям спортом, посещениям выставок, театров, музеев. Проводите досуг вместе с детьми.

– Если взрослые говорят, что дети, «залипающие» в гаджетах, – это нормально, они забывают о развитии мозга, – подчёркивает специалист. – Когда ребёнок растёт, у него формируются нейронные сети, которые будут отвечать за то, как он будет запоминать информацию, как он сможет концентрировать внимание, управлять своими эмоциями. Этому можно обучиться только при живом взаимодействии с людьми. А раннее знакомство с Интернетом грозит развитием цифрового аутизма, неспособностью критически воспринимать информацию. Плюс к этому страдает речевое развитие. В школе в последние годы сталкиваемся с проблемой: из 30 первоклассников минимум 18, а то и больше имеют нарушения звукопроизношения. Потом такие дети и пишут безграмотно, и репетиторы тут не помогут: необходимо ставить звуки.

Важно воспитывать у ребёнка критическое мышление и осознанное отношение к поступающей информации, советует психолог.

Если маленький ребёнок проводит время в Сети, будьте рядом. Давайте взрослую оценку тому, что он видит, какие игры выбирает, мультфильмы смотрит

И с подростками стоит обсуждать то, что происходит в Интернете, чтобы они слышали альтернативное мнение и не верили слепо всему, что пишут и говорят в онлайн. Иногда родители радуются, что дети сидят дома, но опасностей на просторах Интернета сейчас, пожалуй, гораздо больше, чем в оффлайне. Не забывайте о возможности включения приложений для родительского контроля. Если же зависимость от Сети уже сложно контролировать – стоит обратиться за психологической помощью.

© Мария Митлина