Наши дети и социальные сети

Вопрос родителей начинает звучать все чаще: как относиться к тому, что ребенок «пропадает» много времени в социальных сетях?

Бесспорно, социальные сети — большое технологическое достижение, которое сулит много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и беды..

Нельзя сказать, что социальные сети это один сплошной вред, так же как нельзя сказать то же самое, например, про компьютерные игры. При правильном, дисциплинированном подходе к этому чуду интернет-технологий можно получить какую-то пользу и облегчить себе жизнь. Но всегда существует риск того, что работа с социальными сетями отразится вредными последствиями на нашей психике.

Социальные сети обладают большим аддиктивным потенциалом, то есть, значительным риском возникновения зависимости. Для этого существует несколько причин. Первая причина заключается в том, что работа в социальных сетях раздражает центры удовольствия в мозгу. Некоторые подростки, часто лишенные внимания дома, испытывают приятные эмоции, каждый раз, когда читают доброжелательный комментарий под своей фотографией, получают «лайк».

Желание повторного получения этих эмоций несет их вновь на просторы соцсетей, заставляя проводить там все больше и больше времени.

Вторая причина кроется в особенностях усвоения информации: при работе в многопользовательских веб-платформах. Человек в соцсетях получает много разнородной информации мелкими порциями. За маленький промежуток времени: прочитал коротенький комментарий, ответил, тут же открыл новости, там уткнулся взглядом в интересный пост в сообществе про науку, стал читать, параллельно включив аудиозапись, не дочитал, так как внимание отвлекло сообщение от друга, ответил и зашел на страничку этого друга посмотреть, что там новенького. К такому режиму работы мозг привыкает так же быстро, как руки и рот привыкают к «щелканью» семечек. Дело даже не только в самом удовольствии и особенностях усвоения информации, а в удобстве, быстроте и доступности соцсетей!

Быстрота и доступность - важные предпосылки формирования любой зависимости.

Человек инстинктивно ищет самые легкие пути для достижения удовольствия, пусть даже эти пути неэффективны и приводят к вредным последствиям. Взять хотя бы привычку курить.

Быстро и доступно.

Зависимость от времяпрепровождения в социальных сетях ведет к проблемам. Развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности, у пользователя появляется соблазн приступить ко всему сразу и совершать параллельно несколько процессов.

Это плохо сказывается на способностях нашего мышления. Становится трудно удерживать внимание долго, например, на чтении книги. Наш ум, следуя приобретенной привычке, начинает перескакивать с одного предмета на другой. Поэтому возникают сложности с тем, чтобы последовательно размышлять, обдумывать одну проблему: внимание постоянно «уплывает».

Особенно эта проблема остро стоит у подростков. Детское мышление намного более «пластично», чем взрослое, и поэтому легче может перенять вредные стандарты мышления, которые формируют, в том числе, соцсети.

Социальные сети могут превратиться в «жвачку» для мозга. Люди привыкают постоянно получать какую-то информацию, и если этого не происходит, начинают испытывать информационную ломку. Она выражается в том, что становится трудно расслабиться в тех ситуациях, когда в мозг поступает мало данных, например, когда человек находится на природе. Ведь мозг вечно обеспокоен тем, чтобы не переставать жевать эту «жвачку» и требует новых порций информации, так как привык каждый день получать ее из социальных сетей. Если подросток много времени сидит в соцсетях, мозг занят бессмысленной и бесцельной активностью, которую нельзя назвать полноценной интеллектуальной работой. Он просто занимает его, не думая о качестве поступающей информации. Вместо этого ребенок мог бы о чем-нибудь подумать, прийти к решению жизненных проблем, построить планы на будущее, придумать какую-нибудь полезную идею, прочитать хорошую книгу и т.д. Но это все невозможно, пока ум озадачен пережевыванием интернет-жвачки, превращая его в бездумного и отчужденного зомби.

Из-за того, что информация поступает быстро и непрерывно, он и ее не успеваете переварить, обдумать. Эмоции не получают развития в ответ на поступающие впечатления. Для этого требуется время и покой, которых нет в условиях судорожного усвоения информации. Как будто закидываете в рот и не пережевывая глотаете пельмени, салат, огурцы, борщ, конфеты, сочетая в одной кулинарной комбинации сладкое с соленым, холодное с горячим.

Сострадание, эмпатия, заинтересованность и увлеченность исчезают, не успевая толком оформиться, так как одна информация резко сменяет другую.

 Вышеназванные последствия вреда могут появиться не только из-за зависимости от социальных сетей. Эти симптомы могут стать как результатами чрезмерного увлечения компьютерными играми и интернетом вообще, так и следствием многих проявлений современной жизни: интенсивной работы, стремительного темпа жизни, беспорядочного потребления информации, скуки..

 Есть уверенность, что соцсети это не абсолютное зло, просто нужно пользоваться ими с умом и во всем знать меру, как и во многих других вещах. Я не вижу ничего дурного в возможности знакомиться с людьми по интересам, находить старых знакомых и реабилитировать прошлые связи, иметь удобный и доступный интерфейс для общения со своими друзьями, слушать музыку (и находить ее) и смотреть фильмы. Социальные сети имеют ряд полезных функций, которые очень облегчают жизнь и работу в интернете.

Это большой технологический и культурный прорыв в развитии интернета. Но, как и со многими прорывными технологиями, в работе с социальными платформами нужно быть осторожным, чтобы таковые не обратились во вред. Но злоупотребление общественными сетями (интернетом, компьютерными играми) может привести к зависимости, потери внимания, трате времени, отчуждению и отупению. Социальные сети - это не великое зло. Это и хорошо, и плохо. В ваших силах брать от них только лучшее и отсеивать плохое. Поэтому, быстрее подпишитесь к своим детям в Instagram и обнимайте их обязательно 7 раз в день, пока они маленькие, живут с вами, да и взрослых детей обнимайте еще чаще!