**Влияние социальных сетей на психическое развитие старшеклассников.**

Наше время – это время интернета. Наше время – это время компьютерных новинок, технологий, социальных сетей. Понятно, что от прогресса никуда не деться, и жизнь стремительно меняется в сторону инновационных технологий и интернета. Как известно социальные сети – это информационный ресурс интернета. Каково же влияние социальных сетей на подростков? Какие же плюсы и минусы этого ресурса? Как и каждое явление может иметь как положительный эффект, так и отрицательный. Психологи, педагоги и родители стремятся найти плюсы социальных сетей, но их не так уж много:

* возможность самореализоваться в глазах друзей и знакомых;
* найти себе друзей, знакомых, одноклассников; • поиск в социальных сетях единомышленников (есть немало важных и нужных групп, где люди могут обмениваться накопленным опытом или просто своими взглядами на жизнь);
* большая база данных видео файлов, среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры.

Как показывает анализ и многочисленные исследования отрицательных факторов, влияющих на становление личности подростка, становится больше, чем положительных. Можно наблюдать такое явление как зависимость от социальных сетей. Вечерние прогулки по паркам и городу, посещение культурных заведений таких, как музеи и выставки, встреча с друзьями, родственниками, теперь с легкостью заменит общение через социальную сеть. Очевидна так же тенденция процесса простого «зависания» в социальной сети. Это просмотр чужих страниц (анализ чужих фото, видео- и аудиозаписей), опубликование своих фото и т.д. Подростки уделяют достаточно много времени на зависание в социальных сетях. Социальные сети постепенно становятся смыслом жизни подростков. Они захватывают постепенно сознание личности и заполняют постепенно ее внутренний мир.

Такой путь не приводит к развитию их личности. Родители часто находятся в недоумении и не понимают своих детей, как можно уделять столько времени социальным сетям, когда каникулы и на улице прекрасная погода. При злоупотреблении сетью у молодых людей на подсознательном уровне развивается фобия (страх) общения с реальными людьми. Подростки стесняются знакомиться в жизни с противоположным полом, возникают трудности с речевыми оборотами. Ведь гораздо проще зайти в социальную сеть и написать сообщение невидимому объекту. Становится сложно заводить новых друзей.

Общение через социальные сети мутирует в сторону подмены истинных чувств и ощущений на виртуальные переживания. Общение через социальную сеть поверхностно, без эмоционально. Общение в социальных сетях снижает и упрощает уровень грамотности личности. Чтение каких-либо фраз и заметок из интересующих групп в ВК не развивает личность в отличие от литературного чтения, в результате происходит некая деградация человека. Затраты времени на пребывание в социальной сети приводит в результате к проблемам в обучении, т.к. у подростка остается меньше времени на подготовку домашнего задания, посещение спортивных секций, развивается безразличие к учебе, очевидна нехватка времени для чтения художественной литературы и иного обогащения внутреннего мира личности.

Среди подростков популярно посещение социальных сетей в ночное время суток, что является причиной недосыпания, происходит сбой нормального ритма жизни, повышенной умственной утомляемости. Все это влияет на процесс обучения и усвояемости нового материала и как результат – проблемы в образовательном процессе.

Острая тяга к пользованию сетевыми ресурсами – это своего рода болезнь, которая может возникать из-за каких-либо личностных или психологических проблем, из-за нереализованных желаний, а также скрытых комплексов и трудностей в общении. Ведь в виртуальном мире намного легче выражать себя, создавать свой идеальный образ, особое значение имеет осознание собственной защищенности и анонимности, чего нет в реальном мире.

Происходит полная замена реальных отношений на виртуальные. Неконтролируемое взрослыми подростковое зависание в сети может влиять на формирование моральных норм, отличающихся от принятых в обществе. Зависание в социальной сети опасное и вредное занятие, но это не повод отказываться раз и навсегда от их использования. Достаточно просто свести к минимуму все очевидные опасные факторы. Важно, чтобы подросток четко осознавал роль социальной сети в его жизни, и «зависание» в социальной сети виртуального мира не имело столь большого значения для него. Личные интересы и увлечения реального мира должны играть первостепенную роль.

Альтернатива социальным сетям – это дружеское общение с родителями, родственниками, друзьями, занятие спортом, посещение кружков, занятие рукоделием, физический труд, чтение художественной литературы, посещение музеев, выставок, концертов, фестивалей и т.д. Взрослые должны четко осознать данную проблему и разъяснить своим детям – подросткам, какие опасности скрыты в социальной сети, и как их избежать. Разъяснения должны быть периодическими. Проблема должна решаться не только в стенах собственного дома, но и выноситься на уровень школы, техникума, университета. На школьных собраниях и лекциях данной проблеме должно уделяться равнозначное значение, как и профилактике по проблемам курения, наркомании.

Подросткам необходимо тренировать силу воли, твердость характера, вводя для себя ограничения времяпровождения в социальной сети. Важно заложить в сознание подростка четкую позицию – «социальные сети – это всего лишь проект, вид развлечения, виртуальное общение, а не часть жизни и не её смысл». В рамках данной работы представлены результаты анкетирования, целью которого является оценка степени влияния социальных сетей на подростков. Почти 6 % детей в возрасте 12-14 лет в социальных сетях проводят менее 1 часа в день, 75 % подростков от 1 до 4 часов, около 18 % более 4 часов в день. Почти 12 % молодых людей в возрасте от 15-18 лет находятся в социальных сетях менее 1 часа в день, 41 % от 1 до 4 часов, 45 % «зависают» в социальных сетях более 4 часов. У 66 % подростков от 15 – 18 лет появляется чувство опустошенности, плохое настроение, когда они не могут войти в социальную сеть. У 25 % взрослых старше 19 лет появляется плохое эмоциональное состояние, когда социальная сеть им недоступна.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА**

Как можно больше общайтесь со своим ребенком, чтобы избежать возникновения Интернет-зависимости. Приобщайте ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми.

Существуют определенные механизмы контроля пользования Интернетом, например:

* размещать компьютер в общих комнатах, или быть рядом, когда дети пользуются Интернетом;
* совместное с ребенком пользование Интернетом;
* устанавливать специальные системы фильтрации данных,

Научите детей не оставлять в публичном доступе личную информацию: контакты, фото, видео. Запомните принцип Интернет: «Все, что вы выложили, может быть использовано против вас».

Контролируйте время, которое Ваш ребенок проводит в Интернете.