**Зависимость подростков от социальных сетей.**

С каждым годом интернет поглощает все больше подростков. Открывая для себя мир социальных сетей, подросток уходит в виртуальный мир. Все свое свободное время, по шесть-десять часов, бывает и больше они находятся в сетях интернета.

И не только на страницах, где можно найти учебный материал, чтобы например подготовить реферат.Подростки заходят на различные сайты, совершенно не полезные, порой и опасные, и что они там делают известно только им самим.

В сетях есть все: фильмы, игры, музыка, смешные ролики, картинки. Различные знакомства, общение с виртуальными и реальными друзьями. Бывает порой с одноклассником удобнее перекинуться парой слов на странице «Вконтакте», чем позвонить ему по телефону. И сказать девочке (или парню) «Ты мне нравишься» намного легче на просторах интернета, чем при реальной встречи.

Для подростка большое удовольствие найти страницу понравившейся девушки или парня. Рассмотреть его фото, оставить запись на стене.

Родители относятся к такому времяпрепровождению своих детей по-разному. Одни — с пониманием и одобрением. Другие — особо не обращают на это внимание. Некоторые — с раздражением. Четвертые — не против, дескать пусть лучше дома за компьютером целый деть, чем не понятно где и с кем . Есть и такие, которые считают сети бедствием, с которым бороться невозможно. Увлечение виртуальным общением в современном мире приобрело характер пандемии. «Сетевой болезни» (в разных ее стадиях) она коснулась всех.

На сегодняшний день в интернете общаются, находят старых друзей, знакомятся с новыми, готовятся к экзаменам, ищут работу, покупают товары, зарабатывают деньги. Это неотъемлемая составляющая часть нашей жизни. Проблема в том, что чрезмерное увлечение интернетом приводит порой к серьезным последствием, переходит в зависимость в подростковом возрасте. Подросток не мыслить уже своей жизни без компьютера или телефона с доступом в интернет. И не может уже найти себе занятий не связанных с интернетом.

Чем же так привлекают социальные сети подростков?

Прежде всего это то, что виртуальная жизнь имеет неограниченные возможности и легко доступна. Воспользоваться интернетом можно без особых затрат и не выходя из дома.

В отличие от реального, виртуальный мир более структурирован. В социальных сетях гораздо легче найти человека близкого по интересам и взглядам. Некоторым подростком сложно строить отношения с реальными людьми, проще наладить общение с виртуальным знакомым. Можно быть кем угодно, под любым именем и с любой фотографией.

Но привлекательность социальных сетей не только в возможности найти новых друзей, а прежде всего — в неограниченной свободе. Там никто никому ничего не навязывает — подросток сам выбирает, в каком направлении идти и с кем общаться. Быть собой или быть тем, кем всегда хотелось, но не получалось. Или наоборот, стать наконец тем настоящим, кого на самом деле тщательно скрываешь от чужих взглядов и оценок.

Видимо, этим и обусловлена такая популярность социальных сетей и стремление туда окунуться — потому что в реальном мире очень часто такого выбора нет. Приходится делать не то, чего хочешь, а то что надо. Общаться с людьми которые не нравятся. А в сети такого человека можно просто заблокировать, и не общаться.

Поэтому вполне понятно, что подростки, которые часто страдают от комплексов и непонимания взрослых, у которых не ладится общение с окружающими сверстниками предпочитают виртуальное общение.

Но к сожалению, нередко случается, что социальная сеть так захватывает человека, что основные переживания происходят именно в ней, а жизнь вне интернета — не более чем принудительная нагрузка. Такой подросток большую часть времени проводит в сети. Очень часто заходя на свою страничку проверяет комментарии на его пост или статус. Смотрит сколько «лайков» набрали его фотографии, ленту друзей, всевозможные обновления.

Подростка интересует только социальная востребованность, ничего больше не имеет значения — ни окружающая его природа, ни обучение, ни семья.

Признаки наличия зависимости от социальных сетей у подростков:

• Ребенок проводит большое количество времени за компьютером, не отвлекаясь даже на еду и сон

• Из-за увлечения сетями снижается успеваемость в колледже или школе;

• Подросток предпочитает виртуальных друзей, почти не выходит на улицу;

• Интересы подростка ограничиваются только компьютером.

• Подросток становится очень раздражительным, или наоборот, проявляет полное равнодушие к окружающим.

Чтобы избавить подростка от зависимости необходимо переключить его внимание, и заинтересовать другими делами. Нужно уделять ему больше времени как со стороны педагогов, привлекая подростка к общественным делам колледжа, спортивным секциям, мотивировать к обучению. Вернуть интерес к прошлым увлечениям, которые были заброшены из-за компьютера. Так и со стороны родителей, совместное времяпрепровождение, прогулки, общение, ведь часто подростки с головой уходят в интернет именно из-за нехватки родительского внимания и любви.

Педагог- психолог Скрыль У.Б.