

## 11 НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Благодаря универсальному доступу к информации и оперативной коммуникации нетрудно понять, почему люди во всем мире становятся зависимыми от Интернета.

Удобство использования всемирной сети не вызывает сомнений, но есть и «обратная сторона медали». Все чаще психологи констатируют негативные последствия взаимодействия людей с Интернетом: отсутствие контроля над источниками информации, открытый доступ к личным данным, интернет-зависимость и пр. Особенно страдают от этих последствий дети и подростки, которые очень активно осваивают просторы всемирной паутины. Какие же опасности могут подстергать подрастающее поколение в Интернете?

### НЕДОСТАТОК РЕАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Это звучит довольно иронично и парадоксально. Ведь одна из задач создателей Интернета — сблизить людей со всего мира, подарив им возможность общаться на расстоянии. Однако многие все чаще выбирают не реальное, а виртуальное общение: это удобно, просто, оперативно и конфиденциально. Разработчики различных мессенджеров, чатов и социальных сетей регулярно предлагают все новые приложения. Особенно активно ими пользуются подростки. Постепенно виртуальная реальность начинает заменять им живое общение. Им гораздо легче написать своим друзьям, чем что-то сказать им при личной встрече. Такое поведение негативно сказывается на личных отношениях подростков, в том числе с семьей.

## ОТСУТСТВИЕ ТВОРЧЕСТВА

Ухудшение креативности у подростков и студентов — еще одно из негативных последствий чрезмерного использования всемирной паутины. Дело в том, что важная особенность Интернета — неограниченные источники информации. Это позволяет находить ответы на практически любые запросы. Но такая доступность буквально убивает творчество и воображение. Подростки и студенты, вместо того, чтобы поразмышлять над заданным проектом, сразу же отправляются в путешествие по всемирной сети для поиска готового ответа. Затем подходящий вариант решения просто копируется и сдается преподавателям. Неудивительно, что проблема плагиата и нарушения авторских прав в современном мире очень актуальны.

## КИБЕР – ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО

Этот термин появился в век Интернета. Им называют издевательства, оскорбительные действия по отношению к человеку при помощи всемирной сети. Это явление можно считать одним из злейших негативных последствий Интернета для детей и взрослых. Людям гораздо легче оскорбить и написать что-либо негативное в виртуальной реальности, чем сказать это при личной встрече. Хотя этот тип преследования считается не таким болезненным, как физическое издевательство, но жертвы киберзапугивания могут переживать сильнейший дискомфорт и чувство унижения из-за злых комментариев или мнений.

Эмоции подростков, особенно в период полового созревания, очень обострены. И кибер-издевательство способно оказать на них сильное негативное влияние, вплоть до ухудшения их физического и психического состояния. По результатам исследований, чаще всего страдают от кибер-издевательства старшие школьники и студенты первых курсов. В ряде случаев такое давление приводило подростков к помутнению рассудка и даже к самоубийству.

## ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ

Этот недостаток Интернета на первый взгляд кажется безопасным. Однако, если его не контролировать, он может создать массу неприятностей как в деловой, так и в личной сфере человека. Если слишком долго засиживаться в Интернете, то придется сократить время для других видов деятельности. Похожая на бесконечное хранилище развлечений всемирная паутина легко превращается в «черную дыру», которая затягивает, не оставляя шансов на спасение.

Многие родители жалуются, что с появлением в их доме Интернета дети все реже стали гулять, заниматься спортом, уроками и просто встречаться с друзьями. Большую часть жизни подростки начали посвящать прогулкам по всемирной паутине, забывая о реальных делах. В результате серьезно падает успеваемость учеников и студентов, когда как оплата счетов за электроэнергию и Интернет только растет.

## ОТКАЗ ПОДРОСТКОВ ОТ СЕМЬИ

Студенты и подростки, увлеченные виртуальной реальностью, забывают не только о своих повседневных делах, но и об общении с близкими. Однако родители тоже бывают в этом повинны: когда ребенок занят Интернетом, у взрослых появляется свободное время, которым они нередко злоупотребляют. Постепенно виртуальный мир становится для детей более близким и понятным, чем родители. Это приводит к опасным, а порой и к непоправимым последствиям.

## ПОТЕРЯ КОНФЕДИЦИАЛЬНОСТИ

В связи со свободным потоком информации в Интернете угроза конфиденциальности становится очередной проблемой. Подростки часто обмениваются фотографиями и личной информацией в социальных сетях, выкладывая даже свои номера телефонов, фамилии родственников, номер школы и класса, адрес дома и пр. Все это может стать находкой для различного рода преступников: от воров, мошенников до маньяков. Родители должны строго предупредить своих детей о правилах пользования Интернетом, особенно о выкладывании личной информации в сети.

## БЕССОНИЦА

Сон — важная составляющая жизни человека, особенно у детей и подростков. На их долю приходится немало нагрузок, которые ослабляют неокрепший еще организм. Если режим сна нарушается, человек не может своевременно восполнить потраченные запасы энергии, что влечет за собой различные проблемы со здоровьем. Чрезмерное сидение за компьютером в сети, особенно перед сном часто вызывает бессонницу. Некоторые подростки готовы проводить время в Интернете ночи напролет. Это плохо сказывается на их общем самочувствии, развитии, на психическом и физическом здоровье.

## ГИПОДИНАМИЯ

Проводя время за компьютером, подростки становятся менее подвижными. А гиподинамия не менее вредна для здоровья, чем бессонница. Умственное развитие для детей также важно, как и физическое. Длительное просиживание в Интернете без перерывов на разминку или прогулку чревато такими проблемами, как ожирение, боли в спине, ухудшение когнитивных функций мозга, атеросклероз и др.

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Интернет-зависимость не менее опасна, чем другие вредные привычки. Люди, которые страдают подобного рода зависимостью, практически не расстаются со своими смартфонами, планшетами и ноутбуками. Они становятся нервными, легко возбудимыми, агрессивными. Контроль эмоций им дается с

трудом. Особенно опасна игромания, которая часто развивается благодаря Интернету. Виртуальный мир начинает заменять подросткам реальность. Психологи утверждают, что дети, много времени проводящие во всемирной сети, чаще подвержены стрессу и депрессии.

### ПОТЕРЯ АВТОРИТЕТА РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

Взаимодействие детей с Интернетом создает немало проблем как для родителей, так и для педагогов: школьникам и студентам стало намного проще обмануть своего учителя, быстро отыскав ответ на все домашние задания без особых усилий. Постепенно обман входит в привычку, и дети все чаще начинают врать родителям. Осознавая легкость в поиске информации, подростки могут потерять уважение к взрослым. Это влечет за собой негативные поступки и ухудшение культуры поведения детей.

### НЕПРАВИЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Насаждение ложных ориентиров и моральных ценностей — одна из актуальных проблем современного мира. Главной причиной ее появления стал Интернет. Помимо полезных и нужных вещей, которые можно отыскать в сети, в ней немало вредной и опасной информации. Особо к ней восприимчивы дети и подростки, которым еще сложно ориентироваться в нормах морали. Это плохо влияет и на их умственное развитие. Поэтому взрослым очень важно контролировать то, какого рода информация доступна в сети для их детей.

Решающий фактор между плюсами и минусами Интернета — балансирование между вымыслом и реальным миром. Всемирная сеть была создана в качестве поддерживающей системы для реальной жизни, а не ее замены. Важно своевременно объяснить природу и задачи Интернета подросткам и соблюдать режим их пребывания в сети.