

Цифровые аборигены



Поколение детей, выросших в эпоху интернета, в начале нового тысячелетия стали называть «цифровыми аборигенами». Этот термин впервые ввел Макс Пренски в 2001 году. Согласно его теории, «цифровые аборигены» — это люди, рожденные во время цифровой революции. Современные дети, в отличие от взрослых — «цифровых иммигрантов», чувствуют себя с техникой и интернетом на «ты». Исследователи отмечают: эти дети другие.

Современный человек не выходит из квартиры без личных устройств — смартфона, планшета или ноутбука. Дети здесь не исключение. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что 84% учащихся ежедневно выходят в интернет, причем примерно треть подростков находится в интернете свыше 4 часов. Данные исследования говорят также о том, что три четверти всех опрошенных научились пользоваться интернетом самостоятельно и считают себя уверенными пользователями.

Интенсивность использования интернета подростками постепенно растет. Девочки пользуются интернетом так же часто, как и мальчики. С возрастом частота использования интернета подростками увеличивается, достигая максимума у 17-летних юношей, среди которых каждый день в интернет выходят 96 %. Одна из причин этого — постепенное сокращение ограничений на частоту и продолжительность использования интернета со стороны родителей.

Высокая интенсивность использования интернета подростками подкрепляется наличием у них персональных компьютеров и гаджетов. Согласно упомянутому исследованию, около 56% подростков пользуются своими компьютерами или ноутбуками, а 60% опрошенных показали, что имеют дополнительный или основной доступ в интернет через смартфоны (34% — через планшеты). Учитывая применение только мобильных телефонов и смартфонов, мобильным интернетом сегодня пользуется практически каждый второй учащийся.

Гаджетомания или интернет-увлеченность?

Взрослые — педагоги, родители, бабушки и дедушки — в один голос твердят, что современное поколение одержимо гаджетами. Если это так то, что же такого привлекательного в этих электронных устройствах — планшетах, смартфонах, ноутбуках, игровых консолях?

Нужно учесть тот факт, что подростки увлечены не самими гаджетами. Гаджет — средство, при помощи которого ребенок осваивает



разные формы активности, будь то игровая, учебная или коммуникационная активность. Увлеченность гаджетами, как и увлеченность интернетом — комплексная проблема, где первое тесно связано со вторым. Дети используют сложную комбинацию из смартфонов, планшетов, ноутбуков, ПК и игровых консолей, чтобы выходить онлайн, в зависимости от целей и ситуаций причем, иногда они используют несколько устройств одновременно.

Как и в реальной жизни, подросток в сети сталкивается с множеством проблем, в силу чего интернет легко превращается в еще один значимый источник стрессов. Новая социальная ситуация несет с собой новые риски, в том числе и риск чрезмерной увлеченности интернетом, то есть появления интернет-зависимости.

Что такое интернет-зависимость?

Интернет-зависимость — термин, применяемый для описания непреодолимой, навязчивой тяги к чрезмерному использованию интернета. В подростковой среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности к общению в чатах и социальных сетях, круглосуточного просмотра фильмов и сериалов в сети.

Признаки интернет-зависимости:

- Нежелание отвлечься от работы в интернете;
- Досада и раздражение при вынужденных отвлечениях;
- Склонность забывать, находясь в интернете, о важных физиологических потребностях и личных делах;
- Навязчивые размышления об интернете;
- Постоянно увеличивающееся время нахождения в интернете;
- Готовность тратить все больше денег для работы в интернете;
- Склонность врать, преуменьшая время работы в интернете.



Как справиться с чрезмерной увлеченностью интернетом?

(Памятка для родителей)

1. Проявите обеспокоенность. Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпaeшьcя»).

2. Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности интернетом. В сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в интернете. Если ребенок увлекается играми, попросите его помочь вам понять правила, попробуйте сами поиграть.

3. Используйте внешние средства контроля за временем. Если ребенок теряет счет времени в сети, предложите ему использовать таймер или будильник. Дети так же могут подробно записывать, что они делают в интернете и сколько времени на это тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий (например, бездумное обновление странички или проверка смартфона).

4. Обратитесь за помощью к профессионалам. В основе интернет-зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребенка (тревожность, замкнутость). Тем не менее, любая зависимость — сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для точной диагностики и корректного лечения необходимо обратиться к профессиональному психотерапевту.

Новые возможности — новые риски

Большой интерес детей и подростков к интернету и их увлеченность информационными технологиями не избавляет их от столкновения с онлайн-рисками.



Помимо интернет-зависимости существуют и другие виды рисков, с которыми ребенок может столкнуться в сети.

- Во-первых, это контентные риски: порнография, ненавистнический контент, информация, связанная с наркотиками и суицидом. По статистике, с таким контентом сталкивается каждый второй ребенок.

- Во-вторых, коммуникационные риски: в интернете детей подстерегают такие опасности, как кибербуллинг (травля и запугивание в сети), встречи с незнакомцами,

нередко — сексуальные домогательства.

- Наконец, это риски, связанные с потреблением, и технические риски.

Как защитить ребёнка от онлайн-рисков?

1. Развивайте доверительные отношения. Важно, чтобы ребёнок чувствовал: ваша цель не наказать его, а помочь. В этом случае он сможет вам довериться.

2. Установите правила пользования интернетом. Необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам: что разрешено делать в сети? Где можно пользоваться мобильными устройствами? Когда и сколько времени можно проводить в интернете?

3. Информируйте. Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в сети. Точная и достоверная информация — лучшее средство от онлайн-рисков.

4. Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве. Искренне интересуйтесь активностью ребенка в интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети или игре, где он «обитает».

5. Расскажите о нормах онлайн-этикета. Как и в реальной жизни, в интернете надо вести себя вежливо и дружелюбно. Ребёнок должен понять, что анонимность в сети — иллюзия и любое действие навсегда оставляет свой след.

6. Объясните необходимость защиты персональной информации. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему о средствах защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

7. Проинформируйте о том, где можно получить помощь. Если ребёнок столкнётся с проблемой в сети, он может обратиться к администрации сайта, в службу техподдержки или к взрослому, которому он доверяет.

8. Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя. Повышайте свою цифровую компетентность и старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей.

Помните: вы всегда можете обратиться за помощью к специалистам!