**Психолого-физиологические предпосылки интернет зависимости.**

Это зависимость. Помните Голлума из «Властелина колец», который не мог оторваться от «своей прелести»? Название этому Аддиктус (лат) – рабски привязанный. У Голлума проявляется зависимое поведение. Зависимое поведение возникает в следствии психологической зависимости. Основные виды зависимостей: от психоактивных веществ; сексуальные; азартные игры; пищевые расстройства; длительное прослушивание ритмичной музыки; трудоголизм. Врачи считают зависимость от гаджетов близкой к таким как, алкоголизм, наркомания, игромания. (слайд 3) Физиология всех зависимостей одинакова – это стимул и подкрепление совершение поступка, вызывающего активность дофамина в головном мозге – чувство удовольствия – воспоминания об испытанном удовольствии – подкрепление стимулом.

Главная цель всех зависимостей – сбежать от реальности, в которой есть стресс и ответственность. Когда на смену этому приходит повторяющееся удовольствие, которое приносит предмет зависимости, мозг запоминает способ устранения неприятностей. Соответственно, затем он предлагает более короткий маршрут – сразу перейти к удовольствию. (слайд 4)

Формированию зависимостей сопутствует ряд особенностей созревания коры головного мозга. У людей с зависимостями нередко наблюдаются трудности в функционировании центра контроля и саморегуляции, в связи с чем в поведении можно наблюдать импульсивные черты и проблемы с силой воли. Эти же особенности и в работе головного мозга подростка. Окончательное созревание этого отдела приходится на возраст 17-20 лет.

В современном цифровом обществе часто родители сами приучают ребенка к гаджетам. Оправдывая себя тем, что там развивающие игры, мультики. На самом деле, на экране кадры слишком быстро мелькают и не дают сфокусироваться и осмыслить информацию. (слайд 5)

На выходе мы получаем у детей:

1. Потеря потребности к сопереживанию и связи с другими людьми (тот самый эмоциональный интеллект, про который в ФГОС).
2. Рассеяность внимания, проблемы с переключением внимания (то с чем мы столкнулись в 1х классах массово, при проведении диагностики).
3. Утрата способности полностью отдаться делу (бегут с урока сразу хватают телефон, не могут долго включиться в урок, т.к. все еще в игре)

Эти подростки не могут читать длинные тексты. В идеале для них информация должна быть наглядной – иконки, картинки. В ответ на то, что интернет нужен для нахождения информации и дети этому учатся, результаты исследования ученых: всего 51% учащихся колледжей и 56% студентов ВУЗов обладают навыками поисковой деятельности.

У зависимых подростков чаще всего присущи следующие личностные особенности: (слайд 6)

- снижение переносимости трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций.

- скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешним проявлением превосходства.

- внешняя социобельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими социальными контактами.

- стремление врать

- стремление обвинять других, даже если они не виновны

- стремление уходить от ответственности

- повышенная тревожность.

Иногда эти черты личности проявляются и в социальных сетях подростка (аватарки, записи, посты, фото, статусы)

В наш мир развитого интернета идет вербовка детей и подростков в различные группы. Какого человека легче всего завербовать? (слайды 7-10) с определенными увлечениями; одиноких (это вообще золотое дно, т.к. человек существо социальное и одиночества старается избегать); агрессивных; с проблемами.

Вербовщики мониторят соц. сети и обращают внимание на картинку с аватарки, статус, посты, которыми делится ребенок. Видят в чем проблема и предлагают ее решение, т.е. проявляют заинтересованность в подростке, чего ему так не хватает дома. (слайды 7, 8, 9, 10)

Какого человека легче всего завербовать? Существует ли единый портрет подростка «группы риска»?

1. У подростка проблемы. В этом возрасте проблема может быть сиюминутная, спонтанная, потому что «так звезды встали». Но эмоциональный человек, тем более зависимый от соцсетей, сразу выкладывает все что есть на душе в интернет, на свою страницу. И если на это не обращать внимание, возможно через небольшой промежуток времени это забудется, перекроется другими чувствами, эмоциями, переживаниями. Но если сделать на этом акцент и начать раскручивать и накручивать незрелый мозг подростка, то получаем благодарного слушателя, который верит, что он кому-то интересен и его переживания важны. (слайд 10)
2. Одиночество. Человек по природе своей существо социальное и одиночество его тяготит. Бывают моменты, не только у подростков, что нужно отдохнуть от людей, от общения. Нужно «послушать свои мысли». И когда человек отдыхает от всего этого, он снова в ресурсе и спокойно продолжает свой «социальный путь». И если снова подловить этот момент и «накрутить» подростка, что он одинок и значит никому не нужен и все отвернулись, а вот тут появился заинтересованный в нем человек, готовый избавить ребенка от одиночества и дать ему общение, которое хочет подросток в этот период времени, то у вербовщиков снова все получается. (слайд 8)
3. Агрессивные подростки. Агрессия как защитная реакция подростка на травмирующую ситуацию или агрессия - это признак гормонального дисбаланса организма подростка, или агрессия вызвана приемом ПАВ, или агрессия как черта характера. Не важно, с чем связано данное состояние, главное, как правильно в своих целях использовать агрессивного подростка. (слайд 9)
4. Увлечения и зависимости. Конечно здесь не идет речь о таких вязании крючком и макраме. Имеется в виду такие модные увлечения среди подростков увлечения аниме, манги, руфинг (прогулка по крышам), сталкерство, «собачий кайф», музыка и др. И увлечения, которые переросли в зависимости. Это, прежде всего – компьютерные игры и стимуляторы, экстремальные виды спорта (паркур, бейскламбинг, акрострит). Зависимые люди стремятся постоянно получить «дозу» гормонов радости, счастья, возбуждения. Состояние возбуждения и выброс адреналина очень важен для этих подростков. Зависимыми вообще управлять легко, а особенно если это зависимый подросток, у которого не сформированы зоны мозга, отвечающие за анализ ситуации, за умение просчитать варианты негативного развития событий. (слайд 7)

Вербовка одна из самых страшных ситуаций в интернете для наших детей. Но есть и еще одна не менее опасная и страшная проблема любого человека – это травля. Практически в каждой школе существует проблема травли, но это отдельная тема. В настоящее время травля перешла в онлайн пространств. И появляются новые названия, новые понятия различных видов буллинга в интернете.

**Кибербуллинг –** психологическое насилие одним человеком над другим. Кибербуллинг может переходить в оффлайн – это называется сталкинг.

**Кибермоббинг –** вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью комментариев.

**Кибертравля –** причинение вреда человеку за счет длительного психологического давления: распространение слухов, запугивание.

Неважно как это называется новыми словами – главное, что это все агрессия. А человек, на которого направлена агрессия, старается с этим как-то справиться. В животном мире если кто-то нападает, то другой вынужден защищаться: или нападать в ответ, или убегать и прятаться. И от подростков мы часто и получаем такие реакции как агрессию или депрессию. (слайд 11)

Как говорится, перейдем от теории к практике. Подросток получает негатив или агрессию в свою сторону, при этом испытывает, вполне нормальные, в этой ситуации чувства и эмоции. Это гнев, страх, злость, отчаяние, ненависть. Здесь хочется проговорить про важность эмоций. Чувства есть у каждого здорового человека, все мы испытываем определенные эмоции, в том числе и довольно сложные и отрицательные (злость, ненависть и др.). но испытывать злость и ненависть абсолютно нормально. Но в нашем взрослом мире так принято, что детям и, особенно подросткам, мы запрещаем испытывать данные эмоции, и уж тем более, выражать их. А ведь от нас и требуется то совсем немного – научить ребенка распознавать свои эмоции и научить правильно выражать их в социальное пространство.

Защититься от травли (онлайн или оффлайн) может только ребенок, который доверяет взрослым. Потому что травля бывает возможно при одобрении, попустительстве или с подачи взрослых (родителей, учителей, администрации). Когда ребенок говорит, что его травят в школе, что ему там неуютно, его оскорбляют, а учителя и родители отговариваются: «Не сочиняй!», «Они так играют», «Не обращай внимания», то подросток и перестает обращать внимание на взрослых, на их замечания, поучения, свои игры выводит на новый уровень, одобренный взрослыми. (слайд 12.1) Значит нам нужно:

- научиться слушать детей и научить их говорить о своих тревогах, проблемах взрослым. Когда подросток будет чувствовать сильное плечо заинтересованного в нем взрослого у него не будет потребности искать себе защиту «на стороне», значит мы решаем и проблему вербовки нашего ребенка, и не теряем его доверие;

- научить распознавать свои эмоции. Это можно сделать, только называя свои чувства и эмоции ребенку. «Мне не приятно», «Я злюсь на…», «Я хочу побыть одна и разобраться, что я чувствую». Лучше это начинать делать с самым маленьким ребенком, потому, что эмоции дети учатся распознавать постепенно, когда созреет определенный отдел мозга. И малыши не понимают по нашему поведению или мимике, что мы на самом деле чувствуем. А подросток, в этом случае, понимает и принимает, что взрослые такие же люди: не злодеи, которые хотят только поучать и требовать повиновения от дитятки; не вечно орущие существа; не лекторы по философии (это немного личное), а те, кто может рассказать, пояснить и прожить вместе. (слайд 12.2)

- научить принимать свои чувства и эмоции.