**ИНТЕРНЕТ: польза или вред? ЗАВИСИТ ОТ ВАС!**

Интернет, и это уже доказано, наносит вред физическому здоровью человека. Конечно, он не столь очевиден, как например, рак лёгкого при курении. Вред для здоровья при использовании Интернета минимален, но заметен: человек становится зависимым от Интернета.

Зависимые люди стараются пользоваться Интернетом откуда угодно при малейшей возможности, причём отдельные сеансы могут достигать пятнадцати и более часов. Попытки реализовать своё влечение в условиях ограниченной по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встаёт позже остальных и использует Интернет до двух, трёх, четырёх часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. В самых крайних случаях присутствует употребление кофе и других тонизирующих средств для того, чтобы прогнать сон. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

Опросы свидетельствуют, что вопреки вредным последствиям Интернет-зависимости примерно 54 % больных не хотят уменьшить время, проводимое в Интернете. Часть из них считают себя окончательно «подсевшими» на интернет и неспособными оставить эту привычку. Оставшиеся 46 % совершили несколько безуспешных попыток избавиться от зависимости. Обычно в этих случаях применялось ограничение самого себя некоторым временным лимитом, но эти люди были не в состоянии соблюдать установленные для себя ограничения. После чего наступали попытки вообще отключиться от Интернета, выбросить модем или же вообще демонтировать компьютер с целью оградить себя от использования Сети. К сожалению, почти все через некоторое время осознавали, что не могут жить без Интернета долгое время, подобно курильщикам, у которых возникает потребность в сигарете через некоторый промежуток времени. Они возобновляли подключение к Сети, покупали новый модем и собирали обратно компьютер, чтобы опять часами просиживать в Интернете…

Что делает Интернет таким притягательным? Сеть является средством ухода от реальности и даёт возможности широкого поиска новых собеседников, удовлетворяющих любым критериям; неограниченный доступ к информации; вербализации представлений и фантазий, невозможных в обычном мире; анонимность.

Как в случае с любой другой зависимостью, уже определены несколько степеней «погружения в иллюзорный мир». И выделены симптомы, с наличием которых уже надо обращаться за помощью к специалистам: во снах «картинки» начинают «скролиться» (двигаться); когда идёт подключение модема, поднимается кровяное давление, учащается пульс; во время долгого нахождения за компьютером человек испытывает нечто похожее на «повышенное сознание» - он не воспринимает свое тело и то, что происходит вокруг; в редких случаях даже наблюдается притупление чувствительности.

Психологические симптомы таковы: хорошее самочувствие и даже эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьёй и друзьями; ощущение пустоты, депрессии не за компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой и учёбой. «Нетоголик» испытывает сухость в глазах, боли в спине, расстройство сна, нерегулярно питается, пренебрегает личной гигиеной.

Сама Интернет-зависимость подчиняется тем же критериям что и другие: использование компьютера вызывает стресс; причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу человека. Специалистами описаны невероятные истории о женщинах, которые, попав в Интернет, неделями не кормили своих детей, за что лишались родительских прав, и подростках, которые, не имея возможности выйти в сеть, крушили всё вокруг, а потом, обессиленные и невменяемые, падали.

Как же от этого лечиться? Вы можете не верить, но так же, как и от алкоголизма и наркомании. Большинство специалистов рекомендуют очную (индивидуальную или групповую) психотерапию, в процессе которой человеку дают возможность раскрыть неизвестные или забытые стороны человеческой реальной жизни. Признаком выздоровления считается, когда пользователь сам контролирует своё время, проведённое в сети, и оно не превышает 4-6 часов.

Ещё в 1984 году к Интернету было подключено всего около 1000 компьютеров, а через 16 лет, к началу 2001 года, их число превысило 90 млн., то есть возросло в 90 тыс.раз. Для сравнения: количество пользователей радио составило более 50 млн. лишь спустя 38 лет после его создания, а Интернету на привлечение 50 млн. человек понадобилось всего четыре года.

На сегодняшний день подключиться к Интернету может каждый. Сделать это можно практически с любого компьютера, на котором имеется соответствующее программное обеспечение и модем. Пользователю сейчас нет необходимости знать, как именно устроена компьютерная сеть, и на каких принципах она работает. Реально это осуществляется для рядового пользователя простым включением компьютера и очередным выходом в Интернет. А с какой целью выходит пользователь в Интернет. А с какой целью выходит пользователь в Интернет – это зависит от порядочности человека. Вина за все преступления в сети лежит на пользователе. И очень важно обучить подрастающее поколение использовать Интернет во благо, а не во вред человечеству.

С одной стороны, Интернет является незаменимым источником полезной информации, средством обучения, общения, развлечения. С другой – значительное количество интернет-ресурсов имеют откровенно деструктивный характер, представляют серьёзную угрозу психическому развитию подростков, способствую формированию у них девиантных форм поведения. И важнейшей задачей педагогов в процессе организации нравственно-правового воспитания выступает развитие антидеструктивной устойчивости личности.

Осуществляя воспитательную работу с подростками, родители и педагоги должны разъяснять им, какие опасности таит в себе интернет:

* Деструктивная информация – свободный доступ к информации о наркотиках и способах их приобретения, насилии, в том числе и сексуальном, порнографии, суицидальных группах, сектах и т.д.
* Ложная или неверная о способах удовлетворения потребностей и решения жизненных проблем, которая может привести к формированию в сознании подростка ложных представлений и моделей поведения в ситуации межличностного конфликта, построения интимных сексуальных отношений и др.
* Анонимные знакомства – общение с человеком, который может представлять угрозу жизни и здоровью ребёнка, совершать действия, направленные на его приобщение к ПАВ, достижение сексуальных контактов, вовлечение в секты, «группы смерти», получение конфиденциальной информации о семье, жилище, материальных ценностях и пр.;
* Распространение конфиденциальных сведений о себе, своих близких, охраняемых материальных ценностях и пр. – выкладывание в социальных сетях информации о своих увлечениях, распорядке дня, времени посещения кружков, секций (особенно в вечернее время), номера телефонов, адреса места жительства и т.д.;
* Интернет-зависимость, признаки которой – это отсутствие друзей, проведение всего свободного времени за компьютером, появление навязчивого желания постоянно обновлять ленты соцсети, бесконечно проверять личные сообщения (даже во время урока).

Интернет-угрозы нивелируются, если в семье присутствуют доверительные отношения с ребёнком, а в школе ученик чувствует себя комфортно. Это является условием гармоничного развития подростка и формирования у него желания обсуждать с родителями и учителями увиденное, прочитанное, услышанное.

Интернет запретить нельзя. Рано или поздно ребёнок всё равно столкнётся с деструктивной информацией. Но опасность состоит не в этом, а в том, как он её воспримет, интерпретирует, станет ли она руководством к действию. Для того чтобы сформировать правильное отношение к негативной информации, необходимо всесторонне развивать личность подростка, научить его распознавать опасность и ложь в различных источниках.