

Десять рекомендаций по преодолению интернет-зависимости у ребенка

(советы психолога родителям ребенка школьного возраста)

Автор и составитель:

Пузырева А.Ю.

Седина К.Д.



Десять рекомендаций родителям по преодолению интернет-зависимости у ребенка

Рекомендация 1. Как узнать, есть ли у моего ребенка компьютерная или интернет-зависимость?

Рекомендация 2. Сначала разберитесь с причинами!

Рекомендация 3. Начните с себя

Рекомендация 4. Тщательно изучайте ситуацию

Рекомендация 5. Не будьте наивным «чайником»!

Рекомендация 6. Начните дружеский разговор о проблеме

Рекомендация 7. Используйте контроль, но не насилие

Рекомендация 8. Поддерживайте хорошие отношения и повышайте реальную самооценку

Рекомендация 9. Эмоции побеждают эмоции

Рекомендация 10. Перехватывайте «на подходе»!



Рекомендация 1. Как узнать, есть ли у моего ребенка компьютерная или интернет-зависимость?

Компьютеры и прочие современные гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Вернуться в прошлое, т.е. совсем лишить ребенка возможности работать за компьютером, сегодня уже невозможно. Но как понять, много или мало ваш ребенок проводит за компьютером? Как отличить «нормальное» пребывание в Интернете от патологической зависимости?

Есть **несколько основных признаков**, которые указывают на наличие патологической компьютерной зависимости (или интернет-зависимости):

- Ребенок проводит за компьютером *МНОГО* времени – более 4 часов в сутки
- Сидение за компьютером *ломает режим дня* ребенка (например, ребенок сидит в Интернете по ночам, из-за чего сильно не высыпается)
- Пребывание за компьютером является *приоритетом* (т.е. ребенок первым делом садится за компьютер; нигде с ним не расстается и т.п.)
- Компьютер становится интереснее и *важнее всех остальных дел* – учёбы, общения с друзьями, прогулок на улице, занятий спортом и т.п.
- Активность ребенка за компьютером *однотипна* (например, он ТОЛЬКО общается в социальных сетях, или он ТОЛЬКО играет в онлайн-игры, и т.п.)
- *Эмоциональное состояние* ребенка прямо зависит от компьютера: пока он «в компьютере», настроение прекрасное, как только нет возможности сесть за компьютер – настроение отвратительное
- Накапливаются *проблемы в реальной жизни*. Например, ребенок «не успевает», «забывает» сделать уроки или выполнить домашние обязанности. При этом типичной является *ложь*, что «это не из-за компьютера».



Рекомендация 2. Сначала разберитесь с причинами!

Современные исследования обнаружили, что есть три основных формы проявления интернет-зависимости:

- 1) **Игровая зависимость.** Сегодня существует множество онлайн-игр, многие из которых являются «суррогатными мирами», претендующими на то, чтобы полностью подменить реальную жизнь.
- 2) **Виртуальное общение.** Это бесконечные «диалоги ни о чём» в социальных сетях, чатах, на тематических форумах и т.п. Разновидность: кибер-флирт, кибер-секс.
- 3) **Веб-сёрфинг.** Бессмысленное «скольжение», перескакивание с одного сайта на другой. Например, бесконечное чтение новостей на разных сайтах. Часто веб-сёрфинг принимает форму «коллекционирования» - скачивания в огромных количествах картинок, кинофильмов, музыки и т.п.

Причиной веб-сёрфинга часто является **повышенная тревожность**, усталость, стресс, нервно-психическое напряжение. Бессмысленное скольжение по сайтам даёт своего рода расслабляющий и успокаивающий эффект. Веб-сёрфинг – это способ «разгрузить голову» через отвлечение внимания.

Причиной виртуального общения чаще всего являются **трудности с общением** в реальной жизни. Это могут быть проблемы в общении с родителями (непонимание, чрезмерная строгость, нехватка любви и внимания со стороны родителей). Но чаще это трудности в общении со сверстниками (замкнутость и необщительность; отвержение со стороны сверстников; конфликты; трудности в общении с противоположным полом, неуверенность в себе и т.п.).

Сложнее всего разобраться с игровой зависимостью, т.к. в её основе обычно лежит целый **комплекс психологических причин**. Чаще всего бегство в виртуальный игровой мир провоцируется и внешними проблемами (например, трудности в школе) и внутренними (например, повышенная тревожность, заниженная самооценка и т.п.).



Рекомендация 3. Начните с себя

Объяснять ребенку то, что долгое пребывание за компьютером опасно для его физического и психического здоровья – бесполезно, *если вы сами проводите полдня за компьютером*. Для детей является значимым, не ЧТО мы им говорим, а **КАК мы поступаем**.

Это особенно важно в общении с *подростками*, которые очень хорошо замечают любое лицемерие со стороны родителей. Их типичная реакция: «*Почему это вам можно, а мне нельзя!?*». Если ваши требования к подростку будут расходиться с вашим собственным поведением, то в ответ вы получите **протестную реакцию** – ребёнок начнёт вести себя гораздо ХУЖЕ, чем вы от него ожидаете.

Что можно сделать?

- По возможности поменьше сидите за компьютером в присутствии ребенка! Живите полноценной и реальной (а не виртуальной) жизнью.
- Если вы ограничиваете время пребывания ребенка за компьютером (например, не более 1,5 часов), то и сами в присутствии ребенка сидите за компьютером не более 1,5 часов
- Не молчите! Говорите ребенку о том, ЗАЧЕМ, ради достижения какого результата вы работаете за компьютером. Это очень важно, т.к. ребенок сам не научится ставить ЦЕЛЬ (*Для чего я сажусь за компьютер?*). А если он не научится ставить цель, то не сможет контролировать своё время за компьютером.
- Относитесь к компьютеру спокойно, как к обычной вещи, как к инструменту. Не переоценивайте его. Дети очень хорошо чувствуют, что для нас является ценностью и неосознанно подражают нам.



Рекомендация 4. Тщательно изучайте ситуацию

Предположим, в один прекрасный день вы вдруг обнаружили, что у вашего ребенка компьютерная зависимость (или интернет-зависимость). Родители в панике обращаются за помощью к специалисту-психологу, и первое, что обычно выясняется на консультации, это то, что родители на самом деле практически *ничего не знают о происходящем*. Они говорят обычно что-то вроде: «Ребенок сидит всю ночь за компьютером, непонятно чем занимается, глаза красные, днём спит на ходу, в школе одни двойки» (и т.п.).

Но прежде чем впасть в панику, необходимо получить **точные ответы на вопросы**:

- 1) *Сколько точно времени ребенок проводит за компьютером?* Нужно буквально в течение недели вести хронометраж – очень внимательно записывать время, которое ваш ребенок проводит за компьютером.
- 2) *Когда (в какой ситуации, при каких обстоятельствах) ребенок садится за компьютер?* Очень важно точно изучить его «компьютерные повадки», это потом очень поможет специалисту-психологу в разработке схемы коррекции поведения ребенка.
- 3) *Чем именно он занимается за компьютером?* Это онлайн-игры? Какие именно? Это виртуальное общение? С кем? Где (в соц.сети, на форуме и т.п.)? Это веб-сёрфинг? По каким сайтам?
- 4) *Готов ли ребенок обсуждать с вами свои «странствия» в Интернете?* Очень хорошо, если у вас сохранилось взаимное доверие, осталась возможность «поговорить по душам».
- 5) *Понимает ли сам ребенок, что его проблемы (в обучении, в общении и др.) связаны с его чрезмерным сидением за компьютером?* Или считает, что у него всё в порядке?
- 6) *Как вы думаете, какие именно причины (см. Рекомендацию 2) повлияли на то, что ребенок стал слишком зависим от компьютера?*

Даже если вы не сможете получить точные ответы на эти вопросы, всё равно стоит попытаться. Это очень поможет вам в дальнейшем, когда вы обратитесь за помощью к специалисту-психологу.



Рекомендация 5. Не будьте наивным «чайником»!

Сегодня высокие технологии развиваются с космической скоростью. Очень часто дети в своей компьютерной «продвинутости» начинают значительно опережать своих родителей. Они становятся экспертами, а вам достаётся роль наивных «чайников».

Если ваш ребенок несовершеннолетний, то всю полноты ответственности за его жизнь, здоровье и безопасность несёте именно вы – его родители! В Интернете сегодня **ОЧЕНЬ много вполне реальных угроз**: от маньяков-педофилов до мошенников, старающихся «развести» на деньги.

Практически в любой онлайн-игре можно купить какие-нибудь бонусы за вполне реальные деньги. Довольно часто возникают ситуации, когда на эти бонусы ребенок тратит все свои карманные деньги, и даже начинает подворовывать.

Если ваш ребенок что-то скрывает, если он не готов открыто поделиться с вами информацией о том, чем именно он занимается в Интернете – **будьте особенно внимательны!** Вполне возможно, что он находится на грани чего-то нехорошего. Это тот самый случай, когда вы можете (и даже должны!) получить максимум информации о том, что делает ваш ребенок в Интернете любым способом.

Вы имеете полное моральное право посмотреть **историю посещаемых ребенком интернет-страниц** в его браузере. Кроме того, сегодня существует довольно много **программ**, которые ведут своего рода учёт – какие программы и в течение какого времени были запущены на компьютере? Таких программ довольно много; их вполне можно найти в сети и установить на компьютер ребенка. Многие из них работают скрытно, так что ребенок даже не догадается об их работе. Если не справитесь с установкой самостоятельно – обратитесь в любую компьютерную фирму, там обязательно помогут.



Рекомендация 6. Начните дружеский разговор о проблеме

Знаете, в чём главная проблема компьютерной (или Интернет-) зависимости? Главная проблема в том, что сам зависимый человек НИКОГДА **не признается, и не осознает**, что у него есть проблема!

Зависимому человеку кажется, что он в любой момент времени, с лёгкостью избавиться от этой привычки. Но это ложь самому себе! Любая зависимость (и Интернет не исключение) – это **эмоциональный наркотик**. Как только зависимый ребенок остаётся без Интернета, у него начинается настоящая эмоциональная «ломка» - начинаются капризы и истерики, повышенная раздражительность чередуется с апатией и подавленным настроением. Но в этих эмоциональных проблемах ребенок винит какие угодно обстоятельства, но не Интернет. Он просто не видит связи между своим долгим пребыванием за компьютером и своими жизненными проблемами.

От любой зависимости можно избавиться, если осознать эту свою зависимость как проблему. Первый шаг к избавлению от зависимости заключается **в принятии того факта**, что *«у меня есть проблемы, и причина этих проблем – моя зависимость от...»*. Очень важно, чтобы человек осознал это САМ.

Не говорите ребенку, что у него Интернет-зависимость! Он просто внутренне не примет этот факт. Лучшая стратегия здесь: начать дружеский разговор о проблеме, начать **учить ребенка думать**. Учить думать необходимо с помощью вопросов, которые помогут ребенку проанализировать свое поведение, лучше понять свое состояние, понять связь между жизненными трудностями и своими привычками.

«Что происходит? Что ты думаешь / чувствуешь? Почему у тебя плохое настроение? А какие ещё есть причины? Как ты думаешь, не связано ли это с ...?» - задавайте такие и подобные вопросы. Учите ребенка мыслить! Он вполне может сам осознать, что с ним «кое-что не в порядке», и что проблему необходимо решать. Если вы будете говорить с ним о проблеме по-дружески, он будет воспринимать вас как союзников.



Рекомендация 7. Используйте контроль, но не насилие

Практически все родители допускают одну и ту же ошибку: поняв, что у их ребенка компьютерная зависимость, они тут же пытаются «**обрезать провода**». «Обрезать провода» - это значит принять жёсткие меры, полностью лишить ребенка компьютера.

На самом деле это очень рискованное решение. Известны случаи, когда дети в ответ на лишение компьютера предпринимали попытки самоубийства. В лучшем случае ребенок реагирует на отлучение от компьютера ещё проще: он просто начинает выходить в Интернет с телефона или с компьютеров друзей. И начинает ещё лучше скрывать от родителей свои выходы в сеть. Насильственные меры с вашей стороны приведут к тому, что ребенок лишь **станет больше врать** вам и лучше маскироваться.

Бороться с компьютерной зависимостью с помощью жёстких мер мало эффективно. А вот испортить отношения с ребенком, потерять возможность доверительного общения с ним можно совсем легко. Лучше вместо «силовых» действий использовать тактику контроля.

Тактика контроля означает, что вы постоянно даёте ребенку понять, что наблюдаете за ним, интересуетесь его жизнью, проявляете сочувствие и заботу. Пример фразы, выражающей контроль: *«Ты уже сидишь за компьютером минут. Но у тебя ещё не сделаны уроки, а ты говорил, что тебе много задано. Если ты не сделаешь уроки, то у тебя потом будет много неприятностей. Не пора ли выйти из Интернета и сделать уроки? Сделай дело, и потом ты сможешь опять сесть за компьютер».*

Не надейтесь, что с контролем всё будет легко и просто. Наверняка понадобится произнести подобную фразу несколько раз. Хорошо бы предложить свою помощь в выполнении домашнего задания. Также обязательно нужно проверить, действительно ли ребенок выполнил домашнее задание, прежде чем он снова засядет за Интернет.

Ставьте перед собой реалистичные цели! С помощью ТОЛЬКО контроля вы не сможете избавить ребенка от интернет-зависимости. Но вы сможете **научить его лучше контролировать** своё собственное поведение. Научите хотя бы на время сознательно отвлекаться от Интернета, а это уже маленькая победа.



Рекомендация 8. Поддерживайте хорошие отношения и повышайте реальную самооценку

Даже если ваш ребенок совсем «отбился от рук», и доставляет вам множество неприятностей из-за своей Интернет-зависимости, **не выплескивайте на него свои отрицательные эмоции!** Да, ситуация печальная. Да, у родителей детей накапливается раздражение на «великовозрастных бездельников, которые занимаются виртуальной ерундой». Но ни в коем случае нельзя показывать эту злость и недовольство ребенку!

Интернет-зависимость выполняет для ребенка роль «безопасного мира», в который можно сбежать от неприятностей в реальной жизни. Негативные эмоции со стороны родителей, ругань, критика, постоянные нотации, угрозы «обрезать провод» будут только усиливать стремление уйти в виртуальный мир. Ребенок будет воспринимать родителей не как друзей и помощников, а как врагов, которые «ничего не понимают».

Поэтому родителям очень важно запастись терпением. Важно уметь держать себя в руках и прилагать максимум усилий **для сохранения хороших отношений** с собственным ребенком (даже если в душе вам хочется всыпать ему/ей как следует!). Важно занять правильную позицию: *«У тебя есть проблема, которая нас расстраивает. Но ты – хороший (-ая). Мы тебя любим и ценим, и по-прежнему желаем тебе добра»*. Ребенок должен чувствовать, что в любой неприятной ситуации вы на его стороне. Что вы ему поможете, несмотря ни на что.

Чтобы поддержать хорошие отношения – **повышайте реальную самооценку** ребенка. Как это сделать? Просто! Хвалите ребенка за любые, даже самые маленькие, успехи и достижения в реальном мире. За хорошие оценки, за помощь по дому, за что-то, сделанное своими руками, за спортивные достижения и т.п. Учтите, что «реальная самооценка» основана на успехах в реальной (а не в виртуальной!) жизни.

Не поощряйте виртуальные достижения ребенка (например, выигрыш в компьютерной игре)! Даже если он попытается похвастаться своими «достижениями», относитесь к этому нейтрально, без эмоций. Просто кивните головой и переведите разговор на что-то более реальное и важное.



Рекомендация 9. Эмоции побеждают эмоции

Выше уже говорилось о том, что любая зависимость – это своеобразная «эмоциональная наркомания». Ребенок получает в виртуальной реальности положительные эмоции, которых ему не хватает в реальной жизни.

Один из способов преодоления зависимости: дать ребенку **больше сильных и ярких положительных эмоций в реальной жизни**. Реальная жизнь должна стать интереснее, чем виртуальная реальность.

Но это не так просто сделать, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что дети часто не умеют самостоятельно находить себе занятие (увлечение, игру и т.п.), которое бы захватывало их полностью. В современном мире господствует **пассивно-потребительская позиция**, когда человек сидит и ждёт, когда кто-нибудь придёт и «организует» ему развлечения. Кстати, почти все компьютерные «радости» (игры, развлекательный контент и т.п.) относятся к категории именно пассивного потребления.

Противоположностью является **активно-созидательная** позиция, когда человек сам придумывает себе занятия, которые доставляют ему сильные положительные переживания. Ребенка необходимо учить (и чем раньше, тем лучше) активно действовать, самому себе создавать яркие впечатления.

Активно-созидательной позиции ребенок может научиться **ТОЛЬКО от родителей**. Этому его не научат в школе. Если «отдать» ребенка в какой-нибудь кружок (*уже после того, как возникла интернет-зависимость*), то вероятность того, что там ему будет весело и интересно, крайне мала. Именно родителям необходимо придумывать что-то эмоциональное – поездки; весёлые и оригинальные праздники; совместные (*чтобы дети могли полноценно участвовать*) увлечения; участие в каких-нибудь проектах и т.п.

Помните главное: надо создать для ребенка жизнь, которая будет **ярче и интереснее**, чем виртуальная реальность; и надо, чтобы ребенок был **равноправным участником** в созидании этой жизни!



Рекомендация 10. Перехватывайте «на подходе»!

Практически все зависимости имеют **циклический характер**: в реальной жизни случается какая-то неприятность – возникают негативные эмоции – человек «снимает» негативные эмоции с помощью зависимого поведения (*в нашем случае: проводит много часов за компьютером*) - получает положительные эмоции – некоторое время живёт и действует нормально, ему как бы хватает заряда положительных эмоций – потом вновь случается какая-то неприятность - ...и весь цикл повторяется сначала!

Когда зависимость уже сформировалась, кажется, что всё происходит как бы само по себе, автоматически. Но на самом деле у зависимого поведения всегда есть свой **пусковой момент** (*триггер*). Пусковой момент – это даже не причина, это маленький повод, которому зависимый человек придаёт слишком большое значение. Со стороны кажется, что ничего особенного не случилось, но зависимый человек расстраивается очень сильно, впадает в стресс, и идёт «лечить» своё плохое настроение привычным способом. Например, садится за компьютер, и вычеркивает из своей жизни несколько часов...

Что можно сделать в подобной ситуации? Близкие люди (а потом и сам человек) могут научиться **замечать заранее**, когда возникает «пусковой момент». Например, причиной интернет-зависимости могут быть проблемы ребенка в школе. Иногда достаточно просто спросить (можно по телефону): «*Как сегодня дела в школе?*», чтобы по интонациям легко понять, в хорошем или в плохом настроении пришел ребенок из школы.

Если настроение плохое, то с очень высокой вероятностью сработает «пусковой момент», и зависимое поведение включится на полную мощность. Но есть выход! Можно попробовать **«перехватить» плохое настроение** до того, как ребенок начнёт «лечить» его с помощью зависимости. Здесь могут помочь очень простые вещи: пожалеть, выразить сочувствие и понимание, немного расспросить о том, что произошло и поддержать психологически. Также можно попробовать пошутить, переключить внимание ребенка на что-то позитивное. С помощью этих нехитрых действий можно значительно снизить уровень негативных переживаний. А это приведёт к тому, что триггер просто не сработает, и ребенку будет легче удержаться от зависимого поведения.



Заключение

Компьютерная зависимость (и её проявление – Интернет-зависимость) – это коварный и опасный враг. Ребенок может буквально исчезнуть из реального мира, переселившись в мир виртуальный. Это, как правило, ведёт к серьёзной дезадаптации: дети не умеют общаться и выстраивать отношения с живыми людьми (а не виртуальными персонажами); не способны ставить и целенаправленно достигать реальных жизненных целей; они живут в мире игр и иллюзий, и испытывают трудности с реальными учёбой и работой.

Компьютерная зависимость коварна ещё и тем, что возникнув в детстве, она может задержаться на долгие годы. Мы с лёгкостью можем получить инфантильных 30-леток, совершенно не приспособленных к реальной жизни, и «сидящих на шее» у родителей.
Вам это нужно?!

