

5. Профилактика интернет-зависимости

Дополнительную информацию по психологической коррекции интернет-зависимого поведения вы можете получить на сайте Центра психотерапии профессора Малыгина www.psypodderjka.ru или по тел.: (495) 226-54-09.

5.1. Что надо знать родителям об интернет-зависимости

Интернет-зависимое поведение — это невозможность субъективного контроля за использованием Интернета, сопровождающееся отрицательным влиянием этого использования на свою жизнь (отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное и психологическое состояние) и контрпродуктивным (непродуктивным, бесполезным) характером деятельности в Интернете.

5.1.1. Основные симптомы интернет-зависимости

Досада и раздражение, возникающие при вынужденном отвлечении от Интернета, неспособность спланировать время окончания сеанса работы;

- трата на Интернет все больших денежных средств;
 - склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, пренебрежение занятиями или карьерой;
 - нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких;
 - готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
 - пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;
 - пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все свое «личное» время в Интернете;
 - постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера.

В каком возрасте наиболее часто возникает интернет-зависимость?

Первые симптомы интернет-зависимого поведения возникают в период пубертатного криза, в IX—XI классе средней школы. Однако разгар болезни наступает на первом-втором курсе вуза, в период возрастания ответственности за свою жизнь, необходимости самостоятельно контролировать свое время, а также решения сложной задачи по выстраиванию отношений с окружающим миром.

Следует знать, что интернет-зависимое поведение — это проявление нарушенных отношений подростка с окружающим миром, неспособность (невозможность) приспособиться к нему или следствие болезни (в частности, депрессии). Уход подростка в интернет-среду является одним из способов его приспособления к «этому жестокому миру». Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактов с близкими и сверстниками, подросток будет избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, и искать более безопасный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет.

Неспособность противостоять жизненным трудностям, часто сопровождающаяся заниженной самооценкой, неуверенность в собственных силах, плохая переносимость жизненных трудностей являются наиболее важными факторами, формирующими

избегающее поведение. В этих случаях интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Такой подросток больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций.

Чего делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств); совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

5.1.2. Зависимость от интернета — симптом семьи?

Ряд специалистов справедливо считают зависимое поведение симптомом семьи.

Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут, каждый день, каждый час общаются с ним — окружающий мир при рождении полон радости и покоя.



«Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает чувства тепла, ласки, защищенности. «Вирус холода» прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он не сможет найти любовь в реальном мире.

Второй тип из группы риска — чрезмерно опекаемый ребенок. Это кумир семьи, которому все позволено, и основной мотив его жизни — получение удовольствия, причем удовольствия не от общения, не от достижения цели, а от радостей простых, проверенных и наиболее доступных — телесных. В ребенке культивируется чувство исключительности, его освобождают от всех тягот жизни и ответственности за совершаемые поступки. Ребенок «из теплицы» вдруг оказывается в совершенно другом мире. Если раньше его постоянно пытались оградить от опасностей, культивировали осторожность и по каждому поводу навязывали определенное мнение, то, немного отдалившись от семьи, он

оказывается в полной растерянности: каждый стресс вызывает боль, каждый самостоятельный шаг дается с трудом. Первый же конфликт толкает таких подростков к бегству от конфликта, от людей в спокойный мир интернет-пространства.

Итак, именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер- или гипопекой.

- **Гиперопека.** Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание их мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

- **«Кумир семьи»** (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

- **Гипопека.** Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.

- **«Золушка».** Воспитание лишает ребенка ласки и внимания со стороны старших. Включает постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

- **«Ежовые рукавицы».** Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Общими чертами для подростков с высоким риском формирования интернет-зависимости являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;
- **повышенная тревожность.**

Присмотритесь к себе, к своим детям. Попробуйте понять, не грозит ли вам эта беда.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал интернет-зависимым



1. Не общайтесь с ребенком, чаще говорите ему: «Отстань, мне некогда, я занята...», чтобы он поскорее сбежал в Интернет.

2. В воспитании применяйте крайности: обязательно наказывайте, даже если ваш ребенок ничего не натворил; для профилактики непременно используйте ремень. Или опекайте его с самого рождения. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей — не дай бог, плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.

3. Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все

проблемы, на улицу выходите только вместе, всей семьей. Без вашего контроля — ни одного шага, даже если ему 25 лет.

4. Чаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его «неряхой», «неумехой» и «дураком».

5. Постоянно ссорьтесь и скандавьте, чтобы ваши дети это видели и поскорее сбежали от вас.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым и счастливым



1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая разговор, говорите ему: «Да», «Ага», «А что потом?», «Как я тебя понимаю!», «Вот это да!» Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.

2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда станет большим, и понимал чувства других людей.

3. Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4. Одобряйте и хвалите ребенка даже за небольшие успехи. Его упорство и желание сделать что-то самостоятельно важнее результатов.

5. Если вы рассержены на ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность: «Тебе не удастся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получится!»

6. Учите его говорить «нет». Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение: «В окружающей нас жизни есть и хорошее, и плохое. Иногда надо уметь сказать "нет". Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится». Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Учите его отвечать за свои поступки.



Правильно

Мой ребенок сам отвечает за то, что делает.
Он может принимать самостоятельные решения.
Я могу доверить ему заботу о самом себе.

И тогда:

Я сам отвечаю за свои поступки.
Я могу и буду принимать правильные решения. Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам.
Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу. Я уверен в себе, и мне нравится моя жизнь.



Неправильно

Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок.
Он пока не может принимать серьезные решения.
Он пока не может заботиться о себе.

Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что.
Я не могу и не хочу принимать решения. Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам.
Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе. Жизнь плоха, и я плохой.