

Как помочь подростку справиться с компьютерной зависимостью?



«Дочь ночами сидит в социальных сетях, а по утрам ее невозможно разбудить в школу», «ребенок часами играет в компьютерные игры и больше ничем не интересуется» — такие жалобы часто можно услышать от родителей современных подростков.

По данным опросов большинство подростков в среднем проводят в интернете 3-4 часа в сутки: они смотрят фильмы и видеоролики в режиме онлайн, общаются со сверстниками,

«блуждают» по различным сайтам и играют в онлайн игры[1].

Привязанность современных подростков к виртуальному общению иллюстрирует эксперимент, проведенный в г. Санкт – Петербурге. Из 70 подростков, получивших задание попробовать прожить определенное время без компьютера и мобильного телефона, только 3 (!) человека смогли продержаться 8 часов без каких либо средств коммуникации. Остальные прервали этот опыт, потому что у них возникли беспокойство, страх, жар, головокружение и другие неприятные ощущения. Все симптомы прошли, как только у них появилась возможность взять в руки мобильный телефон или включить компьютер[2].

Ученые утверждают, что общение в интернете наиболее популярно в возрасте от 15 до 25 лет[3]. Популярность интернета среди подростков и молодых людей может объяснить тем, что в подростковом возрасте огромное значение приобретает общение со сверстниками. Интернет, представляющий практически неограниченные возможности для общения, становится для многих подростков основным средством коммуникации.

Особенно привлекательным виртуальное общение может стать для тех детей, у которых по тем или иным причинам, не получается установить хорошие отношения с окружающими в «живом» общении. С помощью ухода в компьютерную реальность подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни: ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются, почувствовать, что он связан с другими людьми. Особые возможности подросткам предоставляют видео – игры, в которых виртуальная реальность позволяет экспериментировать со своей идентичностью (они могут быть более раскованными, чем в реальном мире или участвовать в игре в роли лидера). Онлайн игры и социальные сети позволяют испытать иллюзорное ощущение принадлежности к группе, выстроить виртуальное подобие личных отношений. Возникает замкнутый круг: тем больше времени ребенок проводит за компьютером, чем больше появляется трудностей в реальной жизни, от которых хочется убежать в виртуальный мир.

Что такое интернет зависимость?

Психологи описывают интернет-зависимость как неспособность остановиться при использовании интернета, потерю интереса к другим способам времяпрепровождения, раздражительность и агрессивность в случае невозможности выйти в интернет. Специалист по проблемам интернет-зависимости, психолог Кимберли Янг перечисляет следующие признаки этого расстройства:

- ощущение полного поглощения интернетом;
- неспособность следить за временем;

- на интернет уходит все больше времени;
- неудачные попытки уменьшить количество времени, проводимого за компьютером;
- проблемы с окружающими людьми (в семье, школе, среди друзей), отдаление от них;
- стремление скрыть от окружающих количество времени, проведенного в интернете;
- резкое изменение настроения в лучшую сторону при выходе в интернет[4].

По данным отечественных психологов, симптомы интернет-зависимости наблюдаются примерно у 13% российских подростков[5]. Одним из наиболее распространенных ее видов является игровая зависимость (неконтролируемое влечение к онлайн играм). Другой вид – чрезмерное пристрастие к социальным сетям.

Зависимость от интернета отрицательно сказывается на учебе, отношениях со сверстниками и в семье. Кроме того, интернет зависимые подростки постепенно теряют навыки, необходимые для «живого» общения. Им становится сложно понимать и прогнозировать поведение людей, понимать их эмоции.

В своей книге «Интеллектуальный инсульт. Как в мире роботов остаться человеком и не потерять себя» К. Николаев и Ш. Абдуллаева приводят описание следующего эксперимента:

«Сотрудники Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе сравнивали две группы школьников. 51 человек провели пять дней в летнем научном лагере, где было запрещено пользоваться электронными устройствами, а 54 человека из той же школы жили дома, в привычной обстановке, со всеми гаджетами.

До и после эксперимента обеим группам показали видеосюжеты и фотографии с веселыми, грустными, злобными и испуганными лицами, предложив назвать эмоции, которые переживают герои. В первых тестовых заданиях, проведенных до посещения лагеря, все участники сделали в среднем по 14 ошибок. Но после отдыха от гаджетов среди участников эксперимента этот показатель упал до 9. Исследователи пришли к выводу, что дефицит реального общения провоцирует утрату необходимых социальных навыков, потому что невозможно учиться невербальной коммуникации с экрана[6]».

Подростки, преимущественно общающиеся через интернет теряют чувствительность к нюансам и оттенкам человеческих взаимоотношений. Это приводит к тому, что в общении со сверстниками они чувствуют себя еще более неуверенными и напряженными и часто стараются по возможности избегать их.

Предотвращение интернет-зависимости

Что могут сделать родители, чтобы помочь предотвратить развитие интернет-зависимости у подростка? В первую очередь необходимо работать над выстраиванием с детьми теплых, дружеских отношений. Дети, которые знают, что родители интересуются их жизнью, готовы выслушать и поддержать их в трудную минуту скорее всего, будут стараться справиться с жизненными невзгодами, а не убегать от неприятностей в виртуальный мир.

Большое влияние на детей оказывает и модель поведения, которую они наблюдают в семье. Если подростки, видят, что сами родители пользуются интернетом не больше, чем это необходимо и получают удовольствие от «живого» общения, они могут (чаще всего неосознанно) ориентироваться на пример родителей при построении собственных отношений со сверстниками.

Психологи считают, что подросткам необходимо чувствовать свою принадлежность к коллективу, ощущать себя компетентным и успешным в какой-то деятельности, иметь с

кем-то близкие доверительные отношения. Родители могут помочь ребенку удовлетворить эти потребности вне виртуальной реальности, если будут способствовать развитию у ребенка увлечений и хобби, помогут ему найти группу сверстников со схожими интересами (например, предложат подростку наиболее подходящий для него кружок, спортивную секцию, мастерскую, летний лагерь), поддержат его стремление к поиску новых друзей (предоставят ребенку возможность привезти друзей домой или окажут помощь при организации интересного совместного мероприятия со сверстниками).

Дети, которые находятся в хороших отношениях с родителями, чувствуют их поддержку, имеют множество интересов и друзей в реальной жизни, скорее всего, смогут противостоять соблазнам виртуальной реальности успешнее.

Как помочь подростку справиться с интернет-зависимостью

Предложить универсальный способ решения этой проблемы невозможно. Все зависит от особенностей ребенка, отношений в семье, того, насколько сильна зависимость от интернета и т.д. Можно описать лишь некоторые принципы, на которые родителям полезно ориентироваться при общении с подростком.

Ребенок легче примет запреты и ограничения в том случае, если будет уверен, что родители хорошо к нему относятся искренне беспокоятся о нем. Иначе запреты родителей могут восприниматься ребенком как посягательство на его самостоятельность, наталкиваться на активное сопротивление ребенка, просто из принципа «на зло»

Женщина обратилась на Телефон доверия в связи со сложностями с дочерью подростком. Девочке не нравилась школа, в которой она училась; у нее были сложные отношения с одноклассниками, среди которых она чувствовала себя «белой вороной» и учителями. Мать девочки особенно огорчалась из-за того, что все ночи ребенок проводил в интернете (возможно видя в этом «отдушину» на фоне сложностей реальной жизни). Родители, хотели чтобы ребенок получил хорошее образование, и пытались добиться от нее высокой успеваемости, но ни наказания, ни попытки ограничить проводимое за компьютером время ни к чему ни приводили. Ребенок все равно находил способы выйти в интернет вне дома или через мобильный телефон.

В ходе разговора с психологом была найден другой способ поведения, направленный на то, чтобы постепенно выстроить с девочкой более теплые, доверительные отношения и помочь улучшить ее эмоциональное состояние. Речь шла о том, чтобы попробовать открыто поговорить с дочерью о существующих трудностях, обсудить с ней возможности перехода в более подходящую для нее школу и предложить ей пригласить в гости нескольких девочек, с которыми она общалась преимущественно в социальных сетях. Позвонившая на телефон доверия женщина отметила, что хотела бы продолжить работу с психологом над улучшением отношений с дочерью уже не по телефону, а очно.

Чтобы помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости надо не только запретить подростку проводить слишком много времени за компьютером, но и помочь ему в решении психологических задач: поиске себя, формировании устойчивой самооценки, развитию отношений с окружающими в реальном мире. Это поможет подростку заменить компьютер, чем-то не менее интересным в реальной жизни.

Упомянутый выше американский психолог Кимберли Янг предложил родителям чрезмерно увлеченных компьютером детей руководствоваться следующими правилами:

1. Ограничить время проведенное за компьютером. Родитель, а не сами дети должны решать, сколько времени они пробудут за компьютером.
Причиной для обращения на телефон доверия послужили сложности во взаимодействии с 14 летним сыном, которая, по мнению матери слишком много времени проводит в интернете (общается в социальных сетях и играет в игры). Женщина отметила, что

несмотря на хорошие отношения с сыном, ее не устраивает, что сын почти все свободное время проводит в интернете, часто опаздывает в школу и почти не уделяет внимание учебе (учится в основном на «тройки»). Она добавила, что долгое время пыталась поговорить с мальчиком и донести до нее свою обеспокоенность, однако несмотря на то, что на словах ребенок соглашался с доводами матери, поведение сына не менялось. В какой-то момент она с помощью технических средств ограничила возможность доступа в интернет несколькими часами, Первоначально это вызвало агрессивную реакцию, но после этого сын смирился с ограничениями. Выяснилось, что после того, как время доступа к интернету для ребенка было ограничено, произошло множество положительных изменений: мальчик не вспоминал про интернет, стал более активно заниматься уроками, вести себя спокойнее, больше читать художественной литературы, вовремя ложиться спать, перестал опаздывать в школу, даже его отношения с мамой стали более дружелюбными.

2. Установить для ребенка перерыв каждые двадцать минут для того, чтобы дать отдохнуть глазам и мускулам. Такой перерыв напечтает ребенку, о существовании реального мира вне монитора.
3. Поощрять детей на то, чтобы играть в обучающие игры, а не просто в развлекательные.
4. Предложить ребенку другое занятие, с помощью которого он мог бы добиться уважения окружающих (например, спорт, игра на музыкальных инструментах или настольные игры).
5. Помочь ребенку справиться с трудностями в школе. Никогда нельзя точно определить, являются ли плохие оценки следствием чрезмерного увлечения компьютером, или наоборот, ребенок садится за компьютер, чтобы отвлечься от школьных проблем[7].

Чтобы решить проблему интернет-зависимости к каждому подростку необходимо выработать свой индивидуальный подход, который бы учитывал индивидуальные особенности ребенка, его интересы, отношения с родителями, ситуацию в семье в целом и то, насколько сильна зависимость от интернета. Часто для этого имеет смысл получить консультацию психолога, который не вовлечен в семейную ситуацию и может увидеть ее со стороны, более нейтрально. Помочь лучше понять существующие трудности и составить план помощи подростку в преодолении интернет-зависимости могут консультанты Детского телефона доверия.

Круглосуточную, бесплатную и анонимную помощь по телефону можно получить на линии Детского телефона доверия 8 800 2000 122.

На линии работают профессиональные психологи, которые окажут психологическую поддержку, помогут наметить необходимые шаги для решения проблемы интернет-зависимости, а если телефонной консультации окажется недостаточно, дадут подробную информацию о том, каким образом можно получить очную квалифицированную психологическую и психиатрическую помощь.

[1] Федоров А. Ф., Власова И. А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2013. — №5. — С. 785-787.

[2] Николаев К., Абдуллаева Ш. Интеллектуальный инсульт. Как в мире роботов остаться человеком и не потерять себя. М.: изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2016. с. 13.

[3] Berdibayeva S. et al. Psychological Prevention of older Adolescents' Interpersonal Relationships, Who are Prone to Internet Addiction //Procedia-Social and Behavioral Sciences. — 2016. — Т. 217. — С. 984-989.

[4] Young K.S. Diagnosis — Internet addiction . World Online. 2000. № 2, 24-29

[5] Малыгин В.Л., Антоненко А.А., Вовченко Е.И., Искандирова А.Б. Особенности эмоционального и социального интеллекта среди Интернет-зависимых подростков. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 5. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 26.05.2016).

[6] Николаев К., Абдуллаева Ш. Интеллектуальный инсульт. Как в мире роботов остаться человеком и не потерять себя. М.: изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2016. с. 51 – 52..

[7] Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents //The American Journal of Family Therapy. – 2009. – Т. 37. – №. 5. – С. 355-372.

**Иван Геронимус,
психолог ДТД**