

Десять рекомендаций по

преодолению интернет-зависимости у ребенка

(советы психолога родителям ребенка школьного возраста)

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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»!

# 2

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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 расстаётся 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».

# 3

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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.

1. **Виртуальное общение**. Это бесконечные «диалоги ни о чём» в социальных сетях, чатах, на тематических форумах и т.п. Разновидность: кибер-флирт, кибер-секс.
2. **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.).

# 4

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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 научиться 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.

# 5

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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 впадать 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.

1. *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?

1. *Готов ли ребенок обсуждать с вами свои «странствия» в Интернете?* Очень хорошо, если у вас сохранилось взаимное доверие, осталась возможность

«поговорить по душам».

1. *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?
2. *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.

# 6

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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.

# 7

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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.

# 8

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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 понадобиться

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.

# 9

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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.

# 10

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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 полноправно 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!

# 11

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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.

# 12

**10 рекомендаций по преодолению Интернет-зависимости у ребенка**

## 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?!*

*ВНИМАНИЕ! Если вы подозреваете, что у вашего ребенка есть компьютерная или Интернет-зависимость, то вы всегда можете получить квалифицированную помощь*

*у нашего психолога-консультанта* ***Калинина Сергея Ивановича****.*

Справки и запись (психологические консультации по проблеме нехимических зависимостей) в г.Пскове по телефону: +7 (911) 362-21-77

### Ещё [больше информации о психологических услугах](http://vsp4u.ru/my-predlagaem/), которые предлагает компания «Ваш Семейный Психолог» (г.Псков).

13