

## Я в сети, вернусь не скоро... Интернет зависимость у детей и подростков



А Лизка у нас где? – спрашивает Вася. – Я хотел с ними в Политехнический съездить.

– Где-где... Опять за компьютером сидит, – мрачно отвечает Света. – Я ее уже оттуда за уши скоро буду оттащить. Хоть отбирай вообще.

– А ты сама за компом не сидишь? – поддевает Вася. – Только встала – первым делом к ноутбуку почту проверять. А вечером – «ВКонтакте».

– Так я дела-то успеваю сделать, вы у меня без обеда не сидите. А она совсем себя не контролирует, еду и то к компьютеру тащит. Говорю – отойди, она – щас-щас, и сидит дальше. Уже и таймер ставила, и будильник – бесполезно. А начинаю выключать – истерика. Может, у нее зависимость уже? Может, ее лечить надо?

**«Как сделать общение детей в интернете безопасным для души и жизни? На что могут повлиять родители и как распознать интернет-зависимость?»**

Кажется, все просто: если ребенок часами сидит за компьютером, то надо отнять компьютер и выгнать погулять. Но ведь «сидеть за компьютером» – это как «сидеть дома»: совсем неконкретно. Что ребенок делает? Общается «ВКонтакте», гуляет по чужим городам в Google Maps, смотрит глупые видеоролики, играет в сетевую игру, занимается веб-дизайном? Интернет – это ведь не добро и не зло, а просто способ хранения информации и коммуникации.

Для ребенка замкнутого, стеснительного, тревожного, не имеющего друзей в классе, для ребенка-инвалида интернет – замечательная возможность познакомиться с близкими по духу людьми, найти друзей. Это и для взрослых верно: у многих из нас большую долю круга общения составляют знакомые из сети. Но и сами мы боремся со своей «интернет-зависимостью».

В порядке ли ваш ребенок? Надо попытаться понять, с какой целью он пропадает в интернете. Младшие дети за компьютером обычно играют; разумеется, у этих игр должны быть временные границы. Ребенка надо учить понимать, когда он устал, когда надо закончить – иногда и взрослому бывает трудно остановиться: ну вот еще раз, и все... Еще раз, и все...

Компьютер не должен быть единственной формой досуга: пока ребенок не разучился приставать к родителям с играми и разговорами, надо играть с ним и общаться, а когда к нему приходят гости – учить играть в живые игры. Помню, к сыну пришел во втором классе одноклассник: а можно к компьютеру? – нет, я работаю. Походил, походил, еще два раза попросился к компьютеру, поскучал – так и не понял, что можно делать с другом без компьютера, ушел...

Когда дети становятся старше, они, пожалуй, больше общаются в сети, просиживая почти все свое время преимущественно «ВКонтакте». Нахвататься они там могут чего угодно – мы все боимся порнографии, а ведь они тащат оттуда и воинствующий шовинизм, и омерзительную моду издеваться над кем-то и выкладывать клипы в интернет... А профилактика одна: разговаривать, разговаривать и разговаривать – и не бояться обсуждать с детьми громкие дела, национальные конфликты, вопрос личной ответственности за поведение твоей компании...

Если говорить о зависимости, то, когда ребенок в основном общается с другими, пусть и с издержками виртуального общения, это, скорее, нормально. Если игры ему важны как опыт социального взаимодействия, способ почувствовать себя крутым – это тоже, скорее, преходящее возрастное увлечение. Некоторые ученые даже говорят о том, что интернет для подростков – это площадка для отработки навыков общения.

Говорить об опасной зависимости можно, пожалуй, в другом случае – когда одинокий, погруженный в свои переживания, трудно идущий на контакты с людьми подросток находит в компьютере единственную привязанность. Здесь не в компьютере дело, а в глубинных проблемах человеческой души: в ней не все в порядке.

Главные критерии компьютерной зависимости – колебания настроения (за компьютером ребенок счастлив до эйфории, а без него – мрачен и депрессивен, чувствует пустоту); отсутствие самоконтроля и невозможность остановиться; ущерб, наносимый человеческим связям в реальном мире; вранье другим людям о своих занятиях; проблемы, возникающие в работе и учебе.

В этих случаях компьютер – не причина внутренних проблем ребенка, а их следствие. К формированию зависимости от компьютера склонны агрессивные дети, депрессивные, тревожные, социально неуспешные, дети с социофобией, с синдромом дефицита внимания и гиперактивности; дети, не умеющие решать возникающие в жизни проблемы; дети, чувствующие отчуждение от семьи и сверстников; дети, пережившие серьезный стресс. Для них компьютер становится единственным источником безопасности, радости, положительных эмоций.

Многочисленные исследования говорят, что чем лучше отношения ребенка с родителями (речь, конечно, о психически здоровых детях), чем больше родители проводят времени с ребенком, куда-то ходят вместе – тем меньше уровень компьютерной зависимости.

Если ребенок живет полной жизнью, умеет радоваться, привязан к друзьям и семье, если его жизнь полна ярких впечатлений – вряд ли виртуальный мир сможет затянуть его с головой.

Тем не менее не стоит расслабляться: ведь у самого ребенка еще не вполне развиты механизмы самоконтроля, он любопытен и безрассуден. Именно поэтому родители должны устанавливать временные границы, объяснять базовые правила безопасности, а иногда и ставить внешние фильтры, пока не заработают внутренние (внутреннее отторжение всегда лучше работает, чем внешний запрет). Если проблема зависимости все-таки есть, ребенок часами сидит за компьютером и устраивает истерики, когда его выключают, репрессиями мало чего можно добиться: наказания не научат его общаться, радоваться и решать проблемы, возникающие в реальном мире. Здесь важно, с одной стороны, дать ему самому прочувствовать последствия его поведения, не спешить спасти его. Если ребенок, например, прогулял школу, не писать записки, что был болен, не поддерживать его зависимость. С другой стороны – учить, как решать возникающие проблемы. Если сам ребенок их объективно решить не может (например, агрессивная среда в школе) – принимать взрослые решения, искать для него другую среду, которая может дать ребенку в реальной жизни полноту общения, радости, творчества. Найти для него занятия с увлеченными взрослыми, возить в новые места, вообще показывать, что жизнь за пределами виртуального мира – настоящая, что она важнее и интереснее виртуальной.

### **Несколько правил безопасности детей в сети Интернет.**

Сейчас на рынке существует немало программ, позволяющих родителям контролировать время, которое ребенок проводит за компьютером, сайты, которые он посещает, и запросы, которые он делает в поисковых системах. Эти программы блокируют страницы, на которых обнаруживается запретное содержимое, с их помощью можно ограничить доступ к интернету в определенное время.

Важно научить ребенка не верить безоговорочно всему, что написано в интернете, отличать заслуживающие доверия источники от незаслуживающих.

#### **Договоритесь о правилах работы за компьютером:**

- не скачивать материалы из непроверенных источников и без вашего согласия;
- не пользоваться без вашего разрешения службой SMS – короткий номер;
- не подписываться реальным именем, не заполнять анкет с персональными данными, не предоставлять свою контактную информацию: телефон, адрес (почтовый и электронный);
- не добавлять в друзья неизвестных людей и не открывать им доступ к закрытым страницам; сохранять осторожность и не забывать, что взрослый может выдавать себя за ребенка и наоборот;
- пользуясь почтой, не открывать ссылки и файлы, присланные неизвестными;
- соблюдать в интернете все законы, нормы и правила, которыми люди пользуются в обычной жизни.

### **Дети о собственном опыте**

#### **Миша, 13 лет**

Мне подарили компьютер, когда я пошел в школу. Сначала я на нем только играл, а сейчас в основном общаюсь с друзьями. По телефону звонить – деньги тратить, а так зашел «в контакт» – узнал все новости. Когда у меня только появилась своя страничка, я старался все время как-то ее обновлять, стремился

получить высокий рейтинг, но после того, как эту мою страничку «взломали», мне эти рейтинги стали как-то безразличны.

В интернете я общался со многими незнакомыми людьми, особенно когда играл в онлайн-игры. Но дружбы из этих знакомств не получилось. Чаще бывает так, что ты с кем-то в реальной жизни знакомишься, а потом по интернету поддерживаешь общение.

Захожу я «в контакт» почти каждый день, но я как-то приучил себя: сначала уроки. У меня есть друг, который включает компьютер, как только возвращается из школы. Он должен сначала поиграть, а потом уже садится заниматься. Я так не могу. Если я сначала войду в интернет, то потом мне очень трудно настроиться на учебу. Я начинаю все вспоминать, переживать. Бывает и так, что я не включаю компьютер по несколько дней: например, если получу плохую оценку, мама говорит, чтобы я к компьютеру не подходил. Но вообще мои родители не переживают, что я много сижу за компьютером. Они и сами сидят, правда недолго. Так что у нас в семье компьютер – не зло. Вообще, мне кажется, что из молодежи мало кто скажет, что для него интернет – проблема и это его затягивает.

#### **Таня, 15 лет**

Мне кажется, что реальная жизнь и интернет – это совершенно разные вещи. Интернет отчасти замещает реальное общение, и это, скорее, его негативная сторона. Но в то же время, когда пишешь сообщения в интернете, ты можешь лучше обдумать свои мысли. Иногда через «контакт» удается обсуждать очень серьезные проблемы – это зависит от собеседника. Но в целом я чувствую, что «контакт» отвлекает от учебы, что на это уходит все больше времени. Раньше я бывала в интернете только по выходным, а сейчас каждый день: включаю компьютер, и у меня горит страничка онлайн. Я необязательно там «сижу», но могу готовить уроки и параллельно переписываться. Я понимаю, что такое постоянное общение иногда мешает, но совсем отказаться от него сейчас я бы, пожалуй, не смогла.

#### **Аня, 14 лет**

Я очень рано научилась читать. В четыре года я уже открыла для себя мир книг и погрузилась в него настолько, что у меня почти не осталось времени на общение. Мне стало легче прочитать книжку, чем поговорить с человеком. В детском саду я ни с кем не смогла подружиться, мне с детьми было скучно. Ни в одной из пяти школ, в которых я училась, у меня не сложились отношения с одноклассниками, потому что для этого мне пришлось бы модно одеваться, слушать какую-то певицу Максим и т. д., а это слишком не совпадало с моими интересами. Сейчас мама перевела меня на домашнее обучение. Я не хожу в школу, но часто сижу в игровых форумах, где нашла себе много друзей. Там мы придумываем своих героев, создаем свои истории в стиле фэнтези и играем в них. На этом же форуме я познакомилась со своей лучшей подругой. Мы дружим уже больше года. В основном переписываемся сообщениями. По телефону я не люблю общаться, письменно мне легче сформулировать свою мысль.

После школы я хочу поступать на исторический факультет, чтобы потом работать или учителем, или научным работником. Но, кроме работы, в моей жизни ничего и не предвидится. Я думаю, что всегда смогу вернуться в общество, если мне это зачем-то понадобится. Но в глубине души я всегда буду жить в другом мире, в котором все лучше, добрее, есть волшебство, принцессы, принцы. Мне кажется, что прекрасные принцы на этом свете перевелись.