

Интернет- и компьютерная зависимость.

Что делать родителям?

– Он целую ночь играет в эту игру, а потом в школу встать не может!

– А мой все время в обнимку с телефоном, с этими социальными сетями. С одноклассниками вроде переписывается? Зачем, можно же и поговорить?

– А моя играет немного, но просит денег для своего онлайн-персонажа. Это нормально?

В современном мире подобное можно услышать едва ли не от каждого родителя. Где искать ответы? Этой теме посвящен вебинар «Интернет- и компьютерная зависимость: что делать родителям?». Гость студии – Петр Дмитриевский, постоянный ведущий – психолог, тренер, специалист по работе с группами Павел Куделин.

– В чем особенность работы с компьютерной, интернет-зависимостью?

– Тема компьютерной зависимости все чаще звучит в обращениях родителей. Компьютер играет большую роль в нашей жизни, кроме того, сам стиль поведения и времяпрепровождения современных подростков очень поменялся по сравнению с тем, к чему привыкли их родители. Именно поэтому в семьях возникает много тревог, беспокойств, бессилия по этому поводу.

Компьютеры и различные переносные устройства сейчас так плотно проникли в нашу жизнь, что процедуру полного отделения от них произвести невозможно. Речь идет скорее о некотором разумном ограничении, как, например, в случае с пищевой зависимостью, когда без еды человек долго не протянет, ограничение в приеме пищи используется в качестве борьбы с перееданием.

– Как отличить зависимость от увлечения?

– В случае с компьютерной зависимостью крайне важна правильная диагностика. Типичная ошибка родителей – брать в качестве основного критерия диагностики время, проведенное за компьютером. Если ребенок много играет на пианино, можно ли говорить о его зависимости? Время – это всего лишь дополнительный критерий. Необходимо помнить: если мы имеем дело с зависимостью, то это всегда парадок-

сальное нанесение вреда самому себе. При диагностике зависимости крайне важно трезво оценить последствия на трех уровнях:

– физическом. Например, если человек долго не спит, теряет зрение, имеет проблемы с костной системой, но продолжает играть и сидеть за компьютером;

– социальном. Если возникают сложности на работе, в школе, с окружением, но человек ничего не меняет в жизни;

– духовном. Когда жизнь человека выстраивается только вокруг одного вида деятельности, а все остальные сферы жизни постепенно начинают отмирать.

Если наблюдается парадоксальное саморазрушение на этих уровнях, то мы можем говорить о зависимости. Если же человек здоров физически, поддерживает успеваемость в школе, продолжает ходить на дни рождения к друзьям, посещать бассейн и получать от этого удовольствие, если человек может обдумать что-то, помимо компьютера, то это значит, что мы имеем дело с простым увлечением, которое может пугать родителей, но еще не говорит о зависимости.

– Существуют ли медицинские показания по поводу времени, проводимого ребенком у компьютера?

– Конечно, есть идеальные представления о пользе, но нужно искать компромисс. В случае с компьютером речь тоже идет о компромиссе. Временные

нормы нельзя отбрасывать, и с некоторым несовершенством реальности все же придется считаться. Но проводить больше получаса в день за компьютером маленькому ребенку не стоит.

– Многие родители склонны излишне преувеличивать проблему?

– У многих родителей есть клише, что компьютер – это игры и социальные сети. Но это не совсем так, ведь компьютер сегодня объединяет в себе множество разных способов времяпрепровождения. По факту современные подростки делают в компьютере то, что их родители в 15-летнем возрасте делали в самых разных местах. Компьютер сегодня – это и гитара, потому что на нем можно сочинять музыку, и мольберт, и телефон, и книга, и многое другое. Занятость этими видами деятельности на компьютере выглядят одинаково, эта статичная картинка может ложным образом наводить на мысль о том, что ребенок часами делает одно и то же.

– Оставляет ли компьютер след на мышлении, памяти, внимании детей и подростков?

– Начали мы с того, что немного успокоили родителей, но это только часть правды, потому что многие исследования говорят о том, что в связи с вхождением компьютеров и Интернета в жизнь детей с ними происходят радикальные изменения в области восприятия и работы головного мозга. Например, возникает такое свойство, как многозадачность. Если наши родители могли сочетать два дела, то современные подростки могут писать что-то, общаться с друзьями, слушать музыку, читать, следить за новостями одновременно (!). Подобный стиль мышления принято считать женским, но

Очень важно, чтобы родитель трезво понимал свою роль и верно определял границы своей ответственности

сегодня он в равной степени развивается и у подростков-мальчиков. С одной стороны, это здорово, но, с другой – с легкостью участвуя поверхностно в нескольких процессах, подростку сложно углубиться во что-то одно и заниматься этим продолжительное время. В связи с этим у подростков изменяется и способ восприятия: больше развивается боковое зрение и способность воспринимать то, что находится на периферии, а не в центре. Современные подростки испытывают большие трудности с реальной коммуникацией, им бывает сложно выдерживать напряжение в группе, в конфликтных ситуациях, отстаивать собственное мнение, задавать вопросы, разбираться, потому что Интернет предоставляет много свободы в плане исключения кого-то из круга общения. Можно просто отправить в корзину того, кто мне не нравится в общении. В реальной жизни все не так, часто от нас требуется усилие при выстраивании отношений в социуме. Кроме того, современным подросткам бывает трудно слушать других, отслеживать их мимику, понимать чувства других, они гораздо лучше ориентируются в текстах. Распознавание троллинга – часть сетевой культуры, поэтому подростки неплохо ориентируются в сфере манипуляций и психологических провокаций, могут с легкостью вычислять в тексте скрытые мотивы.

– Что можно рекомендовать родителям для избавления от склонности преувеличивать масштаб проблемы?

– Важный шаг – это сортировка ясных тревожащих последствий. Когда родитель просто в возбуждении и испуге, то общение с подростком невозможно, потому что в этом случае ребенок будет только защищаться, скрываться или уходить в себя. Я не говорю, что любое беспокойство родителей беспочвенно. Обе крайности одинаково вредны. Один из спутников любой аддикции – это включение механизма отрицания у самого зависимого. Здесь окружающие могут быть очень полезны – они лучше видят, что происходит в реальности. Родитель может диагностировать и оз-

вучивать реальные последствия, фиксируя очевидные внешние маркеры на трех уровнях – физическом, социальном и духовном. Например, в прошлом году было две тройки, а в этом году уже две двойки.

– Какое значение имеет работа с семьей? Каковы основные ошибки и заблуждения родителей?

– Безусловно, большая часть моих консультаций направлена на работу с родительским страхом, виной, тревогой. Подросток – всегда уже некий продукт воспитательного процесса, и, когда возникают сложности, родители часто винят себя. Очень важно, чтобы родитель трезво понимал свою роль и верно определял границы своей ответственности. В связи с повсеместным распространением психологических знаний, с одной стороны, повышается культура родителей, а с другой – родители часто попадают в ловушку «попсового» психоанализа, который говорит о том, что все наши проблемы из детства, а потому во всем виноваты родители. Крайне важно понять, что не все зависит от родителей. По факту подросток всегда живет в контексте культуры, средств массовой информации, школы, друзей. Агентов влияния на подростка очень много и далеко не за все отвечает в этом процессе родитель.

– Каковы причины возникновения зависимостей?

– Все зависимости, так или иначе, связаны с опытом переживания успеха, умиротворения, покоя либо приятного возбуждения. Важно понять, от какой проблемы человек ищет подобный фантомный путь ухода. Как правило, это что-то связанное с болью внутри семьи: избыточная требовательность, недостаток уважения, ощущение заброшенности, когда в семье предоставляется много свободы при малом числе реальных связей. Это может быть хроническая конфликтная ситуация между взрослыми членами семьи, личная родительская история, которая заставляет быть излишне жесткими (чувство вины роди-

теля перед своими родителями, конкуренция с сестрой и др.), бедная, скучная домашняя среда, где каждый посвящен сам себе. В этом случае Интернет и компьютер – средство побега из дома. Причины могут лежать также вовне, в общении со сверстниками, противоположным полом и др. К сожалению, эту сферу общения родитель не может компенсировать. В этом случае нужно искать такие форматы взаимодействия с ребенком, при котором дети будут общаться между собой под контролем или при участии взрослых, опытных специалистов, способствующих освоению новых навыков общения. Это может быть психологическая служба, лагерь и т.д.

– Что делать родителям, если зависимость у подростка уже сформировалась? Какие факторы способствуют ее дальнейшему развитию?

– Если зависимость уже сформировалась, то для того, чтобы саморазрушение продолжалось, необходимо, чтобы сам зависимый не замечал или искаженно видел последствия зависимости. Алкоголик говорит, что он часто пьет, но не валяется под забором, поэтому он не алкоголик. Подросток, зависимый от компьютера, говорит, что не был в школе уже две недели, зато последнюю контрольную написал, поэтому все в порядке.

Второй фактор, способствующий поддержанию и развитию зависимости, – это втягивание родственников и близких в поддержку больного. Например, подросток в силу того, что он полночи просидел за компьютером, не может встать в школу. Родитель в этом случае негодует, но в то же время сочувствует, а потому звонит классному руководителю и говорит, что сын приболел, и таким образом осуществляет подмену, проявляет вредящую заботу, которая всячески ограждает зависимого от столкновения с последствиями собственных действий. В работе с родителями крайне важно поставить различия между жестокостью и внятностью, любовью и мягкотелостью. К сожалению, многие родители не умеют обра-

Если есть сфера, где мы не совсем довольны тем, как мы поступаем, и безуспешно пытаемся что-то изменить, это говорит о начале зависимости

щаться с феноменом власти, хотя за несовершеннолетнего и психологически, и юридически отвечают его родители. Лучшее лекарство – это ясная, четкая, но доброжелательная позиция близких, которые помогают ребенку трезво оценивать последствия действий.

– Есть ли скрытые признаки зависимости, по которым человек может сам диагностировать себя?

– Есть один критерий зависимости, который трудно наблюдать извне, – это внутренний диалог. Как только в какой-то сфере возникает одно «я», которое говорит, что нужно взять себя в руки, и другое «я», которое соглашается, но в итоге срывается и постоянно ищет уловки, оправдания своим действиям и т.д., – это свидетельствует о несвободе. Критерий внутренней целостности очень важен. Если есть сфера, где мы не совсем довольны тем, как мы поступаем, и пытаемся безуспешно что-то изменить, это говорит о начале зависимости. При этом зависимость может проявляться в самых, казалось бы, безобидных сферах: не могу прекратить ругаться с мамой, не могу начать бегать по утрам...

Вопросы от зрителей

– Никакие договоренности не работают и не соблюдаются. Что делать?

– Это картинка, которую многие родители себе представляют: мы его тянем, а он... Зависимый, когда окружающим что-то не нравится, всегда пытается втянуть их в игру по поддержанию зависимости. Бессилие – это именно то, чем инфицируются родственники в результате такой манипуляции. Зависимый в поздней стадии живет только в двух крайних состояниях – либо ломка и ощущение приближающейся смерти, либо полное успокоение, удовольствие в момент употребления. Человек начинает жить в черно-белом, младенческом мире. Ярость от исчезновения

объекта зависимости может проявляться в крайних формах через яростные слова, драки, поломку мебели и т.д.

В данном случае человек использует второй способ манипуляции – запугивание (крик). Окружающим, если они хотят быть полезными, придется избавиться от чувства страха и настоять на соблюдении правил. Надежда на то, что есть такой способ помощи зависимому, когда он сам будет рад и благодарен вам, – это иллюзия.

Общая рекомендация: работать над устойчивостью перед чувством страха, вины и стыда, развивать в себе навык быть неудобным для кого-то, причинять беспокойство. И еще один момент – это признание своего несовершенства, того, что в чем-то вы хороший родитель, а в чем-то не очень и это нормально.

– Как предупредить развитие компьютерной и интернет-зависимости?

– Первое – создание пространств внутри семьи, где подростку с взрослым будет комфортно. Это сложно делать, если накопилось много проблем и обид, поэтому требуются усилия для восстановления связей. Необходимо искать способы совместного проведения времени, когда взрослые и дети вне зависимости от обстоятельств во что-то играют, куда-то едут и т.д.

Второе – это ясная система правил и санкций, которая помогает чувствовать границы поведения и отвечать за свои действия. Все правила должны быть связаны со внешне диагностируемыми действиями (порядок, время за компьютером, время возвращения домой и т.д.). При введении ограничений можно идти двумя путями: четкое ограничение времени или саморегуляция, так, некоторые санкции вводятся при оценке внешних факторов (например, плохие отметки в школе).

Второй вариант интересен тем, что дает возможность и шанс подростку научиться самому контролировать себя. В

качестве примера я бы предложил аналогию с отношением людей в обществе, где люди вынуждены договариваться между собой. Родитель должен стать не тем, кто транслирует определенные нормы в назидательном порядке, и не тем, кто безоглядно подчиняется правилам, которые диктует подросток, а вести партнерский диалог на равных. Мысль о том, что я тоже человек и со мной нужно считаться, простая бытовая и прикладная справедливость куда понятнее подростку, чем разговор о долге и культуре.

Третье – это полноценная и насыщенная жизнь самого родителя. Вовлечение в проблемы ребенка, участие в его жизни важно и нужно, но далеко не всегда. Часто одержимая вовлеченность в жизнь ребенка может быть хорошим поводом не заниматься личными проблемами. Судьба предлагает человеку решать какие-то задачи постоянно, и зачастую родители сами попадают в состояние зависимости, когда, вовлекаясь в проблемы ребенка, не замечают и не решают собственных жизненных задач. Налаживание контактов, восстановление дружеских связей, выстраивание новых отношений – это то, что может помочь не только вам, но и ребенку. Мое призвание, мой смысл жизни – это то, о чем должен думать каждый родитель. Если родитель лично зрел, то он может оказывать серьезное влияние на подростка, который начинает брать пример со своих близких.

– Дайте какое-нибудь практическое задание для родителей.

– Попробуйте найти два увлечения, одно у подростка, а другое у себя (просмотр телевизора, питье кофе и др.), попытайтесь диагностировать и определить, являются ли они зависимостью. Есть ли потеря контроля? Испытываете ли вы стыд? Наблюдаются ли реальные последствия? Создайте две колонки вместе с подростком и приведите аргументы в защиту той и другой позиции.