

Как распознать интернет-зависимость у ребенка?



Мой ребёнок – интернет-зависим?

Для начала давайте введем общее определение зависимости. Интернет-зависимость от просто удовольствия отличается, как у алкоголиков: тем, что вся жизнь подчинена получению дозы.

Очень большая разница: один ребенок поиграл даже продолжительное время и пошел заниматься своими делами. Другая история, когда ребенок весь день ждет, когда ему можно будет поиграть. Он испытывает сильные страдания, когда время игры заканчивается: рыдает, бьётся, требует продолжения, а в возрасте девяти-десяти лет ещё и угрожает покончить с собой, если ему немедленно не вернут компьютер. И всё остальное время он сидит и ждет, то есть не занимается какой-то своей детской продуктивной деятельностью.

Все эти симптомы – не просто повод бить тревогу, это всё, ребята, вы проехали уже все запрещающие сигналы и уже летите в пропасть. То есть сигналы были раньше.

Когда стоит насторожиться?

Обычно ребенок, склонный к зависимостям, склонен к ним везде. Такую особенность вы можете заметить с очень раннего детства, когда обнаруживаете, что ребенок «залипает» на любой деятельности. Один из признаков «залипания» – ребёнок очень бурно реагирует на отказ: рыдает, бьётся, очень настойчиво требует – это всё повод насторожиться.

Правда, нужно оговориться: необходимо разделять склонность к «залипанию» и аутичные черты. Самое главное при аутичных чертах – когда у нас возникает ощущение, что ребёнок «странный». Для родителей, которые неспециалисты, это – первый признак того, что надо бы сводить ребёнка к врачу.

Кстати, аутичность с компьютерной зависимостью идёт рука об руку, но для аутичных детей компьютер – иногда вообще единственный способ контакта, и их не надо от него отрывать. Здесь я не буду давать никаких рекомендаций, потому что тема очень сложная.

А вот детей с компьютерными зависимостями вы, наоборот, должны обучить получать удовольствие от чего-то ещё и вообще жить, не только пялясь в экран. Принципиальная разница, почти наоборот.

Отдельный разговор – дети с СДВГ, этот синдром в принципе идет в связке с зависимостью. СДВГ в основном связывают с родовыми травмами, при которых страдает префронтальная кора. Обычно это про быстрые, стремительные роды. Но именно в префронтальной коре живет контроль над импульсами, самоконтроль, и воля.

То есть, дети с СДВГ – это как раз и есть наши потенциальные клиенты с зависимым поведением. И, зная, что ребёнок в целом к такому поведению предрасположен, его мы контролируем тщательней и дольше.



Фото: telegraph.co.uk

В восемь месяцев – с гаджетом?

Я много раз писала, как формируется эта зависимость: она начинается очень-очень рано. Сейчас я иногда вижу даже восьмимесячных детей с гаджетами. То есть, как только ребенок начинает самостоятельно сидеть, ему вручается какая-нибудь балалайка, чтобы он не мешал. А это колоссальное нарушение всех эволюционных и биологических программ. И оно приводит к очень тяжелым последствиям.

Гаджет дается ребенку, чтобы он не мешал маме заниматься своими делами. Причем, как мы видим, он мешает не приготовлению обеда, мытью полов, не разбору стиральной или посудомоечной машины. Чаще всего он мешает маме самой погрузиться в интернет. Или маме самой хочется пообщаться с кем-то «в реале», но в этих случаях ребенок обычно не так мешает. Тогда, чтобы ребёнок не мешал, его отдают папе.

«Теледети»

Вообще, зависимость, похожая на компьютерную, возникла у нас ещё раньше – в 70-80-е, когда массово появились телевизоры.

Причем я знаю очень тяжелые случаи, когда родители просто вынуждены были прибегать к телевизору как к няньке. Например, есть одинокая мама. Она работала из дома, а, чтобы близнецы ей не мешали, посадила их к телевизору ещё до года. В результате – вовремя не заметила аутизм. Просто потому что не было достаточного материала для наблюдения: дети сидят тихо, смотрят в ящик, не мешают, она в это время выколачивает деньги на жизнь, себе и детям.

Гаджет в руках ребёнка – признак бедности?

Надо сразу сказать: компьютерные игры – это не деятельность. Это просто способ отключить ребенка от жизни – чтобы не бегал, не шалил, не требовал, не рвал штаны, не разливал. Фактически, раньше с этой целью детям давали алкоголь, хлебный мякиш или запаривали в тряпку мак.

Кроме того, гаджеты в руках у детей – это признак очень низкого класса, это от бедности. То есть детям дают гаджет только бедные люди, которые находятся на грани выживания.

Богатство – это отсутствие гаджетов вообще. Они есть, но детям их в руки не дают, по крайней мере, до школы, или дают на очень ограниченное время. Никаких гаджетов, минимум до семи лет, или только в контакте с родителями, как книжка. Взяли ребенка на ручки, и с ним вместе играем или смотрим мультки.

В состоятельных и благополучных семьях ребенок постоянно находится в контакте со взрослыми. У ребенка есть много гуляния, причём оно сопровождается общением со сверстниками. Это не то, что запустили ребенка на горку, пока мама сидит.

Я говорю только о том, что вижу: сидят мамы на детской площадке с сигаретами, с пивом, каждая со своим телефончиком. И время от времени поднимается голова и взрыкивается на детей. А дети маленькие – два-четыре года. Это не то, что нужно для их благополучного роста.

Для развития нужен постоянный доверительный контакт и новые впечатления, которые надо обсуждать: «Что это было? Что мы сейчас увидели? Где мы сейчас были?» И тогда к первому классу ребенок будет обладать развитой речью.

Как смотреть мультки

Как-то мы летели в самолёте, и перед нами сидела девочка лет двух с половиной. Такое веретено, настоящая юла. Я неважно себя чувствовала, и эта суета была совсем не вовремя. А родители совсем не справлялись, молодая пара, они только рывкнут на неё и всё.

В итоге я забрала её к себе и всё-таки включила мультики на планшете. И два с половиной часа смотрела с ней мультики, комментируя каждый кадр: «Это кто? Это Иван-дурак, он расстроился. Почему он расстроился? Потому что его братья обидели», – и так нон-стопом.

Вот так можно смотреть мультики, потому что с комментариями – это просто книжка с движущимися картинками. Плюс контакт со взрослым, плюс развитие речи, плюс развитие внимания, плюс ребенок начинает понимать причинно-следственную связь между событиями.

А если просто посадить ребенка с планшетом смотреть мультики – он не учится ничему, даже если там написано, что это обучающая программа. Так устроен мозг: человеческие детёныши учатся только от взрослых, только через контакт и никак иначе.

То есть, всевозможные «развивайки» – это просто способ успокоить тревогу родителей. «Мой ребенок не просто так сидит, а учится». Не учится.



Фото: dailymail.co.uk

Детки неразвитые и «развивайные»

Я только что имела возможность довольно длительное время наблюдать четверых дошкольников. Деревенские – очень здоровые, очень развитые физически, моторно одарённые и при этом – с неразвитой речью и совершенным отсутствием воспитания. Девочка, очень милая, с которой было приятно общаться. Видно, что она много времени проводит со взрослыми, и ей объясняют, как себя вести. И был мальчик, у которого в пять с половиной лет уже есть расписание занятий: логика, риторика, чтение, математика.

Он действительно хорошо читает, но всё это делает в одиночестве. В итоге он просто невыносим. У него такой дефицит общения со взрослыми и принятия, что от него

хочется на потолок сбежать: «Посмотри, как я сделал. Ну, посмотри, как я сделал! Ну, посмотри, я же сделал!!! Поговори со мной!!!!»

Как учат работать на компьютере в начальной школе

То, как сейчас в первом классе учат работать на компьютере – это полная профанация. Я даже не знаю, какими словами это описать. Нам на школу для первого класса закупили компьютерный класс Apple. Потом поверх Mac OS залили Windows. А дальше картина маслом: учительница, у которой своего компьютера нет, она не умеет им пользоваться, и ей всё делают или муж, или ребенок, или родители. И она должна научить детей.

Чему она их учит: открыть компьютер, ткнуть куда-то мышкой. За год они научились делать визитку. Это значит в Word набирать свою имя, фамилию, первый класс. Так выглядит обучение компьютеру, и я уверена, что это повсеместно. Потому что, кто будет учить? Учительница, которая не знает, как документ на принтер отправить? То есть, ребёнок за компьютером остаётся фактически бесконтрольно.

А потом я получаю вал сообщений: «Мой ребенок восьми лет сидит на порносайтах». Да не сидит он на порносайтах, это вирус вылезает каждую секунду.

Ребенок хочет “Машу и медведя”, но он тут же, естественно, наловил вирусов. Потому что “Машу и медведя” никто же не покупает лицензионную, а все тыкают «смотреть бесплатно». Ну, и тут же «получи фашист гранату» в виде вируса.

А дальше паника, ребенка бьют, наказывают, дальше его тащат к психологу. И хорошо, если он попадет к грамотному психологу, а не к такой же тётчке в школе.

Интернет в начальной школе: правила безопасности

Первое: не даем ребенку планшет в школу. Самый простой телефончик с кнопками, чтобы звонить маме. Потому что крадут, потому что отбирают, потому что теряют, потому что положил в карман, а он разбился. Я вообще не понимаю, как можно давать маленькому ребенку телефон стоимостью в зарплату. Безумие.

Дома обязательно ставим хороший, платный антивирус. Если всё совсем плохо, ставьте бесплатный, но платный эффективнее. Обязательно ставим «детский интернет» и программу родительского контроля, их много.

Эти программы, во-первых, отсекают враждебные сайты. То есть, трояны, те, которые требуют ввести номер маминой кредитки, и, действительно, порно. Если контент не обозначен как детский, ребенок его не увидит. И еще фильтруется видео: на YouTube нельзя посмотреть то, что маркируется как взрослое. Для ребёнка устанавливаем очень жесткие ограничения по времени сидения за компьютером: полчаса в день и всё.

Иногда ко мне на приём приходят родители и говорят: «Он не много сидит – всего часа три». А ребёнку три года, и им кажется, что это не много. Да, не целый день. На самом деле в начальной школе допустимо сорок-сорок пять минут и всё. В средней школе – один час, где-то класса до седьмого.

Я понимаю, что это выглядит как безумие, но это исполнимо. Если родители твёрдо это заявляют, то это будет принято как норма. Потому что сидение за компьютером происходит в ущерб самому главному – социальным контактам и обучению социальному поведению.

Социальны ли социальные сети?

Есть один очень короткий период, когда соцсети действительно спасительны – это подростковый возраст в его депрессивной фазе. По возрасту она у всех наступает по-разному, это зависит от гормонального фона; в среднем, не раньше двенадцати лет у девочек, а у мальчиков, обычно ближе к четырнадцати-пятнадцати.

Есть такой момент, когда ребенка накрывают гормоны, и это сильно истощает энергетические ресурсы. Самый верный признак этого периода – сверхбурный рост, когда все ресурсы организма идут на перестройку. Тогда нет сил выходить на улицу и как-то общаться, тусоваться. Это – единственный момент, когда общение действительно может происходить в сети.

Страницы в соцсетях сейчас появляются очень рано. Своя страница у ребёнка может быть и в десять лет, но в этот момент он еще должен общаться лично. Даже играть в игрушки мальчики этого возраста предпочитают кучей. У девочек вообще вероятность интернет-зависимости по сравнению с мальчиками ниже раз в десять.

Девочек с зависимостями я вижу крайне редко, обычно это уже лет пятнадцать, и такая зависимость существует на фоне развернутой депрессии. А в девять-двенадцать лет девочки активно общаются лично. Компьютерные игры их интересуют минимально. Если девочке предложить выбор: погулять с подружками или посидеть «в ящике», она сама выберет погулять с подружками.

При этом следить за девочками в соцсетях всё-таки надо – что она делает, где именно сидит, но с другой точки зрения: на девочек идёт охота.



Фото: ABC News

Как следить за ребёнком в соцсетях

По-хорошему, у родителей должен быть доступ на все страницы ребёнка. То есть они должны знать пароль, иметь возможность просто сидеть и смотреть. И здесь мы

вступаем на очень скользкое поле: как, с одной стороны, соблюсти приватность, и не нарушить личное пространство ребёнка, но, с другой стороны, пускать ребенка в соцсеть совсем без подстраховки нельзя.

Помните, все эти мамы, которые читают личные дневники, и потом устраивают скандалы. Я научена многим горьким опытом, своим и клиентским, и всё-таки, считаю, что родители должны быть в курсе. То есть, дневники и страницы читайте, но потом молчите об этом, как убитые. И чтобы никогда в жизни ребенок не догадался, что вы там были.

Вмешиваться нужно только в случае прямой угрозы. И если вы обнаруживаете что-то не то, сначала подумайте, что вы обнаружили, и как об этом говорить.

Матерится и ходит на порносайты – это конец?

Что сейчас могут увидеть родители? Что их нежные цветочки разговаривают матом. Это большой шок – увидеть, что твоя юная, прелестная дочка так выражается. Но, во-первых, дети часто не понимают слов, которые говорят, это я просто проверяла.

Подросткам нравится шокировать публику. Это принято в субкультуре, опять же, в бедной субкультуре. То есть, детям можно сказать, что так разговаривают лузеры, люди с очень низким уровнем. Хочешь, чтобы тебя считали помоечной девочкой – пожалуйста, вперед.

Кроме того, в родительском контроле есть функция «отслеживать сайты», вам приходит еженедельный отчет, на какие сайты заходил ребенок. И не надо сразу устраивать разборки. Последите, подумайте, что с ребенком происходит, потом выберете какой-нибудь момент и задайте вопросик: «Как ты думаешь, для чего существует это и это?» И послушайте ответ, там может быть много вариантов.

Основная задача родителей в это время – слушать внимательно, потому что там могут быть совершенно удивительные вещи. Например, вы думаете, что ребенок заходит на какой-нибудь порносайт целенаправленно. А на самом деле мальчик спрашивает: «Был ли у тебя секс?» – а девочка вообще не понимает о чем речь, и просто решила выяснить, о чем он спрашивает.

И тогда надо говорить о взаимоотношениях с мальчиком или что такое секс. Желательно отвечать на прямо поставленный вопрос. То есть, на самом деле дети – более невинны, чем тот контент, с которым они могут столкнуться.

Причем, в психике есть такой защитный механизм: если ребенок не готов переработать какой-то материал, сознание его вытесняет. Классический пример: когда дети читают приключенческую литературу, где существуют намеки на сексуальные отношения.

«Она упала ему в объятия, и они пустились в пучины блаженства». Ребёнок не понимает, что это такое, поэтому всё это будет вытеснено, и ребенок будет это описывать какими-то другими словами, например: «И они полюбили друг друга».

Чем опасен интернет

Родители в Интернете беспокоятся не по тому поводу. Их беспокоит, что ребенок увидит сексуальный акт. А на самом деле опасно то, что ребенок уходит из реальной жизни и отучается жить.

Мы видим, что выросла целая популяция людей, которым сейчас от семнадцати до тридцати включительно. Очень печальное зрелище, потому что напрягаться никто не хочет, но при этом все хотят получать запредельные удовольствия. Их мало что радует, они такие пресыщенные. И никто не думает о том, что это первое поколение детей, которое выросло на компьютерных играх.

Что такое компьютерная игра? – «Я получаю сильное немедленное, не отсроченное удовольствие без усилий».

Что происходит в реальной игре, будь то футбол, волейбол? Ты сначала очень долго пыхтишь, потом тебе удается забить гол, и ты чувствуешь экстаз, эйфорию, полёт. Это продолжается десять секунд, а потом надо опять пыхтеть до следующего гола, потому что, пока ты бегал и кричал, в твои ворота уже забили. Не щелкай клювом, не расслабляйся, давай дальше. И плюс – там еще есть реальные проигрыши.

А в компьютере ты в любом случае сохранился и повторил, повторил, повторил – это не проигрыш.

Если у подруги iPhone

В подростковом возрасте ребёнок уже должен быть в какой-то адекватной среде. Если у подруги iPhone, а у ребёнка Nopame китайский, и она из-за этого переживает – значит это не та среда. Это значит, вы замахнулись не на свой уровень.

Помните истории, как детей уборщиц брали в элитные языковые школы при МИДе, и ничего хорошего из этого не получалось. Потому что весь класс ходит в джинсах, социальные стигматы же всегда существовали. Сейчас это iPhone, в нашем с вами времени это были джинсы, фломастеры. И это – как волна: вдруг у всех появляется, а у тебя нет. И тут очень важно, что скажут родители.

К сожалению, очень часто родители бегут покупать ребёнку что-то, чтобы было «не хуже, чем у людей». Поездивши много по миру, я поняла, что это явление не российское, а повсеместное.

Причём, это явление очень низкого обывателя, для которого главное, чтобы был фасад, а что внутри – не важно. Соответственно, если вы, товарищи родители, хотите, чтобы ребенок был устойчивый, то всё-таки обращаем внимание на то, что внутри.

«Как изменится твоя жизнь, если у тебя будет iPhone?» – давай поговорим об этом. «Давай посмотрим, есть еще Маша, у которой нет iPhone, но при этом за Машей все ходят табуном и очень добиваются её расположения. Как ты думаешь, почему? Что такого есть в Маше, что все так хотят с ней дружить, точно же не iPhone».

«Давай подумаем, как ты можешь стать популярной так, чтобы это было не связано с iPhone, который я тебе куплю на свои заработанные деньги. Это не ты крутая, это я крутая, я заработала на iPhone. Давай подумаем, чем ты можешь выделиться, поразить воображение». И надо опять возвращаться на более ранний уровень и смотреть, когда у ребенка появилась идея, что он какой-то не такой, что там произошло.

Подросток запаролит телефон

Если ребенок запаролит телефон, значит, он перешёл в другую возрастную категорию; там мы уже должны очень уважать его приватность. Начинать стучаться, когда входим к нему в комнату, спрашивать разрешение, когда берём какую-то вещь.

И тут мы отступаем на шаг назад и устанавливаем простые и ясные правила: чего мы хотим, чтобы ребенок делал и не делал.

Тут вопрос, насколько для вас это важно, и про что вообще эти правила, каково их смысловое наполнение. И на самом деле правило – это ограничение, изложение того, что вы хотите.

Я, например, требую, чтобы в десять вечера все гаджеты были обесточены, то есть, в десять вечера у нас начинается ночь. Как это говорили: «По команде «отбой» наступает темное время суток».

У нас дома так, потому что для меня важнее всего, чтобы ребенок выспался. А если в десять не будет отбоя, то в семь никто не встанет, и будет таскаться, как зомби.

Следующее правило: когда просыпаемся, телефон тоже в руки не берем, а сначала умываемся, расчесываемся и всё такое. И тут очень важно ребенку показывать хороший пример, потому что, не будем показывать пальцем, но родители именно так себя и ведут: первое, что надо сделать, открыв глаза, это открыть соцсеть и посмотреть, что там за ночь случилось.

Для чего нам нужен этот доступ к детским гаджетам? Чтобы мы контролировали что? С кем он дружит, чем он занят? В подростковом возрасте это уже не очень получится. И тут появляются не столько границы, сколько требования. «Я хочу, чтобы ты закончил четверть без троек. Как ты это делаешь – это твои проблемы».

Хотя вообще надо смотреть на ребенка. Некоторых надо продолжать контролировать, «как ты сделал уроки». Для других задачи становятся крупнее.

Подростковый возраст: родители делают шаг назад

С одной стороны, в подростковом возрасте, мы впервые сталкиваемся со своим бессилием. В пубертате изменить ничего нельзя. Система закрыта и перестает отвечать на сигналы извне.

Всё родительское воздействие в подростковом возрасте – это «я чувствую свое полное бессилие и полную ярость, но ничего сделать не могу». Подростковый возраст надо просто пережить, но это не значит опускать руки и переставать контролировать ребёнка. Просто делать это будет очень тяжело, это будет непрерывная война.

На самом деле очень хорошо, если в этом время у родителей есть, чем заняться самим. Очень благополучный вариант, если родители чем-то увлечены, потому что тогда ребенок колбасится сам по себе, а на жизнь родителей это не очень влияет. При этом на самом деле ребёнка никто не бросает, просто чуть-чуть сделали шаг назад. Чуть-чуть передали вожжи самому ребёнку.

Мы по-прежнему проглядываем журнал посещений, всё равно ограничиваем время за компьютером. «Родительский контроль» я бы до окончания школы не снимала, хотя здесь всё очень зависит от ребенка.

О личном примере, работе и социальных ориентирах

Следите за собой! Потому что вы можете язык стереть до тряпочки наставлениями, но, если ребенок постоянно видит вас с планшетом на диване в соцсетях и больше никак, именно такое поведение вы задаете ему как норму жизни. Основная же идея в том, что вы должны до пубертата успеть научить ребёнка всем вариантам социального поведения.

То есть, он должен знать, что, помимо интернета, есть что-то ещё. Личное общение, увлечения, разные формы активности и – большими-большими буквами – РАБОТА!

Что работа занимает очень большую часть жизни. И это – не каторга, куда я хожу, где «все козлы, а начальник – дурак». Что это – дело моей жизни, то, чем мне нравится заниматься, то, чему я посвящаю своё время. И именно такое понимание – гиперважно.

Ещё никто не осознал, но у нас выросло поколение, которое не хочет работать, активно не хочет. Они сопротивляются работе, но при этом хотят иметь большие деньги, социальный успех, все блага. И этот вопль детей: «Айфончик мне!» – из этой же серии.

Золотко моё, ты не заработал, у тебя нет этих денег. Заработай. Давай, на всё лето в Макдональдс: что заработаешь, всё твое. Хотя должно быть не так: всё, что ты заработаешь надо отдать маме, а мама решит, что тебе надо.

Потому что раньше были представления о том, что ребенку по возрасту, а что – нет. Сейчас они размыты, и, кроме прочего, это очень сильно повышает тревогу. То есть, балуя ребёнка, в том числе и дорогими гаджетами, родители дезориентируют его социально.

Главная проблема от гаджета до окружения – жить «по росту»

Главное, чему надо научиться современным родителям – не навешивать на ребёнка все свои амбиции, а жить «по росту». Если ваш ребенок находится в среде, где все ходят в брендах, а вы не можете себе этого позволить – меняйте среду. Она может быть чуть-чуть с опережением, но не на две головы.

То же самое относится к интеллектуальным занятиям. Если для того, чтобы ребенок учился в этой школе, вам нужно нанимать трех репетиторов – это не ваша школа.

Надо очень хорошо осознавать, кто я, и какой я. Наше общество, к сожалению, нарциссичное, да ещё со всех сторон в уши несется: «Ты достоин большего». С чего бы? С какой стати? Почему ты достоин, ты что, так сильно выложился? Нет.

Вообще мне очень близка викторианская мораль: работай, добивайся, трудись. Во-первых, это то, что у тебя не отнять. Халяву можно отнять, но мои профессиональные навыки отнять невозможно. Мой опыт и мои способности – это то, что со мной навсегда. Айфончик можно отнять или разбить, одежда порвется. И если всё это составляет ядро твоей идентичности, то грош тебе цена.

Теги: [Воспитание детей](#), [гаджеты](#), [Интернет-зависимость](#), [комментарий психолога](#), [соцсети](#)