

## **Наши дети проваливаются в интернет и не отличают его от реальности**

*Мы перестаем отличать интернет от реальности, наши дети проваливаются туда, тотальный контроль не помогает, но должен же быть способ не дать интернету поглотить твою жизнь?.*



### **Интернет – это бочка без дна**

Психологи убеждены, что вопрос, как защититься от интернета, давно не стоит. Такой сдвиг произошел за последние десять лет. Вопросы звучат сегодня иначе: как жить с интернетом, как интернет влияет на семью?

– Интернет – самый простой и низкоресурсный способ переключить внимание. Например, женщины с маленькими детьми полноценному отдыху предпочитают проверку соцсетей.

– Не только молодые матери, любой из нас, как только внимание устает фиксироваться, спешит в интернет, занырявая туда с головой. Но погружаясь в виртуальность, мы тренируем мышцу зависимости. Ведь чем глубже ныряешь, тем больше хочется, насытиться невозможно.

Интернет – это бочка без дна. Сколько нам было лет, когда интернет вошел в нашу жизнь? 20? 30? У большинства из нас нет детского опыта столкновения с таким мощным социальным магнитом.

***Мы даже помним жизнь без интернета, а иммунитета к нему у нас все равно нет.***

При этом с детьми гораздо сложнее. Дети моделируют поведение взрослых. Они родились и растут, наблюдая родителей со смартфонами. Среднестатистический московский школьник сегодня имеет смартфон, если не с третьего, то с пятого класса точно.

## **Мы перестаем отличать сеть от реальной жизни**

Психолог Михаил Бурмистров убежден, что интернет сегодня размывает границы человеческих взаимоотношений, порождая тем серьезные проблемы:

### **1. Границы работы и отдыха размыты.**

Благодаря интернету досуг вкраплениями проникает внутрь работы. В процессе работы человек может легко уходить в процессы не работы, и наоборот, работать на отдыхе. Внешне это ничего не нарушает, а по сути мы наблюдаем другой тип жизни, где традиционные категории – работа и не работа, свобода и не свобода, отдых и не отдых – теряют смысл.

Недавно на конференции услышал рассказ психолога из хосписа о санитарках, ухаживающих за умирающими.

«Они все сидят со смартфонами, – сокрушался психолог. – Много часов подряд. Вроде не страшно. Умиравший рядом лежит, под присмотром, в случае чего помощь будет оказана. Но фактически санитарка выключена, у нее нет контакта сопребывания и сопребывания с человеком».

### **2. В семье мы постепенно перестаем отличать интернет от реальной жизни.**

Сегодня человек начинает воспринимать жизнь, как вкладки на десктопе. Человек – вкладка. Она висит. Зашел – открыл, вышел – закрыл. У тебя постоянно десять вкладок, одиннадцатая – ребенок, двенадцатая – жена (муж). У нас все шансы либо окончательно перейти к типу общения, где друг для друга мы будем лишь «вкладками», либо понять, что ребенок и супруг – не вкладки.

### **3. Интернет выступает как шоу.**

Почему от фейсбука возникает в буквальном смысле наркотическая зависимость? Потому что фейсбук – это и есть шоу, да еще созданное своими руками. Ты собрал в своем фейсбуке сто человек. В жизни каждого из них ежедневно что-то происходит. Чтобы развлечься, тебе уже ничего не надо делать, ты и так 24 часа в сутки имеешь шоу. Мало того, в шоу участвуют знакомые люди. Никакое кино не требуется. Оно идет само, и в нем постоянно что-то происходит.

Возьмем инстаграм. Вот с надувными шариками пляшут красивые детки, а у тебя на полу ползает сопливый ребенок. Или романтическая пара на гондоле катается по Венеции, а рядом с тобой злой и вонючий муж требует ужина. Что приятнее? Что лучше? Где красота? Где правда? Ну не в вонючем же муже и не в обкаканном ребенке, наверное?!

### **4. Доступная сексуальность.**

Идет ли речь о кризисе семейного общения между мужем и женой, о подростковом, когда в молодом человеке пробуждается сексуальность, – в эти периоды проблемы сексуальности поглощаются и решаются интернетом. Эротика вообще разлита в интернете, как воздух. Если у человека есть тяготение к этому компоненту, то ему не придется ничего делать специально, даже на порносайты ходить не надо, достаточно следовать по ссылкам рекламы.

Простота и незаметность, с которой интернет стал включен в нашу жизнь, да еще в такой форме, и для неустойчивой психики подростка, и для непрочных семей может сработать самым ядовитым и взрывоопасным образом.

## Почему дети проваливаются в интернет?

Владимир Берхин, президент благотворительного фонда «Предание», признался, что в отношении опасности интернет-зависимости он оптимист:

– Интернет сродни электричеству, которое мы не замечаем, пока горят лампы и не вылетели пробки. Вызывая такси, уточняя адрес или переводя деньги, мы давно не думаем, что обращаемся ко всемирной паутине. При этом дети гораздо менее склонны к залипанию в этой среде, чем взрослые, у них нет зависимости от общения в фейсбуке. Для них интернет – кровеносная система, а от этого нельзя быть зависимым.

Что же касается взаимодействия семьи и интернета, то проблема совсем не в интернете. Интернет вреден настолько же, насколько вреден любой другой способ эмоционально выключиться. Если человек проваливается в интернет, значит это зачем-то ему необходимо. Причин несколько.

**1. Интернет – это социальный опыт**, который может быть полезен и особенно важен, например, плохо социализированному ребенку. Почта и чаты могут стать его способом поговорить. Общение в сети может быть существенной частью жизни, отсутствие которой способно серьезно травмировать подростка.

**2. Особенности эмоционально-волевой сферы.** Моя одиннадцатилетняя дочь, например, залипает в интернете. Но она так психологически устроена, у нее есть проблема с эмоционально-волевой сферой. Она не играет в компьютерные игры, зато смотрит стримы (трансляцию чьей-то игры с комментариями). Много слушает музыки в интернете, но если спросить, что слушает, то дочь либо обидится, либо смутится. Но она также залипает на чтении, она вообще из тех, кто готов читать даже инструкцию к освежителю воздуха. Читая много, она редко обсуждает прочитанное. Она вообще никого не пускает в свой внутренний мир и не делится им.

**3. Вне семьи человек может иметь эмоциональную привязку.** Если его начинают в семью «тащить», он встает на дыбы. Представьте, что я по работе увлечен важной проблемой. Тут приходят дети, жена и тащат меня решать какие-то житейские задачи. Я очень злюсь, пусть и понимаю, что они правы. При этом по своей дочери знаю, что «чем дольше просидел в интернете, тем больше трагедия». Если полчаса за компьютером – это будет легкое стенание. Если два часа, и требуют прерваться, это будет недовольство с бросанием наушников и недобрыми взглядами.

Зная эти причины и черты ребенка, мы в семье стараемся, чтобы у дочери были правила. Ее компьютер стоит так, чтобы нам с женой был виден экран. И я понимаю, что она читает Википедию – это ее способ отдохнуть. У нас есть правило после девяти не садиться за компьютер. Пока родительской власти хватает, чтобы ограничить доступ в интернет. Например, мы купили тариф, где нет мобильного интернета, потому что понимаем, если человек может зависнуть на 20 минут, разглядывая афишу, то в интернете он может зависнуть навсегда, забыть, куда шел, и не прийти.

Но есть серьезное правило, которое я однажды открыл на собственном опыте. Если нужно выключить ребенка из сети, если хотите предложить ему альтернативу, то смартфон нужно убрать самому. Присутствовать нужно в полной мере.

Мне очень нравится общение с дочкой утром. Когда мы едем в школу. Она на самокате, и у нее руки заняты. А я бегу. Иначе врежусь и упаду. Зато мы можем поговорить. Я убежден, чтобы составить конкуренцию интернету, нужно не быть интернетом самому.

## **Почему тотальный контроль не поможет**

Дети слишком находчивы, чтобы можно было наложить на интернет абсолютный запрет:

– Способность родителя спокойно объяснить подростку какие-то очевидные вещи об интернете является своего рода прививкой. При этом родитель должен понимать, что возраст контроля над ребенком конечен.

Как правило, перестают контролировать детей в интернете уже в 13-14 лет. Ну не сможете вы все время висеть над ребенком и следить за тем, как он смотрит мультики или какие открывает сайты. Нужно исходить из того, что однажды ребенок пойдет своими ногами.

Приведу пример: родители запрещали девочке смотреть сериал, который смотрели все ее одноклассники. Подруги снимали для нее сериал на телефон и показывали фильм на переменах.

Но, ругая интернет, пытаясь контролировать детей, родители тут же могут похвастать тем, что ребенок обучил их самих делать презентации в Power Point.

От собственных детей я слышала анекдот. «Свадьба была тихая. Бесплатно подавали вай-фай». А еще среди подростков популярны вайфай-пати и в равной степени такие игры, как горка. Приходя в кафе, подростки складывают телефоны горкой. Кто первый взял телефон, тот платит.

Это и есть их иммунный ответ. Это и есть свидетельство того, что у самих детей есть некоторая усталость от интернета и они находят собственные ответы, как этой усталости избегать. Нужно понимать, что подростковая субкультура предполагает общение.

Из-за отсутствия дворов и отсутствия времени для живого общения в больших городах это общение перешло в соцсети. Сфера общения – самая важная сфера для подростков – сегодня виртуализировалась.

***Семейные правила по поводу интернета – это вопрос творчества. Здесь бесполезно заниматься детьми, в семье нужно заниматься собой. То, чему вы научитесь сами, как вы сами сумеете регулировать отношения с интернетом, как выделите то, что важно и нужно вам, то и будет передано детям на уровне непосредственной передачи.***

Поймите, дети не слушают слова. Они перенимают действия. Бесполезно говорить: «А ну перестань висеть в сети», а самим в ней постоянно находиться. Нужно начинать не с них, а с себя. Нужно разобраться, а что вы сами не можете.

Например, сказать детям: «Да, я совершаю покупки в интернете, но мне не нравится это, просто приходится» или «Я общаюсь с этим человеком в сети, но с большим удовольствием делал бы это вживую». Отношения должны быть честными, ведь подростки реагируют прежде всего на отсутствие честности, а правила должны быть гибкими.

## Как не позволить интернету поглотить твою жизнь

– Интернет плотно вошел в мою жизнь, и тема «успевай с детьми» однажды стала личным испытанием. Я много времени физически проводила рядом с ребенком, но не была с ним головой и мыслями. Границы были подвинуты в пользу онлайн-жизни. Интернет заполнил все. И тогда границы интернета пришлось выстраивать по-новому.

*Интернет – это поглотитель энергии, а не только времени. Когда у вас нет сил, самое простое, что вы можете сделать, – выйти в интернет. Пальцем шевелить сил всегда хватает. Но из этого процесса выходишь опустошенным. Даже двигаешься с трудом.*

Я работаю с мамами. Все они признаются, что у них нет времени на себя. Для семьи, для детей, для работы – есть, а для себя – идем в интернет. При этом ничего не получаем, а часто даже теряем. Например, для многих женщин сильным стрессовым фактором является инстаграм. Ты не все успеваешь с работой, дети не причесаны, посуда не помыта, квартира не убрана, и на фоне чужой глянцевой жизни в инстаграме твоя совсем нехороша. Здесь легко скатиться даже к обесцениванию собственного существования.

Мало этого, для детей, например, нет разницы «мама в блоге» или «мама работает». Это выглядит одинаково. Это всегда мама, которая недостаточно времени уделяет ребенку.

Я использую в отношении себя и рекомендую людям, плотно связанным с интернетом, инфодетокс – время сознательного исключения из жизни интернета. Это может быть выходной, в который вы полностью фокусируетесь на том, что происходит в реальной жизни. Я, например, в этот один день в неделю не беру ничего по работе и вовлечена только в семейные процессы.

Алена Мороз, Михаил Бурмистров, Екатерина Бурмистрова

Как это реализовать?

**1. Инфодетокс требует подготовки.** Например, предварительно придется продумать, как станете проводить время, когда у вас под рукой не будет интернета. О чем будете говорить? Куда пойдете или поедете? Чем заполните время? Время свободы от интернета нам необходимо, чтобы получить энергию извне. С этой целью можно пойти погулять с друзьями, устроить фотосессию, поехать на природу.

**2. Кто-то должен принять решение первым.** Поскольку в интернет вовлечены часто все члены семьи, кто-то должен предложить идею остальным. Скорее всего, прочие члены семьи откажутся от привычки сидеть в интернете, если время инфодетокса будет спланировано с учетом общих интересов. Это всегда вопрос договоренностей и того, кто и как ведет себя в семье.

В моей семье мы заметили, например, что все приносим телефоны на обед. Договорились так не делать и за столом на гаджеты не отвлекаться, а общаться друг с другом. Это тоже аргумент в разговоре про качество отношений внутри семьи.

Я всегда говорю с мамами о технике безопасности в интернете и всегда предупреждаю о граблях, на которые наступила сама. Эмоциональное выгорание – это неминуемая

беда. Кажется, что сидишь на стуле перед компьютером и ничего не делаешь, но экстенсивное общение с людьми, незаметное накопление усталости ложится тяжелым грузом. Идея инфодетокса – это попытка научиться не позволять интернету отнимать у нас силы и время.

**Теги:**

[Бурмистрова](#), [Воспитание детей](#), [зависимости](#), [зависимость от компьютера](#), [Интернет-зависимость](#), [Психология](#), [Семья](#)