

## Увлечение или диагноз?

**Интернет очень быстро превратился в нечто повседневное. При этом никого не заботит возможность развития психологической зависимости. Компьютерные компании выпускают все новые и новые технологии...**

**Созданы целые виртуальные сообщества, и, раз попав в них, люди остаются там жить.**

**Кимберли Янг, клинический психолог, одна из первых исследователей интернет-зависимости.**

Платой за преимущества и выгоды внедрения Всемирной сети в повседневную жизнь общества является формирующееся чрезмерное увлечение Интернетом, порой достигающее у части пользователей состояния болезненного пристрастия (зависимости). Последствия сверхувлеченности Интернетом могут быть разные: пренебрежение домашними и служебными обязанностями, отказ от социального взаимодействия, изоляция, разрушение связей с внешним миром, аутизация и инфантилизация личности, снижение успеваемости в школе. Особую тревогу вызывает то, что зависимость от Интернета наиболее часто проявляется в юном возрасте - в среде подростков и юношей, что затрудняет их социализацию, препятствует способности сделать карьеру, создать семью.

### **В каком возрасте наиболее часто возникает интернет - зависимость?**

Первые симптомы интернет – зависимого поведения возникают в период подросткового возраста, в IX- XI классе средней школы. Уход подростка в интернет – среду является одним из способов его приспособления к «этому жестокому миру». Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактов с близкими, сверстниками, подросток будет избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, и искать более безопасный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет.

Неспособность противостоять жизненным трудностям, часто сопровождающаяся заниженной самооценкой, неуверенностью в собственных силах, плохой переносимостью жизненных трудностей являются наиболее важными факторами, формирующими избегающее поведение. В этих случаях интернет – среда служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Такой подросток больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций.

Чем же так привлекателен для подростка Интернет?

- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые решения вне зависимости от того, к чему они могут привести (например, в рамках игровой деятельности).

Интернет влияет на становление девиантного (отклоняющегося) поведения. Дети и подростки могут столкнуться в режиме онлайн с серьезными опасностями:

- эксплуатация доверия к детям: их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого

распространения в сети;

- неподходящие контент - сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы или наркотических веществ;
- увлечение играми, которые повышают агрессивность подростков, сетевыми играми с насилием;
- оказание влияния на формирующуюся личность вплоть до формирования дисфоричных (негативных) установок и суицидального поведения подростков (пример с суицидом подростков в г. Лобня);
- манипулирование детским сознанием.

Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям в поведении подростка.

М. Орзак дифференцировала психологические и физические симптомы, характерные для интернет - зависимости.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность выйти из сети и остановить сеанс;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером;
- проблемы с учебой или работой.

Физические симптомы:

- расстройство сна, изменение режима сна;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- головные боли по типу мигрени;
- сухость в глазах;
- боли в спине;
- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Классификация зависимого поведения в Интернете:

Интернет - гемблеры, которые пользуются разнообразными интернет - играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д.;

Интернет - трудоголики (поиск баз данных, составление программ и т. д.);

Интернет - покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн;

Интернет - аддикты отношений, которые часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т. д., то есть заменяют реальные отношения виртуальными

Ряд исследователей выделяют особенности личности интернет - зависимых: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие (С. Каплан).

Н.В. Чудова приводит следующий список черт интернет - аддикта:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);

- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; наличие хотя бы одной фрустрированной (нереализованной) потребности;
- независимость выступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» завышены или даже нереалистичны;
- самооценка занижена;
- склонность к избеганию проблем и ответственности.

Многие исследователи одним из основных факторов риска возникновения зависимого поведения считают семью. В условиях нарушения эмоциональных взаимоотношений с подростком, прежде всего со стороны матери, нарушается процесс своевременного формирования защитных механизмов личности, что может привести к возникновению трудностей в принятии ответственности за собственные поступки, искажению самооценки, психическому инфантилизму и задержке возрастной социализации. Таким образом, подростки, находящиеся в конфликтных отношениях с родителями, отказываются подчиняться указаниям взрослых, включая правила, ограничивающие использование Интернета. В свою очередь, испытывая недостаток поддержки родителей, подростки ищут социального одобрения через опыт общения в Интернете. К сожалению, злоупотребление Интернетом у подростков зачастую ведет к усилению конфликтов с родителями. Выяснено, что стиль воспитания в семьях интернет-зависимых характеризуется дефицитом требований, запретов и наказаний. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется при гипер – или гипоопеке.

- Гиперопека. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание их мнений по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.
- “Кумир семьи” (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех обязанностей, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.
- Гипоопека. Проявляется при недостаточном внимании к ребенку со стороны родителей, попустительстве и вседозволенности.
- “Золушка”. Такой стиль воспитания лишает ребенка ласки и внимания со стороны старших. Ребенка сравнивают с более успешными сверстниками, предъявляют к нему завышенные требования.
- “Ежовые рукавицы”. Воспитание включает в себя систематические наказания ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Общими чертами для подростков с особым риском формирования интернет – зависимости являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;
- повышенная тревожность.

Присмотритесь к себе, к своим детям. Попытайтесь понять, не грозит ли Вам эта беда.

### **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал интернет – зависимым.**

1. Не общайтесь с ребенком, чаще говорите ему: “Отстань, мне некогда, я занята...”, чтобы он поскорее сбежал в Интернет.
2. В воспитании применяйте крайности: обязательно наказывайте, даже если ваш ребенок

ничего не натворил; для профилактики непременно используйте ремень. Или опекаете его с самого рождения. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей – не дай Бог, плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.

3. Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все его проблемы, на улицу выходите только вместе, всей семьей. Без вашего контроля – ни одного шага, даже если ему 25 лет.

4. Чаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его “неряхой”, “неумехой” и “дураком”.

5. Постоянно ссорьтесь и скандальте, чтобы ваши дети это видели и поскорее сбежали от вас.

### **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым и счастливым.**

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая разговор, говорите ему: “да”, “ага”, “а что потом?”, “как я тебя понимаю!”, “вот это да!”. Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикеляции, даже когда он скрывает их.

2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда станет большим, и понимал чувства других людей.

3. Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую – нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4. Одобряйте и хвалите ребенка даже за небольшие успехи. Его упорство и желание сделать что-то самостоятельно, важнее результатов.

5. Если вы рассержены на ребёнка, оценивайте его поступок, а не его личность: «Тебе не удаётся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и всё получится!»

6. Учите его говорить «нет». Объясните ребёнку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твёрдым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребёнку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните ребёнку, что в определённых ситуациях каждый имеет право высказать своё собственное мнение: «В окружающей нас жизни есть и хорошее, и плохое. Иногда надо уметь сказать «нет». Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится». Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Учите его отвечать за свои поступки.

**Чего делать нельзя:** наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только болезненны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

**Что надо делать:** поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

Основное преимущество Интернета в том, что он - источник огромного количества

информации, являющейся на данный момент наивысшей ценностью современного общества. Но роскошь живого человеческого общения не заменит ни одно виртуальное сообщество.