

## Как решать проблему с цифровым поведением у ребенка?

У современных подростков часто лучшим другом оказывается компьютер, а если подросток увлечен еще и ролевой игрой, то его друзья часто виртуальные.

В данной ситуации родители и школа находятся в оппозиции, запрещают, ограничивают, внутренне не принимают эти увлечения, участвуют в «боевых действиях», кто как может. В системе ценностей любителя онлайн игр на первом месте его виртуальный герой (Итэр, Люмин, Венти, Сеньора), у любителей интернет-тусовки – виртуальные друзья. Все остальное – оппозиция, с которой нужно бороться, чтобы получить то, что любишь больше всего на свете.

Такое восприятие окружающей среды очень часто сформировано в сознании подростка: «Делайте, что хотите, сколько угодно запрещайте, я все равно знаю, что компьютер это круто! И отвоюю право играть, и общаться с кем хочется».



Со временем такие дети не могут ни на чем сосредоточиться, в сознании постоянно крутятся мысли: когда дадут компьютер, как быстрее включиться в любимую игру.

Всю эту семейную структуру надо менять. Снижать накал борьбы, выходить из бесконечных эмоциональных реакций в зону простого здравого смысла:

- учеба в школе;
- дополнительные интересы (кружки, секции);
- общение с друзьями во дворе.

Чем больше у подростка успехов в школе, живого взаимодействия со сверстниками, тем меньше его тяга к цифровым развлечениям. Помните: отогнать от гаджета в пустоту не получится!

Существует причинно-следственная связь, чем больше ограничений свободы или полное ее отсутствие, тем выше защитно-оборонительное поведение у подростка. В расшатанном состоянии дети попадают в сеть, при этом у них уменьшается реальный сознательный контроль и возникает зависимое поведение.

Еще одна проблема, которая отталкивает подростков от родителей, чрезмерно жесткая, необоснованная реакция в ситуациях, где можно было просто поговорить и спокойно найти решение. Чем больше мы впадаем в гнев, истерим, запрещаем интернет друзей, тем больше их становится. Столкнувшись пару раз с истериками взрослого со словами: «Зачем ты туда полез!», - дети больше за помощью не обращаются. Как следствие, возникает риск жизни и здоровью.

Важно остановить, притормозить любые нападки на интересы своих детей, они абсолютно бесполезны.

В семьях, где ежедневно интересуются онлайн и офлайн жизнью, такого не происходит, так как в таких диалогах сложности сразу выявляются и разрешаются. Можно сказать подростку: «Да, конечно интересно играть и общаться с абсолютно разными людьми по всему миру. Расскажи, каково это?»

По тому же принципу стоит перестраивать семейную структуру взаимодействия с геймерами. Родителям рекомендуется разговаривать об играх вместе с ребенком. Знать всех интересующих на данный момент персонажей, чем они так привлекательны. Знать постоянных друзей-геймеров, если они уже есть в окружении.

В голове сына или дочери такой родитель перестает восприниматься, как враг, причем достаточно неменяемый, мало предсказуемый с точки зрения наказаний и бонусов. Он превращается в «своего», с кем можно посекретничать, рассказать новости, что-то обсудить, посоветоваться.

Отсюда важное правило: «Ты всегда можешь ко мне обратиться, я помогу решить любой вопрос». Если мы искренне интересуемся новостями, которые происходят в интернете, то это зона перестает быть местом постоянных боевых действий.

## **ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫМ СТОИТ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЛЮБОГО ВОЗРАСТА:**

- ✿ Не раскрывать интернет-друзьям важные данные — телефон, домашний адрес, паспортные и банковские данные. И не просить друзей делать это.
- ✿ Не встречаться с интернет-друзьями без предупреждения родителей.
- ✿ Придумывать сложные логины и пароли, хранить данные в неочевидном месте.
- ✿ Не конфликтовать в интернете, не оскорблять и не буллить. В этом виртуальная жизнь не отличается от реальной.
- ✿ Помнить, что всё, что написано в интернете, не обязательно правда. Всю информацию нужно фильтровать.
- ✿ Не отправлять смс-ки, если нужно скачать файлы. Это мошенники, которые хотят заработать на доверчивости интернет-пользователей.
- ✿ Если есть сомнения — лучше спросить у родителей.



У подростков уже достаточно развито самосознание. Когда вы знаете, что реально твориться в онлайн пространстве, то есть шанс повлиять, но не через запреты и требования, а через критическое мышление. С постановки вопросов, например: «А это точно твоя мысль, или просто кто-то в группе сказал, а ты просто повторяешь?»

Как правило, подростки, находясь под лавинами информации, психологически перегружены. И самое страшное, когда семья не принимает, не понимает, не помогает хоть как-то разобраться, структурировать эту бесконечно бурлящую жижу из игр, отрывков коротких видео и образов незнакомых друзей. Одни взрослые сами находятся в стрессовом состоянии из-за игр подростка в интернете и не понимают свои действия, другие — сами завсегда и виртуального пространства.

Дети практически каждый день сталкиваются с внутренней неуверенностью: правильно ли я сейчас поступаю? И за ответами обращаются к людям, с кем сформирована прочная привязанность, в идеале, это должен быть родитель. К сожалению, многие ищут ответ в интернет-коммуникациях, где, как и в жизни, можно нарваться на неадекватных персонажей, мошенников, и даже педофилов.

Уважаемые родители, *при любой внештатной ситуации*, о которой вы узнаете, действия следующие:

- Сказать: «Я тебя люблю, понимаю, принимаю, все в жизни бывает». Ребенка в первую очередь нужно успокоить.
- Предпринять шаги, чтобы решить вопрос. К вам будут обращаться только в случае, когда подросток точно уверен, что его не ждет «крышесносный раздрай», который никто не вытерпит: с маминым плачем, папиным ремнем и сдачей гаджетов на неопределенный срок.

Протяните руку помощи, выдерните физически из опасной ситуации и дайте время, чтобы всем успокоиться, обдумать, что произошло.

И только после этого переходите к совместному анализу:

1. Что было сделано не так?
2. Как ты поступишь следующий раз?
3. Какой опыт ты извлеч?

Если подросток уверен, что родители всегда готовы оказать помощь, что они все контролируют и в любой момент готовы включиться, он начнет им больше рассказывать и доверять.

- Предложить позвонить на Детский телефон доверия. Звонок бесплатный и анонимный 8-800-2000-122. На этот номер могут звонить и взрослые.



Педагог-психолог Г.В. Трифонова