

Дети в интернете: правила поведения для родителей и алгоритм работы психолога



Родителям так легко поддаваться соблазну и оставить ребёнка один на один с интернетом: пусть там тихонько играет, лишь бы не приставал! Но «всемирная паутина» скрывает множество опасностей – от ложной информации до мошенников. И изоляция – подходящее время проверить, нет ли у детей гаджет-зависимости, и научить их правилам поведения в интернете.

Вероника Олеговна Мохова, кандидат психологических наук, доцент, специалист в области возрастной и гендерной психологии, преподаватель Института практической психологии «Иматон», провела вебинар **«Дети и подростки в сети Интернет: профилактика рискованного поведения, коррекция гаджет-зависимости»**. Она рассказала, как должны вести себя родители и психологи с детьми, страдающими от чрезмерного использования интернета:

«Типы медиации пользовательской активности детей со стороны родителей:

- активная медиация пользования интернетом (родитель присутствует при пользовании ребёнком интернетом и помогает ему);
- активная медиация безопасности ребёнка в интернете (родитель беседует с ребёнком о том, как безопасно вести себя в интернете, даёт советы и учит, как правильно себя вести);

- ограничивающая медиация (родитель создаёт правила и ограничения пользования интернетом);
- мониторинг (постоянная проверка сайтов, которые посещает ребёнок, его контактов, сообщений, профилей);
- техническое ограничение (использование специальных программ).

Рекомендуемая стратегия – это активная медиация пользования интернетом, когда мы вместе с ребёнком разбираемся, почему это можно, а это нельзя, вместе решаем, стоит ли скачивать эту игру, мы приводим ему аргументы.

Нормально, когда родители обсуждают с ребёнком возрастной рейтинг игры, потому что бывает, что те игры, которые ребёнок находит по красивой картинке, идут с рейтингом 16+ или 18+. Не нужно их ставить ребёнку в 10 лет. Этот рейтинг существует не зря. Для вас он должен быть как хорошая информационная броня. Если мы смотрим игру, у которой нет возрастного рейтинга, возникает вопрос: почему эта игра не была никем проверена? Может быть, имеет смысл эту игру притормозить.

Действия родителей, которые помогают ребёнку в сети, – это объяснение и поощрение: «Да, этим можно пользоваться, давай вместе разберёмся как». Действия, которые не помогают, – это запреты и ограничения. При них ребёнок становится более пассивным, эксперименты с интернетом проходят без уведомления о них родителей. Я рекомендую опираться не на мониторинг сайтов, которые посещали дети, а на создание доверительных отношений с ребёнком.

Родительский контроль почти не связан с интернет-рисками: ребёнок всё равно может столкнуться с опасностью в сети, но его чувство психологической безопасности будет выше, он будет чувствовать себя спокойнее, потому что ему говорили, что делать в той или иной ситуации.

Дети, которые много времени проводят в сети, реагируют на запреты отказом и парадоксальным усилением активности. Им нельзя просто запретить, надо объяснять, почему вы это делаете. Объяснения помогают ребёнку видеть в родителе компетентного человека.

Подростки нуждаются в контроле ничуть не меньше, чем младшие школьники. Более того, те подростки, которые вырастают в семье, где контроля не было, потом говорят, что их родители не любили, относились к ним совершенно безразлично. А если родители контролировали, страховали, следили за безопасностью, дети потом описывают такие семьи как любящие и заботливые.

Что мы как специалисты можем сделать в случае обращения по поводу чрезмерного использования интернета? Нам понадобится интернет-анамнез: мы хотели бы знать сколько времени ребенок проводит в сети, симптомы. Три симптома чрезмерного использования интернета: потеря контроля, симптом отмены (ребёнку плохо без интернета), замена реальности (интернет в иерархии жизненных ценностей ребёнка выходит на более важную ступеньку, чем друзья, школа, игрушки).

Еще нужно посмотреть на характер занятий в сети: чем ребёнок там занимается? Часто родители приносят проблему в форме: «Он весь день сидит в интернете», а вы будете разбираться, почему он там, что он делает. Явно это будут не только игры, но и общение, потребление контента.

Мы собираем и психологический анамнез: анализируем, есть ли факторы, располагающие к формированию чрезмерного использования интернета (например, деструктивные семейные явления, отсутствие тёплых доверительных отношений), смотрим особенности семейной системы и коммуникативной сферы. Насколько ребёнок обладает знаниями и возможностями общаться, есть ли у него социальный круг, есть ли в школе его микрогруппа? Я всё время объясняю детям-подросткам: у каждого в школе должна быть микрогруппа, свой Рон Уизли и своя Гермиона Грейнджер. Если есть группа, куда ребёнок входит, мы за него спокойны. Если такой группы нет, тогда нам нужно её придумать и создать, может быть, в русле учреждений дополнительного образования или родственников-погодок, с которыми можно общаться более часто.

Далее нужно выбрать направление или несколько направлений коррекционной работы:

1. просвещение по вопросам безопасного поведения в сети Интернет;
2. мониторинг деятельности обучающихся в сети;
3. укрепление коммуникативных офлайн-связей;
4. организация технических средств безопасности.

Когда речь идёт о мониторинге, мы говорим и о времени, и о характере деятельности в интернете. Просвещение по вопросам безопасности будет уместно, если обращение идёт по поводу рисков, также это можно использовать в разговоре с родителями о последствиях чрезмерного использования интернета...».