

# Формы и методы работы с родителями детей группы риска в области интернет-зависимости



**Бошук Сергей Викторович,  
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»**

## **Интернет-зависимость:**

- форма аддиктивного поведения;
- связана с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство;
- проявляется в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок.

# Более 40% россиян признались в зависимости от телефона и интернета

SuperJob: более 40% россиян признались в зависимости от телефона и интернета

Больше половины россиян (56%) никогда не отказываются от использования интернета и не устраивают «цифровой детокс», объясняя это в том числе родительскими и рабочими обязанностями

**1600**  
совершеннолетних  
респондентов

**44%** опрошенных периодически устраивают себе «цифровой детокс» (временно выходят из Сети и откладывают гаджеты):

**18%** делают это ежедневно,

**10%** — несколько раз в неделю,

**9%** — несколько раз в месяц

## Интернет-зависимость приводит ко многим психологическим проблемам, среди которых:

- **в когнитивной сфере** - нарушения внимания, ухудшение памяти, другие сбои в работе когнитивных процессов;

- **в эмоциональной сфере** - депрессивные состояния, эмоциональная неуравновешенность, враждебность;

- **в волевой сфере** – снижение контроля над действиями и временем;

- **в ценностной сфере** – подмена реальных ценностей виртуальными;

- **в мотивационной сфере** – снижение мотивации к достижениям, противоречивость мотивов.

# Внутренние факторы интернет-зависимости

<b>Психофизические (биологические)</b>	<b>Чем могут помочь родители</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-слабость нервной системы</li><li>-повышенная возбудимость</li><li>-сниженная чувствительность к награде</li><li>-утомляемость</li><li>-невнимательность</li><li>-отвлекаемость</li><li>-гиперактивность</li><li>-импульсивность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Подобрать ребенку индивидуальный стиль деятельности, график, режим</li><li>-попробовать различные стили выполнения домашних заданий</li><li>-сублимировать негативные или «неудобные» качества (секции, кружки, хобби)</li><li>-научить ребенка осознавать и регулировать свою физиологию</li></ul>

# Внутренние факторы интернет-зависимости

## Индивидуально-психологические

- эмоциональная неустойчивость,
- низкий самоконтроль,
- низкая самооценка, неуверенность в себе,
- робость, тревожность,
- депрессивность,
- низкий эмоциональный интеллект,
- интровертность,
- агрессивность и враждебность,
- нарциссические черты в слабом и ранимом «Я»,
- ощущение внутренней разобщенности,
- инфантилизм,
- избегание контакта со своими чувствами,
- чувство незащищенности и угрозы,
- чувство неполноценности,
- нарушение связи с реальностью и страх перед ней

## Чем могут помочь родители

- Обеспечить дома тихую гавань (комфортную обстановку для восстановления сил);
- Уважение, отсутствие двойных стандартов (общение на равных);
- Выявлять потребности (сопоставление наших потребностей);
- Вместе определить зону ответственности ребенка;
- Помощь в выстраивании границ;
- Научить ребенка принимать решения;
- Говорить о чувствах, интересоваться делами друг друга;
- Предлагать помощь, если в ней есть необходимость;
- Вместе продумывать тактики решения проблем

# Внутренние факторы интернет-зависимости

## Социально-психологические

- одиночество, застенчивость
- проблемы межличностных отношений,
- сложность распознавания эмоций и контекстных сообщений,
- поиск острых ощущений,
- авторитарность отношений в семье,
- низкая самоэффективность в реальной жизни по сравнению с высокой самоэффективностью в виртуальной;
- неспособность справляться с ответственностью и жизненными обстоятельствами,
- нереализованность собственного потенциала,
- недостаточный интерес к достижениям, пассивность,
- стратегия избегания проблем

## Чем могут помочь родители

- Научить распознавать свои и чужие эмоции (умение их отследить, назвать, понимать причину их возникновения);
- Поддержка личной активности подростка, поддержка его идей;
- Пересмотр ценностей, культивируемых в семье;
- Развитие самостоятельности;
- Помощь ребенку в поиске мотивации и интересов;
- Создание ситуаций успеха в реальной жизни;
- Учитывать воздействие чувств обиды, злости и вины на отношения и поведение;
- Интересное совместное времяпровождение (прогулки, поездки, игры, общение на кухне, творчество и т.д.);
- Подогревание интереса к занятиям, которые ведут к личностным изменениям (книги, курсы, хобби, обучающие видео, подкасты).

# Для склонных к интернет-зависимости подростков характерны:

- 1) Нарушения социализации
- 2) Повышенный уровень враждебности и агрессивности;
- 3) Экстернальный локус контроля жизненных ситуаций;
- 4) Повышенный уровень общего переживания одиночества;
- 5) Живые люди для зависимого – препятствие;
- 6) Наличие компульсивных симптомов;
- 7) Синдром отмены.



# Потребности, реализуемые подростками в цифровой среде

- получение информации;
- самостоятельность, независимость;
- личное пространство;
- самореализация и признание;
- компенсация своих чувств и комплексов;
- наблюдение или участие в жизни других;
- самопринятие;
- общение, принадлежность к группе по интересам, любовь;
- обладание;
- познавательные потребности;
- развлечения.

# Факторы интернет-зависимости подростков (по. В. Лоскутовой, 2004)

- Возможность воплощения различных идентичностей;
- Возможность анонимного общения (безопасность, иногда и безнаказанность);
- Возможность воплощения фантазий и представлений о себе с обратной связью;
- Вуайеристический аспект (наблюдение за жизнью других);
- Выбор собеседников по личным критериям;
- Возможность самоутвердиться и получить статус в онлайн-среде;
- Неограниченный доступ к информации

# Квадрат Декарта

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО **НЕ**  
ПРОИЗОЙДЕТ

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО **НЕ**  
ПРОИЗОЙДЕТ

# Профилактическая работа

## Работа с подростками направлена:

- На коррекцию и развитие навыков общения, налаживания связей;
- На коррекцию установок, ценностей, мотивационной структуры и личностных качеств для подготовки подростка к общению в среде сверстников;
- На развитие устойчивости нервной системы к стрессовым воздействиям, способность восстанавливаться.

## Работа с родителями направлена:

- На повышение их осведомленности и компетентности в теме интернет-зависимости;
- На понимание факторов и потребностей, связанных с нахождением подростка в интернете или игре;
- Обучение навыкам общения с детьми, формирование готовности родителей к общению с педагогами;
- На развитие устойчивости нервной системы к стрессовым воздействиям, способность восстанавливаться.

# Формы работы с родителями

- Родительские собрания;
- Семинары;
- Восстановительная медиация;
- Круги сообществ;
- Групповые и индивидуальные консультации;
- Кейс-менеджмент (взаимодействие в работе с проблемой по плану);
- Баскет-метод (имитация ситуаций и их решение);
- Дискуссионная пирамида (личное размышление – беседа в паре – обсуждение в группе);
- Дискуссионный технологический «аквариум» (маленькие группы в большой аудитории с проигрыванием сценок);
- Совместные вечера и праздники с детьми;
- Выезды на пикники;
- Отдых в семейных лагерях.

- Тихая гавань
- Атмосфера хюгге (hygge)
- Доверительная обстановка, беседы, семейный круг



## В процессе понимания проблемы интернет-зависимости родители могут:

- **Осознать важность** и необходимость профилактической работы;
- **Стать теоретически подкованными** в теме (просвещение, формирование знаний о профилактике зависимости и причинах ее возникновения, навыков ее диагностики и первичной профилактики в семье);
- **Повысить свою мотивацию** на участие в тренингах, кругах сообществ, следование рекомендациям в памятках, улучшение контакта с ребенком, моделирование и анализ игровых ситуаций;
- **Создать домашние правила** пользования интернетом, нахождения в онлайн-играх;
- **Поощрять** любую живую активность (офлайн активность);
- **Формировать** новые домашние традиции, ритуалы;
- **Выделять время** для поездок на природу, отдыха (туризм, формирование навыков выживания в природе, игры на открытом воздухе, пикники, умение ставить палатку и поддерживать костер).

**Комплексная программа  
профилактики и реабилитации игровой и компьютерной  
зависимости у несовершеннолетних в возрасте от 10 до 18,  
состоящих на социальном обслуживании  
в учреждении «Реальность»**

**Форма работы – терапевтическое сообщество.**

Задачами программы являются:

- сформировать осознанную мотивацию зависимых на включение в реабилитационный процесс;
- организовать совместную деятельность подростков и их родителей по избеганию ситуаций, связанных с риском формирования зависимого поведения.
- коррекция структуры личности через обеспечение позитивного личностного развития и приобретения навыков общения.
- осуществить комплекс психолого-терапевтических мероприятий для предотвращения патологического влечения к играм, психических и соматических нарушений.
- восстановить семейные отношения зависимого.
- сформировать «антизависимые» установки в среде подростков посредством пропаганды ЗОЖ.



# Рекомендации родителям

- Регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.
- Показывайте личный положительный пример.
- Оцените вероятность получения подростком профессии, связанной с ИТ.
- Предложите другие возможности времяпрепровождения (список занятий на выбор).
- Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Обсуждайте игры вместе с ребенком, определите вместе роль игр в его жизни.
- Поймите причины, выявите потребность, реализуемую в интернет-среде.
- Наладьте контакт, выстраивайте доверительное общение, интересуйтесь делами и жизнью ребенка, его желаниями, будьте готовы его выслушать.
- Не критикуйте, а предлагайте. Самооценка подростка ранима, критики не терпит.
- Не решайте проблему за ребенка, а обсудите ее так, чтобы он сам предложил решение. И только после этого вместе выбирайте план действий.

## Способы профилактики интернет-зависимости:

- консультирование, психотерапия, тренинги;
- путешествия, поездки, экскурсии, походы;
- интересная общественно-полезная деятельность, труд;
- хобби и увлечения, творчество (спортивные тренировки, чтение бумажных книг, рисование, настольные игры);
- общение с друзьями и/или с семьёй, круг поддержки;
- периодическое выделение офлайн-дня (цифровой детокс)

