

ОТДЕЛ ДЕТСКОЙ ПСИХИАТРИИ АНГАРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ.

Дети и соц. сети.

Разговоры о том, что интернет дурно влияет на неокрепшую детскую психику бесконечно вариативны и не однозначны по содержанию. С одной стороны, взрослые обеспокоены, что дети не отрываются от гаджетов, теряя драгоценное время, которое можно было использовать для развития и достижения всяческих успехов; с другой – все понимают, что без компьютера сейчас не обойтись и в тех же школах и вузах использование интернета является обязательной составляющей обучения.

Есть ли «золотая середина» между «пока можно» или «уже нельзя» мы попытались разобраться с помощью **медицинского психолога отдела детской психиатрии Ангарской областной психиатрической больницы Александры Чернюк**.

- Александра Анатольевна, как определить, зависим ребенок от компьютера или взрослым рано «бить во все колокола»?

- Для того, чтобы разграничить болезненный (зависимый) или нормальный просмотр видео - роликов в интернете, нужно понять, насколько ребенок может самостоятельно отказаться от этого просмотра (фактор воли), а также способен ли планировать и проводить свое время за другими делами. Немаловажным для оценки его зависимости является характер эмоциональных реакций в случае изоляции от интернета. Спокойно ли ребёнок переключается на другие дела или, как при «синдроме отмены» у него возникает раздражение, беспокойство, злость, вплоть до аффективных вспышек. При этом он упорно продолжает искать способы воссоединения с объектом зависимости.

В случаях нормального пользования интернет - ресурсами описанных эффектов в ярком их проявлении вы не встретите.

- Если по всем признакам зависимость уже сформировалась, что делать родителям?

- К сожалению, родители не обладают специальными знаниями по лечению зависимости, поэтому чудесного алгоритма излечения нет. Важно понять, что в большинстве своём объект зависимости заменяет неудовлетворяющие отношения со значимыми близкими, родителями.

При любом раскладе, взрослые могут объяснять ребенку, что на видеороликах, просмотрях и лайках люди зарабатывают деньги. Что несмотря на кажущийся альтруизм видео - блогеров и их внимание чуть ли ни лично к конкретному ребенку, руководствуются они меркантильными целями: заработать деньги, прославиться, создать шум вокруг своей персоны, отыграть собственные злость/зависть/тщеславие и другие внутренние негативы публично. А личность ребенка при этом используется для обслуживания этих целей.

Родителям стоит прислушаться к тому, как комментирует ребенок увиденное, поучаствовать в этих комментариях, сравнить его и ваши оценки контента. Это похоже на то, как прочитать ребенку сказку или рассказать какую – то историю, а затем обсудить некоторые морально-этические вопросы. Благодаря этому вы стимулируете критичность детей. Зачастую появившийся у них при просмотре интерес, озвученный во время вашего разговора, теряет свой накал, а эксклюзивные материалы видеороликов оказываются вполне обыденными и не стоящими внимания.

- С чем связана тяга детей и подростков к потреблению большого количества видеороликов?

- Вы правильно сказали – потребление. Психология массового потребления предполагает позицию безвольного потребителя, чьим поведением манипулируют. Потребитель лишен

способности выбирать и регулировать поток информации, на него обрушившейся, подвержен так называемому хайпу (шумихе вокруг разных тем).

Проблема виртуальной зависимости в детском возрасте особо остра, так как механизмы волевой регуляции, сознательного определения важности информации, критика, самооценка недостаточно созрели, поэтому зависимость формируется быстрее.

- Не раз приходилось наблюдать, как родители маленьких детей дают им телефоны, например, ожидая приёма специалиста, и показывают, как ими пользоваться, чтобы картинки передвигались. Детям интересно, родителям удобно - можно заняться собой. Кажется, ничего особенного не происходит...

- В дошкольном детстве мышление и интеллект формируются через предметную деятельность и общение, а при просмотре развлекательного материала сам ребенок не затрачивает усилий, не думает, не отыскивает новые способы выхода из разных ситуаций. Важно, чтобы родители понимали, чего лишаются их дети, если взрослые не готовы посвящать себя общению и совместной игре с ними.

- Так в чем «корень зла»? Какие негативные последствия влечет за собой неограниченный контакт ребенка с интернетом?

- Незаметно уходит время, когда активно формируется наглядно – действенное и наглядно-образное мышление, и их место может занять так называемое **клиповое мышление (клиповое восприятие)**. Иными словами, ребенок воспринимает информацию, но не перерабатывает ее.

Несмотря на возможные положительные следствия «клипового восприятия» (ускорение реакций, быстрое переключение с одной информации на другую, адаптация к смене технологий), гораздо больше негативных последствий. Обозначу лишь несколько.

Дефицит языкового общения. Словарный запас пополняется благодаря живому общению и чтению, а «мышление картинками» не позволяет детям учиться формулировать свои мысли, искать аргументы.

Снижение способности к запоминанию и интеллектуальной выносливости

Педагоги, работающие с разными поколениями детей, наблюдают поколение с особыми трудностями в обучении.

В условиях меняющейся картинки и всегда свежего материала (часто «высосанного из пальца») мозг научается утилизировать сиюминутную, устаревающую информацию. Объем кратковременной (оперативной) памяти растет, объем же долговременной памяти, необходимой для развития личности, наоборот, значительно уменьшается. Утрачивается способность накапливать и запоминать опыт, различать существенное и второстепенное, снижается способность эффективно планировать свою мыслительную деятельность, нести ответственность за свои поступки, критически относиться к полученной информации. Ребенок быстро утомляется от учебной нагрузки. В масштабах поколения и будущего страны последствия весьма неутешительные.

Отрыв от реальности и непереносимость ограничений.

Ребенок перестает замечать и усваивает реальные ограничения взрослого мира, может фантазировать о собственном или чьем-то всемогуществе. Нарастает разрыв между желаемым (навязанным) и реально осуществимым. А столкновение с реальным миром, его ограничениями становится болезненным, нарушает адаптацию.

Так, например, отсутствие материальных возможностей у родителей (купить дорогую вещь, поехать в путешествие за границу), вначале удивляет ребенка, а затем вызывает

раздражение и гнев. Неосуществление задуманного воспринимается как катастрофа. А отсутствие ожидаемого интереса к своей личности в реальной жизни может приводить к депрессивным переживаниям и суициdalным мыслям, либо к чрезмерной настойчивости в желании осуществить мечты и к враждебности.

- Александра Анатольевна, а что происходит со сферой чувств у детей, проводящих много времени за компьютером?

- Реальная жизнь подменяется виртуальной, границы между ними стираются. Виртуальная дружба или любовь воспринимаются всерьез, всерьез переживаются разрывы отношений «героев» в сети и их «выпады» в адрес друг друга. Средства восстановления этих отношений такие же причудливые, как и само общение. Так – «узнать», что о тебе «якобы» думают, можно просто посчитав «лайки». Выставив статус или сделав перепост с глубокомысленной цитатой можно быть «в теме» без работы собственной мысли, подключения личных чувств, без всяких усилий - одно движение рукой.

Поведение персонажей в сети так же оценивается лайками, без обозначения оттенков и нюансов личного отношения. Комментарии пользователей зачастую полярны по содержанию и безграмотны по форме изложения, при этом чем больше лайков и подписчиков, тем выше популярность персонажа, его виртуальный статус. Дети воспринимают его поведение как пример для подражания. Теряется разница между понятиями «казаться» в виртуальном мире и «быть на самом деле». «Казаться» воспринимается как норма общения в сети и переходит на отношения вне её.

- Многие родители отмечают, чем больше ребёнок сидит за компьютером, тем более эмоционально не стабильным он становится.

- Это на самом деле так. Спектр эмоций сужается, активизируются примитивные реакции, например, подросток на понравившийся в интернете эпизод, реагирует, как 3 летний ребенок, может вскочить, запрыгать «от восторга», что – то выкрикнуть. При этом сложные чувства (сочувствие, соучастие) практически не развиваются. По сути, не развивается эмоциональный интеллект – дети не научаются сопереживать, сострадать, в интернете же герои не особо сострадают, чаще, каждый за себя. Формируется новая система моральных и эмоциональных эталонов, где нет места высшим чувствам – настоящей любви, дружбе, осознанному терпению.

Как правило, в сети напоказ выставляются самые крайние варианты нормы и патологии. Нормальностью никого не удивишь. Обыденная жизнь с отсутствием ярких аффективных проявлений кажется не интересной, пресной, не вызывает отклика у потребителей интернет-контента.

Опираясь в воспитании на интернет, мы можем получить личность, сотканную из противоречивых моделей и образцов, заданных героями роликов, наделенную патологическими чертами. Личность без стержня, форму без содержания.

А отстраненность родителей от регуляции этого процесса приводит к тому, что их авторитет постепенно растворяется и меркнет в сравнении с виртуальными персонажами.

Родители – пример для подражания, как бы это банально не звучало. Ругать и наказывать ребенка за стремление к интернету бесполезно, если вы сами «сидите» в сети. Хотите избавить детей от виртуальной зависимости, начните с себя. Праздное интернет времяпрепровождение замените на семейный отдых и общение. Слова подкрепите действиями. Станьте эталоном для ребенка.

Пусть семейная жизнь заполнится интересными занятиями, а чувство нужности ребенок получает в семье, а не в интернете.

Беседовала Татьяна Бичевина – психолог ОГБУЗ «Ангарская ОПБ».