

## Реакция на жизненные проблемы

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

В этот период подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже в своем успешном развитии при благоприятных условиях подростковый возраст несет в себе асоциальный потенциал.

## Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ниче-го не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

### Что делать нельзя:

- вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

### Избегайте осуждающих комментариев

в таких сферах как:

- современные технологии и Интернет;

- игры и их производители;
- интернет-серверы;
- друзья ребенка и другие дети;
- родители друзей ребенка;
- школа;
- гены

### Что делать нужно:

- наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
- поставьте себя на их место;
- искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;
- искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

### Родителям необходимо понимать:

- Что их детям нравится в играх?
- Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современные?
- Как играть в эти игры?
- Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- Когда их дети играют в игры?
- Где они играют?
- С кем они играют?

### Найдите ответы на следующие вопросы:

- Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?
- (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
- Что ему / ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)
- Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?
- (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)
- Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?

- в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом);
- в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);
- в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия);
- Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

#### Способы поговорить с ребенком:

- проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
- присоединитесь к ним в их интересах;
- не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);
- не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;
- не запрещайте интернет (если это вообще возможно);
- договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.
- предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

#### Присоединяйтесь к своему ребенку:

- Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
- Проявляйте уважение к их интересам;
- Просите, чтобы они показали Вам, как это работает

