

Детская интернет-зависимость. Причины, профилактика, коррекция.

Фошина М. С.

На сегодняшний момент в очереди к детскому психиатру часто можно увидеть с виду совершенно благополучных мам и детей. Жалоба одна – «не вылезает из интернета». Масштабы трагедии доходят до удивительных вещей – ребенок не ходит в школу, отказывается от общения, еды, становится непредсказуем и раздражителен. Никого уже не удивляют сообщения желтой прессы - «сын бросился на мать с ножом, потому что она перерезала провод». Таким детям можно и нужно помогать. На вопрос «как?» можно ответить, решив сначала вопрос «почему?»

Как известно, зависимость – любая – от алкоголя, наркотика, игровых автоматов, людей, интернета – базируется на недополучении ребенком чего-либо в процессе развития, и это отсутствие чего-либо он пытается заполнить с помощью муляжей.

Чего же еще не хватает нашим сверхобеспеченным детям, когда решительно с пеленок они завалены игрушками, подарками, шмотками и всем, что душе угодно? А вот душе угодна другая душа... Иными словами, детям не хватает их родителей. Из-за чего – с ходу скажет мне любая мама – цейтнот, отсутствие денег, миллиард дел по хозяйству – правда. А ребенку на это время включаются мультики или кино, и постепенно он привыкает к тому, что самый лучший его друг, когда он приходит домой – это «голубой экран». Подрастая, он обнаруживает, что можно не зависеть от воли и вкуса родителей и самому находить себе тему для «общения». Приходя в школу, он обязательно находит там нескольких соратников, с которыми можно общаться на сходные темы. И это создает ему иллюзию полной жизни и полноценного общения, и, если хотите – любви и принятия. По какой же причине он должен от всего этого отказаться?

Почему это опасно? Потому что интернет-зависимость приучает ребенка только получать – положительные эмоции, восторг, любовь – но не отдавать. Напротив него – машина. И в итоге получается ситуация, как с обезьянками из Бруклинского зоопарка, которым вместо погибшей мамы поставили мохнатое кресло с подогревом и бутылочкой молока. Повзрослев, эти обезьянки оказались неспособными находить себе пару, а после искусственного оплодотворения просто забывали о своих детях, обрекая их на смерть.

Ответ на вопрос «почему?» получен. Ответ на вопрос «как?» уже не кажется таким трудным. Другое дело, что самые простые вещи очень трудно выполнить.

Популярный медицинский девиз – профилактика лучше, чем лечение. Поэтому с рождения надо привыкнуть к мысли, что телевизор, компьютер и интернет – помогают матери, но не заменяют ее. Тормозите, увлекайте, таскайте везде с собой, поручайте родным и близким – лишь бы рядом было лицо, которое иногда, время от времени, может кивнуть тебе или улыбнуться.

Признаки Интернет-зависимости.

Исследователи приводят различные критерии, по которым вы можете судить об Интернет – зависимости. Так, Кимберли Янг приводит четыре признака:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное желание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит Иван Голдберг . По его мнению, можно констатировать Интернет – зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает
2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.
3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернет или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени
4. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течении от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:
 - Эмоциональное и двигательное возбуждение
 - Тревога
 - Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет
 - Фантазии и мечты об Интернет
 - Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Описание интересного исследования. Африканские матери носят своих детей за спиной, в итоге он видит все, что видит она, и ему спокойно – мама рядом. В итоге к годовалому возрасту африканские дети по психическому развитию перегоняли своих европейских ровесников. Это потом уже неблагоприятная социальная обстановка не позволяла им развиваться дальше.

А если уже всё, если дело сделано и ребенок «плавает» без вас по морю интернета? По единому мнению всех занимающихся этим вопросом, зависимостью болеет не один человек, зависимостью болеет семья. Значит и лечить надо семью. Семейная психотерапия – это самый рациональный выход из сложившейся ситуации. К сожалению, очень часто на предложение такого способа я сталкиваюсь с неприятием и возмущением родителей – мы, дескать, к вам привели ребенка, а вы нас самих отправляете лечиться. Но я настаиваю – дело именно в этом. Можно отвлечь ребенка от интернета. Но если он не будет получать необходимую ему любовь, общение и принятие, он сейчас же найдет ему замену.