

# подросток и интернет



Богомолов В., Дмитриевский П., Завалишина М., Милованова Е.

## Дорогие родители!

В последние несколько лет человечество проживает цивилизационный сдвиг: все более важную роль в нашей жизни занимают компьютеры, смартфоны и прочие электронные устройства (так называемые «гаджеты»). У кого-то из нас эти перемены вызывают воодушевление, любопытство. А кто-то тревожится и склонен видеть в компьютеризации опасность для благополучия и здоровья людей.

По нашему опыту работы с подростками и их родителями мы знаем, что использование компьютеров часто является поводом для ссор и конфликтов. По нашим наблюдениям, недопонимания часто связаны с тем, что родители, выросшие в «докомпьютерную» эру, недостаточно хорошо ориентируются в мире интернета и компьютеров. Вместе с тем, некоторые беспокойства взрослых совсем не обосновательны, так как использование новых технологий, действительно, таит в себе определенные риски. Мы решили написать эту брошюру, чтобы попытаться разобраться в этих вопросах.

Ученые сравнительно недавно начали изучение цифровых технологий компьютеров на человека, поэтому не все закономерности в этой сфере в достаточной степени изучены. Мы хотим поделиться результатами осмысления нашего многолетнего общения и работы с подростками и приглашаем вас, родителей подростков, к размышлению и диалогу.

### I. Интернет.

Многие родители сами хорошо ориентируются в компьютерах и интернете. Для тех же, кто не имеет необходимости пользоваться этими технологиями, поясним, что Интернет - это информационная сеть, которая выполняет две основные функции. Первая из них - это функция огромной **базы данных**. Информация хранится на разных компьютерах, но при этом вся она связана между собой, так что люди могут ею обмениваться. Информация хранится и распространяется в разных формах: тексты, изображения, видеоматериалы, аудиоматериалы. Материалы размещены на «сайтах» или «страницах», отображающихся на экране монитора.

Помимо функции базы данных Интернет используется для **общения**, так же, как и другие виды связи: телефон, телеграф, бумажная почта. Приведем несколько аналогий. Так же как в конверт с бумажным письмом можно вложить фото, в электронное письмо можно вложить файл с изображением или видеоролик. Другой пример: в кафе можно потребовать книгу отзывов и предложений, записать там свою жалобу и посмотреть отзывы предыдущих посетителей. Схожим образом в интернете можно организовать обсуждение среди пользователей по любому поводу: от сбора мнений по поводу нового фильма, до дискуссии на политическую тему.

В эпоху до интернета люди часто читали бумажные газеты и журналы. Если материал хотелось обсудить, читатели могли выслать свои отзывы в редакцию. Некоторые такие отзывы публиковались в следующих номерах в рубрике «Письма читателей». Сейчас обсуждение можно проводить, не дожидаясь выхода следующего выпуска, на специальных дискуссионных площадках.

В интернет-среде за последние несколько лет произошли существенные изменения. Ранее данные в основном передавались с помощью проводов, скорость передачи данных была сравнительно низкой, а стоимость подключения - сравнительно высокой. В последнее время большинство людей пользуются беспроводными способами передачи данных, скорость подключения сильно выросла, а привычными стали безлимитные недорогие тарифы на услуги передачи данных. На практике это привело к тому, что

если раньше подключение пользователя к интернету являлось разовым событием в течение недели или дня, то сегодня многие пользователи подключены к сети постоянно при помощи мобильных устройств (телефонов, смартфонов). Постоянное подключение к сети Интернет означает одновременное присутствие человека в двух параллельных реальностях: в реальном физическом мире и виртуальном.

По сравнению с нашим стилем жизни в подростковом возрасте, жизнь нынешних подростков устроена совсем по-другому. Со стороны может показаться, что сидящий за компьютером подросток сузил свою жизнь до одного занятия. На самом деле интернет-пространство для современного подростка – это пересечение большого количества совершенно разных видов деятельности. Все, что составляет насыщенную жизнь подростка – общение, творчество, новые знания, радостные впечатления – теперь доступно при помощи компьютера или смартфона. Чем же занимаются подростки в Интернете?

### **Социальные сети.**

Социальные сети - это место в интернете, где пользователи могут общаться, а также обмениваться различной информацией. Социальная сеть дает возможность создавать пользователю «профиль» с различного рода информацией о себе, и задавать список пользователей-друзей, с которыми у него имеются какие-либо отношения. Пользователи могут делиться самой разной информацией - своим текущим местонахождением, музыкой, видео, картинками или любыми текстами. О своем настроении, о недавнем событии, которое взволновало или о своем текущем занятии подростки пишут в так называемом «статусе». Социальные сети постоянно меняются и получают новые функции, поэтому сложно спрогнозировать, как они будут выглядеть через пару лет. На настоящий момент самые популярные социальные сети в России - это «ВКонтакте» и «Facebook».

### **Блоги.**

Блоги - это аналоги личных дневников или журналов, которые люди ведут в интернете. В блоге можно публиковать не только тексты, но и картинки, музыку и видео. Блог позволяет специально настроить список тех посетителей, которые смогут его читать и комментировать записи. В настоящий момент самые популярные блоги - это Живой Журнал, Twitter (блог коротких сообщений не более 140 символов), Tumblr (в основном используется как блог для публикации фотографий и картинок) и Blogspot.

### **Игры.**

В самом общем виде игры делятся на «оффлайн» и «онлайн» игры. Оффлайн игры - это усовершенствованные аналоги хорошо знакомых взрослым игр типа тетриса, «Ну, погоди» или игровых автоматов в кинотеатрах («Морской бой», «Гонки»). Эти игры не требуют присутствия игрока в интернете и подразделяются на много видов, например, стратегии, ролевые игры, «стрелялки» и т.д. Все они требуют разных навыков, одни задействуют только скорость реакции и внимательность, другие тренируют способности к планированию и прогнозированию событий. В «онлайн-игре» поединок происходит не между человеком и машиной, а между несколькими реальными людьми, сидящими за своими компьютерами. Благодаря сетевым технологиями физически участники совместной игры могут находиться в разных квартирах или даже в разных странах. Встречаясь в онлайн-игре, участники вместе перемещаются в виртуальном трехмерном пространстве, в режиме реального времени обмениваясь репликами с другими игроками. Они покоряют фантастические миры будущего, обживают футуристические ландшафты или, наоборот, переносятся в прошлое. Чаще всего игрок участвует в боях и перестрелках с другими игроками или в составе одной команды пытается победить другую команду противника. В классе ролевых игр обычно игрок играет за фантастического или сказочного персонажа, взаимодействуя с другими персонажами и развивая определенные «навыки» и выполняя совместные задания. Такие игры требуют высоких социальных навыков и способности прогнозировать поведение других игроков.

### Звонки и переписка

Высокая скорость передачи данных позволяет осуществлять телефонные звонки и видео-звонки через интернет. На сегодняшний день самым популярным сервисом, предоставляющим такую возможность является “Skype”. Помимо диалога в виде обмена звуковыми и видео сигналами, различные службы предоставляют возможность обмена короткими сообщениями (похожими на СМС в телефоне).

### Поиск информации

Помимо общения и досуга Интернет предоставляет возможность искать и находить необходимую информацию с помощью размещенных в Интернете энциклопедий, словарей, часть которых является переведенными в цифровой формат “обычными” печатными справочными изданиями, а часть создается совместными усилиями самих участников интернет-сообщества.

### Творчество

Компьютерные технологии и Интернет предоставляют большие возможности творческим людям, в том числе технические средства. Если раньше для монтажа видеоклипа была необходима телестудия, то сейчас это можно сделать, не выходя из комнаты, на своем компьютере. Также компьютеры используются для сочинения и сведения музыки, создания рисунков и реализации прочих творческих задач. Кроме того интернет – это отличный способ показать обществу плоды своего творчества и найти свою аудиторию. Раньше для того, чтобы спеть песню десяти слушателям, нужно было выйти с гитарой во двор. Теперь можно выложить звуковую дорожку в интернете и получить обратную связь от сотен людей.

## II. Что получает в компьютере подросток.

В предыдущем разделе мы попробовали систематизировать, как именно подростки могут использовать интернет. В этой главе мы хотим поразмышлять, в чем **причина** популярности компьютеров у ребят этого возраста. Скорее всего, раз они так болезненно реагируют на попытки ограничить использование компьютера, это означает, что интернет предлагает им что-то ценное. Покажем в виде таблички, как много важного для подростка собрано в компьютере.

Что важно подростку	Какие возможности предоставляла жизнь раньше.	Какие возможности предоставляет Интернет
<b>1. Близкие отношения</b>	Прогулки во дворе с другом, обсуждение новостей с другом (подругой) по телефону.	Переписка с близкими друзьями в социальных сетях, по электронной почте. Разговоры по «скайпу».
<b>2. Общение в компании сверстников и с внешним миром в целом</b>  Подростку важно общаться со сверстниками (в том числе с противоположным полом): учиться знакомиться, заводить отношения, расставаться. Ему также важно понимать, как окружающие люди реагируют	Общение с одноклассниками в школе и после уроков, дискотеки, дни рождения, совместные поездки, походы, общение со сверстниками на кружках, спортивных секциях, во дворе. Творчество: написание стихов,	Присоединение к группам по интересам в соцсетях, переписка, обмен материалами. Возможность сделать форум или сайт своего класса, сделать видеоролик и опубликовать его, создать

на него, получать обратную связь от людей.	публикация в школьной стенгазете, игра на музыкальном инструменте, выступление на концерте. Посещение спортивных секций, выступление на соревнованиях. Дерганье девочек за косички, словесные перепалки, драки, «прикалывание» друг над другом и учителями, провокативные вопросы.	смешной коллаж и выложить его на обозрение пользователей. Эпатажные, провокативные действия от своего имени на форумах и в соцсетях. Организация и планирование мероприятий с рассылкой приглашений участникам. Получение отзывов на свои произведения и свое поведение (фото, стихи, дневниковые записи и т.п.)
<b>3. Поиск себя</b>  Подросток любит пробовать разные способы предъявления. Так он ищет ответы на вопросы: «Кто я? Какой я?»	Надевание своеобразной одежды, значков, символических украшений. Заполнение анкет. Украшение комнаты плакатами и атрибутами, ассоциирующимися с музыкальными культурами, религиями, течениями.	Публикация информации о текущем настроении или событиях в соцсетях (т.н. “статусы”), размещение своих фотографий в интернете. Заведение нескольких аккаунтов в соцсетях, где можно представляться по-разному, игра от имени разных персонажей в играх. Украшение «рабочего стола» в компьютере, выбор дизайна для своей странички в социальной сети.
<b>4. Стремление к риску и всему любопытному.</b>  Подросток хочет играть, проходить сложные испытания, выигрывать, испытывать азарт.	Участие в спартакиадах, командных конкурсах, уличных играх (казаки-разбойники, прятки), зарницы, кружки, спортивные секции. Лазанье по стройкам, гаражам, езда на велосипеде и скейтборде, прыжки с тарзанки, качели, карусели, спортивные секции, походы.	Компьютерные игры – групповые (онлайн) и индивидуальные, хакерство (взлом конфиденциальной информации).
<b>5. Расширение кругозора</b>  Подростку важно получать множество новых стимулов: образы, тексты, аудиозаписи и видеоматериалы, он жадно познает окружающий мир, в том числе мир искусства.	Переписывание аудиокассет, видеокассет, обмен книгами.	Обмен текстами, аудио и видеофайлами, просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.
<b>6. Отдых, юмор</b>  Подростку важно легкое времяпрепровождение, отдых, игра.	Рассказывание друг другу анекдотов и смешных историй, просмотр комедий, мультфильмов. Дворовые игры («салки», «казаки-разбойники»), игра в карты, «вкладыши», футбол, «вышибалы», электронные игры («Ну, погоди!», тетрис).	Обмен в интернете шутками, анекдотами, смешными картинками и видео, игры в телефонах.
<b>7. Сексуальность.</b>  Подростку интересно узнавать о сексуальных отношениях.	Попытки пройти в кинотеатр на просмотр фильмов категории «детям до 16», поиск книг о сексуальных отношениях,	Обсуждение сексуального опыта в форумах, просмотр порнографии в Интернете.

	расспрашивание старших друзей и старших братьев/сестер.	
--	---	--

Как мы видим из таблицы, нынешние подростки очень похожи на нас в их возрасте. Правда, все больше способов чувствовать себя живым, общаться, творить, узнавать новое сосредоточены вокруг компьютеров и сетевых технологий.

### III. Человек меняется.

На семейных консультациях нам часто приходится слышать от родителей подростков: «Они совсем другие!» Как мы обнаружили в предыдущем разделе, несмотря на новые формы времяпрепровождения, большинство стремлений, нужд, интересов подростков за последние десятилетия не изменились. Однако ощущение «инаковости» рождается не на пустом месте. Распространение цифровых и сетевых технологий приводит к изменениям в культуре общения, экономике, других сферах жизни человека. Наша психика достаточно пластична, и благодаря этому наш вид демонстрирует умение адаптироваться к самым разным изменениям. Так же, как после начала использования огня у человека изменились физиологические процессы переваривания пищи, в связи с использованием компьютеров меняются способы обращения с информацией и способы коммуникации. Цифровая техника не только влияет на наш образ жизни и наши мысли, но и заставляет нас испытывать другие чувства, по-другому себя вести – словом, мозгу приходится работать иначе.

В ходе работы с современными подростками мы заметили некоторые изменения в их поведении, которые мы можем связать с активным использованием компьютеров. Одни изменения относятся к особенностям внимания и восприятия, другие – к особенностям коммуникации.

#### Изменения внимания и восприятия.

##### Обработка данных

Подростки лучше своих сверстников, росших в прошлом веке, могут, продираясь через огромные массы информации, на ходу решать, что важно, а что нет. Их мыслительные фильтры могут переключаться в режим усиленной работы, которая позволяет справиться с большим объемом данных. Мозг у современных подростков настроен на стремительный поиск информации в интернете.

##### Трудности с ожиданием

Современным ребятам, приходящим к нам на подростковые группы и в клуб, сложнее длительно удерживаться в одном процессе, участвовать в играх и упражнениях с отсроченными результатами. Дома это может выражаться в том, что юноше или девушке сложно выделить полчаса времени на решение сложной математической задачи, так как слишком велик соблазн «перепрыгнуть» в соседние окна и программы.

##### Многозадачность

Нынешние подростки лучше нас умеют выполнять несколько задач одновременно. Согласно некоторым исследованиям<sup>1</sup>, это связано с активным использованием компьютеров, позволяющим нескольким программам работать на одном устройстве одновременно. Например, пользователь может набирать текст и одновременно слушать

<sup>1</sup> Подробнее в книге: Г.Смолл, Г.Ворган Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета. М.2011

музыку. До эпохи компьютеров такая «многозадачность» тоже в известной мере была доступна: студент прошлого столетия мог писать реферат в тетрадке, слушая радио. Теперь в компьютере у подростка может быть одновременно запущено не два, а десять процессов: помимо работы с текстом и прослушивания музыки, подросток может переписываться с несколькими друзьями в чате, следить за тем, как скачивается файл с фильмом, при этом посматривая новостную ленту социальной сети.

Привлекшие наше внимание исследования показывают, что благодаря окружающей подростка культуре многозадачности происходят изменения в нервной системе, перестраиваются его нейронные сети. Становится быстрее реакция на зрительные сигналы, улучшается боковое зрение, способность замечать изменения в стимулах. Обратной стороной постоянной включенности в несколько задач является то, что многие подростки пребывают в состоянии непрерывного рассеянного внимания. Это состояние похоже на постоянное включение в работу, когда человек следит за всем сразу, при этом не сосредотачиваясь ни на чем конкретном.

Таким образом, помимо невозможности в какой-то момент «отключиться» от всех процессов и расслабиться, существует проблема поверхностного скольжения по задачам, без возможности глубоко погрузиться в одну из них.

### **Изменения в особенностях коммуникации**

Революция в технологиях меняет манеру общения между людьми. Современные возможности непрерывной связи породили новую культуру общения, где не важны ни время встречи, ни место встречи, ни внешний вид собеседника. Меняется и само понятие «встречи»: если раньше это встреча имела ясную структуру (приветствие, общение, прощание), то сейчас «встреча» в интернете может растягиваться на сутки вялотекущего обмена репликами, и в диалоге могут происходить многочасовые паузы.

#### **Близость.**

Использование социальных сетей в корне изменило смысл понятия «друг». «Друг» в интернете – это человек, с которым пользователь взаимно подписался на обновления новостей и статусов, тот партнер, которому предоставлен доступ к более конфиденциальной информации. У обычного подростка несколько сот таких подписчиков (т.н. «друзей» или «френдов»), имеющих расширенный доступ к личным данным. Часто подростки лично не знакомы с половиной из своих «друзей», однако количество «френдов» зачастую определяет социальный статус и популярность в среде сверстников.

#### **Темы для обсуждений.**

Интернет-среда перестала быть лишь отражением событий реальности, став отдельной, дополнительной реальностью, в которой происходят свои собственные, самостоятельные события. Подросток, не зарегистрированный в социальной сети, может оказаться в ситуации, когда ему нечего обсудить с одноклассниками на перемене. Его друзья обсуждают смешной клип, опубликованный на видео-сервисе, или произошедшую интернет-ссору, о которой «гудит» вся группа, а он не может ни прокомментировать, ни поддержать тему, так как совсем не ориентируется в предмете разговора. Похожим образом нам невозможно обсуждать с иностранцем, как лучше оплачивать счета за электричество или события ТВ-реальности (выступление Президента, личную жизнь российской супер-звезды), потому что иностранцы просто «не в теме».

С другой стороны, застенчивые подростки, испытывающие затруднения в личном контакте, теперь могут проявить себя перед сверстниками в интернете, «выложив» в сеть смешной ролик или удачный коллаж, они могут на следующий день стать героями класса.

#### **Скорость передачи информации.**

Социальные сети позволяют переписываться с десятью друзьями одновременно и молниеносно узнавать о личных новостях (кто с кем начал встречаться или поссорился).

В отличие от подростков прошлого века, нынешним ребятам не нужно звонить по 10 телефонным номерам или дожидаться завтрашнего дня, чтобы с глазу на глаз поговорить с каждым из своих друзей.

### **Содержание общения.**

По нашим наблюдениям, современные подростки меньше предъявляют «живой» информации, личных описаний того, что с ними происходит. В прошлом веке цитата была иллюстрацией к описанию, сейчас же цитата используется взамен собственного живого текста.

### **Повышение психологической грамотности**

Сегодняшние подростки хорошо ориентируются в письменной речи, виртуозно вычисляются психологические манипуляции (т.н. «троллинг») в тексте. «Троллем» называют участника интернет-обсуждения, чье подстрекательское, саркастическое, провокационное или юмористическое содержание сообщений направлено на то, чтобы склонить других пользователей к изнурительной конфронтации, внести в сообщество разлад. Так как умение вычислить «троллинг» является необходимым навыком для общения в интернете, подростки со временем становятся специалистами по психологическим манипуляциям, провокациям.

### **Распознавание эмоций**

Несмотря на улучшение навыка анализа текстов, современным подросткам все труднее считывать чужую мимику во время беседы лицом к лицу и распознавать эмоцию по едва заметному жесту или мелодии интонации. У подростков иногда наблюдается снижение способности чувствовать нюансы переживаний, или «смешанные» чувства. В этом смысле в живом общении они хуже адаптированы, чем их родители.

### **Речь**

Судя по опыту ведения подростковых групп, речь подростков становится более монологичной. Возможно, это так же связано со снижением количества живого общения, с тем, что навык слушания не формируется, или формируется медленнее. По нашим наблюдениям, сегодняшним подросткам сложно дождаться, пока собеседник договорит, сложно самому договорить, если его перебивают.

### **Избегание напряжения**

Интернет общение позволяет четко регулировать общение. Технические возможности социальных сетей позволяют одним движением «мыши» блокировать сообщения любого пользователя, позволившего себе грубость. Однако реальное общение устроено по-другому: здесь необходимо уметь отстаивать себя, уметь договариваться. У подростков, привыкших к интернет-стилю взаимодействия, снижена способность выдерживать напряжение во взаимодействии с людьми.

## **IV. Рекомендации родителям**

Учитывая все эти противоречивые изменения, родителям бывает непросто отделить, когда использование интернета является естественной частью жизни, а когда становится чрезмерным увлечением. Даже такой формальный показатель как время проведения за компьютером не всегда является надежным ориентиром.

Некоторые родители, описывая ситуацию, озвучивают на консультации свой диагноз: «У сына компьютерная зависимость». Действительно, некоторые виды времяпрепровождения в интернете (например, участие в компьютерных играх или просмотр порнографии) могут сопровождаться особенно бурными эмоциями: азарт, страх, возбуждение, любопытство, облегчение. В отдельных случаях эти виды

деятельности могут становиться для подростка основным способом справиться с волнением и тревогой, или основным способом получения удовольствия, что приводит к развитию зависимости. Однако здесь важно не спешить с выводами и не спутать вполне естественное подростковое любопытство или желание поиграть с друзьями с симптомами зависимости. Основным критерием, по которому можно понять, что интернет занял слишком много места в жизни подростка, является оценка последствий нахождения ребенка за компьютером.

Приведем три внешне наблюдаемых симптома, в случае обнаружения которых мы рекомендуем обратиться за консультацией к квалифицированному психологу.

- 1) Ситуация, когда подросток не в состоянии самостоятельно отрегулировать время нахождения за компьютером. Он не высыпается или не может с утра встать вовремя, а это приводит к прогулам и плохим оценкам.
- 2) Ухудшение состояния физического здоровья: частые простуды, вялость, беспричинные слезы.
- 3) Отсутствие контактов вне интернета: в течение месяца подросток не выходит гулять, даже если погода за окном комфортная, не ходит в гости к друзьям, не приглашает домой гостей.

### **Что в наших силах? Общие рекомендации**

Когда наш ребенок был совсем маленьким, от нас зависело очень многое: что он ест, что он слышит, что на нем одето. По мере того, как сын или дочь вырастает, возможности родителей влиять на их жизнь становятся все меньше и меньше. Конечно, мы можем договориться об определенных правилах дома или приложить максимум усилий, чтобы устроить ребенка в хорошую школу, но мы никак не можем проконтролировать, о чем он разговаривает с друзьями и носит ли он шапку после того, как завернет за угол дома. При этом, несмотря на изменения в их возрасте, мы все еще продолжаем тревожиться об их душевном состоянии и хотим, чтобы их психологическое развитие проходило благополучно. Что мы, родители, можем для этого сделать?

Одна часть предлагаемых рекомендаций носят общий характер, и их выполнение является профилактикой самых разных неприятных последствий, в том числе развития компьютерной зависимости. Другая часть напрямую относится к техническим вопросам использования компьютера в семье.

#### **1. Время без «гаджетов»**

Подумайте, какие семейные традиции можно развить, чтобы поддержать контакт и общение членов семьи между собой. Это могут быть и семейные обеды, во время которых все договариваются не пользоваться «гаджетами», и регулярные походы в боулинг или кино. Неважно, что это за мероприятие, главное, чтобы все члены семьи были заинтересованы в нем и могли вместе договориться о порядке использования мобильных средств и интернета, а также о последствиях, которые применяются, если кто-то нарушает правила.

#### **2. Игра**

Если просьба исключить использование «гаджетов» даже на время вызывает у подростка сопротивление, предложите совместное действие, при котором ему можно параллельно отвлекаться на интернет-общение. Вашей задачей в таком случае будет внести разнообразие в ваше общение с ребенком. Совместная игра позволит расширить репертуар способов интересного времяпрепровождения, включиться в альтернативную интернету деятельность, не утрачивая полностью контакта с привычным занятием.

на полях

*<В качестве примера альтернативной совместной деятельности мы можем привести современные настольные игры: “Уно”, “Имаджинариум”, “Диксит”, “Алиас”, “Активити” и множество других. Они очень красивые и увлекательные.>*

### **3. Развивающие Интернет-ресурсы**

Вы также можете совместно использовать такие ресурсы интернета, которые позволят расширить кругозор и пойдут на пользу ребенку. Современные ресурсы предоставляют в этом смысле очень широкие возможности: от наблюдения через круглосуточную веб-камеру за развитием птенцов в гнезде где-то в Аргентине до семейного маркетингового исследования предлагаемых на рынке велосипедов со сравнением достоинств и недостатков различных моделей и анализом отзывов покупателей.

### **4. Организация времени**

Взрослый может помочь современному подростку распределять свое время и силы между разными занятиями в интернете. Иногда и взрослому бывает сложно переключиться с интересного занятия на работу, подростку же управлять распределением своего внимания гораздо сложнее, так как при работе на компьютере у него «под рукой» масса возможностей делать что-то более приятное и интересное. Подросткам, у которых система саморегуляции еще не до конца созрела, может быть сложно справиться с такой ситуацией, она может стать для него определенным вызовом. Но эта ситуация является возможностью эту саморегуляцию развивать и подготовить себя ко взрослой жизни, когда ответственности станет больше, а рабочие задачи будут усложняться. Здесь нужна помощь со стороны родителей. Помогите ему разделить виды деятельности, которыми он занимается в интернете, на разные типы (например: игра, общение, учеба), выделить количество времени на каждую из них и вместе придумать способы, которые помогут переключаться от одного типа времяпровождения в интернете к другому.

### **5. Договоренности**

Выработайте с подростком совместные договоренности, которые помогут ему регулировать свое время нахождения в интернете. Это может быть договоренность о том времени, когда он садится за компьютер (например, после того, как сделает уроки) или когда он выходит из сети и ложится спать. Важно, чтобы подросток учился сам регулировать свой график, а не выполнял условия, установленные родителями. Для этого нужно прислушиваться к тому, на что готов идти подросток, разрабатывая договоренности. Например, вы переживаете, что он сидит в интернете до 2 часов ночи и настаиваете на том, чтобы он ложился спать в 23.00. Если ваш ребенок предлагает, что он готов выключать компьютер в 00.00, важно не настаивать, чтобы это было именно время, которое кажется правильным вам, а поддержать подростка, при этом договорившись о том, что вы можете сделать, чтобы помочь ему выполнить эту договоренность.

*на полях <Правила выработки договоренностей: 1. Договоренности должны устраивать всех участников договора. 2. Должны быть санкции за невыполнение договоренностей. 3. Должны быть ясные критерии, указывающие на то, выполнены договоренности или нет>*

### **6. Друзья**

Поддерживайте «реальное» общение вашего ребенка с его друзьями, разрешайте приглашать их домой, организуйте совместные мероприятия (поход в боулинг, интересная настольная игра, совместный поход, день рождения и т.д).

## 7. Здоровье

Так как в современных условиях подросток проводит у компьютера довольно много времени, важно обеспечить условия для сохранения его здоровья. Обратите внимание на то, как организовано его место у компьютера: достаточно ли освещение рабочего места, регулярно ли проветривается комната, регулярно ли ребенок ест горячую пищу?

## 8. Собственный пример

Многое в своем поведении подростки перенимают у родителей. Проанализируйте, какое место в Вашей семье отведено “виртуальному миру”? Есть ли у вас в доме телевизор или радио, работающие “фоном”? Как много вы или другие взрослые в семье проводят времени за компьютером дома или на работе? Активность родителей вне телевизионного и виртуального мира (занятие спортом, посещение выставок, театров, приглашение гостей) может помочь подростку заинтересоваться альтернативными видами досуга.

## 9. Критичный взгляд

Интернет предоставляет ответы практически на любые вопросы, и этим он особенно ценен для подростков, потому что существуют вопросы, которые они никогда не будут добровольно обсуждать со взрослыми и родителями. С другой стороны, не все ответы, найденные в интернете, являются правдивыми или, что существеннее, полезными для подростка. В наше время особо важной задачей родителей становится обучение подростка навыку критического отношения к информации. Такие навыки особенно важны, потому что с появлением интернета исчезает понятие “авторитетного мнения”, с которым можно соотносить свою точку зрения. Теперь таких “авторитетных мнений” десятки и сотни. Интернет требует еще больше использовать критические мыслительные навыки, не доверяя первым полученным ответам.

Частным случаем содержимого интернета, при столкновении с которым подростку важно развивать критичность восприятия, являются порнографические материалы. В интернете, действительно, много порнографии, и доступ к ней достаточно прост. Такие материалы позволяют подросткам быть гораздо более информированным в вопросах сексуальности - теперь нет необходимости спрашивать о чем-либо у ровесников. Любые вопросы, касающиеся техники секса и интимных отношений доступны и выполняют важную образовательную функцию. Однако порнография имеет достаточно мало общего с реальными интимными отношениями, поскольку сексуальные образы искажены, гипертрофированы и чаще всего делают акцент на доступности секса/партнера, повышенных половых возможностях партнеров, определенном строении тела, принуждении в сексе и т.д. Так как подростку может быть сложно критически относиться к таким сексуальным образцам, существует высокий риск ощущения себя как несоответствующего этим образам и способностям. В следующем разделе мы упомянем технические возможности ограничить доступ к таким материалам, а пока подчеркнем, что, возможно, родителю гораздо важнее технических ограничений иметь возможность обсуждать такие вопросы с подростком, оспаривая и критически анализируя навязываемые интернетом стандарты.

## 10. Доверие и личная жизнь

Дискуссионным остается вопрос о пользе перемещении детско-родительских отношений в пространство интернета. Уместно ли маме позвать ребенка на обед по Скайпу? Напрашиваться ли отцу дочери в «друзья» в социальной сети, чтобы иметь возможность отслеживать ее новости? Похоже, это частный случай общего вопроса о личном пространстве подростка. Вероятно, нет ничего предосудительного, чтобы использовать современные технические возможности для общения. Однако, как нам в подростковом возрасте было важно, чтобы мама не подслушивала наш телефонный разговор с подругой, а отец не читал наш дневник, также и нынешним подросткам важно, чтобы часть их жизни была скрыта от глаз родителей и являлась зоной их собственных экспериментов. Для того чтобы подросток обратился к родителю в случае возникновения

у него трудной ситуации, важно чтобы в семье сложились доверительные безопасные отношения, чему может помешать избыточный контроль.

## **Технические рекомендации**

Помимо рекомендаций, касающихся общего психологического развития, мы хотим рассказать вам о некоторых технических моментах использования компьютеров и интернета. Так же как, выходя на улицу, человеку важно уметь отличать красный свет светофора от зеленого и знать, по какой стороне улицы движутся автомобили, так и пользователю интернета важно знать некоторые «правила движения». Ориентировка в этих вопросах помогает избежать различных неприятностей. Эти правила несложные, но если вы совсем не знакомы с виртуальной реальностью и какие-то из рекомендаций покажутся вам непонятными, попросите вас помочь коллегу или родственника, проводящего за компьютером больше времени.

### **1. Нарушение приватности**

Возможности общаться в интернете с друзьями играют очень важную роль, однако не все подростки знают о мерах безопасности. В первую очередь это касается настроек конфиденциальности. Практически в любом интернет-приложении можно настроить ту информацию, которую смогут увидеть другие пользователи, а также настроить список тех, кто именно сможет эту информацию увидеть (например, только друзья или любой пользователь интернет).

Во избежание недоразумений, важно поговорить с подростком об отличии «близкого круга» друзей от круга знакомых, удостовериться, понимает ли он, какие фотографии и сообщения он готов показывать близким, а какие – любому прохожему на улице.

Не все подростки понимают, что **любая** размещенная в интернете информация, в случае, если она не ограничена настройками конфиденциальности, будет доступна для большинства пользователей, даже если он ее удалит. Если подросток не задумывается о вопросах приватности и конфиденциальности в интернете, то это потенциально может представлять опасность для него. Например, если юноша на своей страничке в социальной сети оскорбил кого-то «сгоряча» и позже, успокоившись, решил стереть свое сообщение, он может столкнуться с тем, что кто-то из «доброжелателей» уже переслал его публикацию друзьям.

Здесь важно поговорить с сыном или дочерью об отличии письменного текста от устного. Поговорки «слово – не воробей», а также, более актуальная для письменной культуры: «Что написано пером...» могут помочь в качестве иллюстрации.

Материалом для разговора могут стать и результаты исследования, показавшего, что в Великобритании четыре из пяти ограблений совершаются при помощи отслеживания информации о потенциальной жертве через ее страничку в Twitter и Facebook. Личные страницы в соцсетях позволяют получать сторонним пользователям информацию об отъезде пользователя из города на отдых или о недавнем приобретении: фото машины, техники, ювелирных украшений, других дорогих вещей. Такие фотографии могут представлять несомненный интерес для преступников и могут использоваться при выборе жертвы для ограбления<sup>2</sup>.

### **2. Порнография и другая запрещенная информация**

На любом компьютере можно установить “безопасный поиск” и системы фильтрации содержания, исключаящие потенциально опасные или порнографические материалы.

<sup>2</sup> Подробнее в статье «Отмычка города и деревни», Журнал "Коммерсантъ Деньги", №3 (860), 23.01.2012 <http://www.kommersant.ru/doc/1848606/print>

Уточните у вашего провайдера (компания, обеспечивающей доступ в интернет), предоставляет ли она услугу «родительский контроль» или «интернет для детей», чтобы продублировать фильтрацию по обе стороны провода.

### **3. Оскорбление, травля**

В социальных сетях существует риск столкнуться с преследованиями, давлением и оскорблениями в свой адрес. Иногда эти явления определяют как “кибер-травлю” или как “кибер-буллинг”, по аналогии со школьной травлей. Расскажите подростку о том, что в любом интернет-приложении есть возможность сообщить администрации об оскорбляющем содержании или заблокировать пользователя, осуществляющего подобные действия. Необходимо объяснить ребенку, что такие действия в его адрес являются недопустимыми и запрещенными, и что он не несет ответственности за поведение людей, которые оскорбляют или преследуют его. Сыну или дочери важно знать, что преследование другого человека наказуемо, а участники могут быть вычислены.

### **В заключении.**

Берясь за написание этой брошюры, мы хотели достичь нескольких целей. Мы будем рады, если в результате ее прочтения...

- вы немного успокоились, увидев в компьютерах и интернете не только коварного врага, но и интересный мир, полный различных возможностей.
- вы смогли лучше понять вашего ребенка, увидев в использовании интернета не только болезненное пристрастие, но и насыщение важных потребностей (в творчестве, общении, отдыхе, новой информации и др.)
- вы смогли сориентироваться в том, в чем необходима ваша активная помощь, узнав про риски, связанные с использованием компьютера.

Родители очень важны в любое время: и в век охоты на мамонтов, и в эпоху карет и балов, и особенно в компьютерной эре. Живя на одной территории с подростком, вы имеете важную возможность налаживать с сыном или с дочерью реальный контакт в реальном мире. Иногда это очень сложно, не всегда хватает сил выдержать их грубость и обесценивание. Но если «соединение установлено», оно может сопровождаться такими переживаниями тепла и сотрудничества реальных отношений, которые подросток вряд ли сможет найти в реальности виртуальной.

Желаем вам сил и интуиции в непростом и важном деле воспитания сына или дочери подростка!