

Сильный соперник родителей

Детский психотерапевт Елена Вроно о преимуществах и опасностях онлайн-общения

❁ Дружба, приятельские и личные отношения все больше перемещаются в Сеть. Онлайн-знакомые становятся влиятельной силой в кругу общения подростков, с которой нельзя не считаться, но довольно трудно взаимодействовать взрослым. Как к этому относиться, как научиться помогать детям в новой реальности? Своим опытом делится известный детский психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук, член правления Общества семейных консультантов и психотерапевтов Елена Вроно.



Прежде всего нужно иметь в виду, что подростковый возраст — это такой особый период в жизни человека, когда решительным образом меняется его алгоритм взаимодействия с семьей. В детском возрасте семья составляет главное здание, в котором протекает человеческая жизнь. Дальше происходит вполне закономерная вещь: если мы представим себе человека, стоящего на циферблате часов, то он будет двигаться от цифры 12 вниз по часовой стрелке и все больше и больше поворачиваться лицом к социуму и спиной к своей семье. Это происходит не потому, что семья с ребенком неправильно обращается или выталкивает его из своей жизни по той при-

чине, что он, например, неудобен (хотя подростки, конечно, крайне неудобны для взаимодействия). Любой подросток все больше и больше разворачивается в сторону социума, потому что ему это нужно, вне зависимости от того, какова его коммуникабельность, его способность создавать необходимые для общения коммуникативные связи.

Быть хозяином ситуации

Тот из подростков, кто легко входит в контакт, без особых проблем заводит связи в реальной жизни. Ему не нужны вспомогательные средства, не нужны технологии для того, чтобы располагать к себе окружающих, интересоваться ими, быть адекватным в той среде, в

которой он оказывается. То есть ему дополнительно ничего не нужно для того, чтобы эта коммуникация была полноценной и приносила удовлетворение. Но это счастье, легко и полноценно общаться, дано немногим подросткам. Более того, очень часто бывает так, в принципе у человека есть эта способность к легкой и полноценной коммуникации, но в подростковом возрасте больше всего страдает именно она.

Почти всем подросткам свойственна «алекситимия», когда у человека не хватает слов, чтобы сформулировать то, что он чувствует. Это порождает когнитивный диссонанс и чувство глубочайшего неудовлетворения, тревогу. А тревога – это такое состояние сознания и психики, которое ведет к дезорганизации, разрушает планомерную психическую деятельность.

в этом общении. Этот механизм, запускающий тревожное взаимодействие, очень свойственен подростку: «А вдруг у меня не получится? А если есть риск, что у меня не получится, я тогда вовсе не буду ни дело делать, ни разговаривать с вами, ни общаться, ни браться за поручение. Если есть риск потерпеть фиаско, я лучше вообще не буду ничего делать». Со стороны это выглядит, как упрямство, лень, в лучшем случае, как прокрастинация – желание отложить на завтра. На самом же деле это тревога и страх потерпеть фиаско.

Общение онлайн дает возможность быть хозяином ситуации: «Хочу – общаюсь, хочу – не общаюсь, хочу – имею огромное количество друзей, и я всем интересен и симпатичен». Подросток имеет возможность предьявить себя таким, каким он сам себя видит в меч-

Есть масса возможностей для совместной деятельности, которая происходит не онлайн. И если эта деятельность интересна ребенку, он вовлечен в нее, тогда вы можете рассчитывать на то, что социальные сети будут знать свое место.

И вот оказывается, что достижения цивилизации, которые мы сейчас наслаждаемся и которых не было ни в нашем распоряжении, ни у подростков еще несколько лет назад, оказывают совершенно целебное действие. Я имею в виду прежде всего общение онлайн.

Какие здесь преимущества? Прежде всего это общение в условиях полной безопасности. Ты имеешь возможность в любую секунду, если тебе дискомфортно, это общение остановить. Ты можешь выбрать, с кем общаться, ты можешь надеть любую маску, и тот, с кем ты общаешься, совсем не обязательно поймет, что ты в маске. Ты можешь не бояться быть осмеянным. Подросток очень часто боится показаться или оказаться смешным, и это мешает ему завязывать контакты. Лучше он вообще не будет общаться, чем подвергнет себя риску провалиться

тах. Это очень важно для него. Тебя не разоблачат, и это тоже важно.

Именно поэтому для подросткового самоощущения и самоопределения возможность общения онлайн целебна.

Обратная сторона медали

С другой стороны, как консультант-психотерапевт, я сталкиваюсь с тем, что, оказывая помощь подростку и его семье, приходится преодолевать некоторое сопротивление, недоверие, страх. В этом преодолении есть несколько участников: психотерапевт, медикаментозная поддержка, к которой он имеет возможность прибегнуть, подросток как лицо, которому нужно помогать, и его семья как структура, на которую можно опереться или, наоборот, от которой нужно отталкиваться. А сейчас в этом кругу оказались еще и

социальные сети с их обитателями.

Взять хотя бы такое часто встречающееся явление в подростковом возрасте, как самоповреждение. Нужно понимать, что самоповреждение, даже когда оно выглядит как вид суицидального поведения, не обязательно является таковым. Нанося себе самоповреждения и причиняя себе боль, подросток не стремится убить себя, он даже на короткое время не думает о том, что он может от этого умереть. Здесь работает совершенно другая мотивация. Например, подростки нередко говорят, что переживания негативного характера столь мучительны и вызыва-



ют такую душевную боль, что ее можно преодолеть, причиняя себе физическую боль, поцарапав или порезав руку, прижигая кожу огнем. Нанесение себе увечий и причинение боли позволяет на короткое время справляться с душевной болью. Это также дает подростку иллюзию полного контроля над ситуацией и собственной личностью.

Что мы наблюдаем сейчас? Поза разочарованного в жизни страдальца, способного увидеть все окружающее только в черном цвете, ранимость, глубочайшая замкнутость – это тренд, это подростковая мода. А раз это тренд, то нужно сравнить степени его выраженности. И социальные сети для этого идеально подходят. Например, фотографируем свои обезображенные руки, свои шрамы и увечья, выкладываем это в Сети, получаем много коммен-

тариев – как правило, одобрительных и свидетельствующих о том, что это интересно, – и думаем о том, чем еще можно удивить своих виртуальных друзей. И продолжаем наносить себе эти самые повреждения. Таким образом закрепляется паттерн неадаптивного поведения и способа решения жизненного конфликта, который можно было бы разрешить более приемлемым способом.

Итак, соцсети оказываются еще одним моим оппонентом. Людям помогающих профессий, работающим с подростками, приходится теперь учитывать это воздействие и влияние. Причем соцсети – это такая сила, на которую мы не можем повлиять. Когда я вижу, например, что есть некая дисфункция в семейном взаимодействии, я могу попытаться поработать с родителями. А на соцсеть я не могу воздействовать, я могу только получать сведения об этом от самого подростка и пытаться это с ним обсуждать... Новая реальность психотерапевтического взаимодействия.

Установить правила

Таким образом, вполне целительное действие соцсетей сочетается с разрушительным, и с этим нужно что-то делать.

Недавно в рамках консультации мы беседовали с мальчиком, который учится в Англии в полуинтернате – в течение рабочей недели они ночуют в кампусе, а на выходные их отпускают домой. И он мне, не фиксируясь и не раздражаясь на это, говорит: «Facebook на территории школы заблокирован. У нас его нет». Он относится к этому спокойно. Это условие его пребывания в школе.

Понятно, родители могут заблокировать Facebook для своих детей дома, но подросток выйдет в сеть где-то еще, потому что он всегда может обойти наши запреты. Но если это «условия игры», которые обговорены заранее, то подросток на это идет и не возмущается.

Найти баланс

В любом случае нужно говорить о том, что пребывание ребенка онлайн обязательно должно быть сбалансировано с его пребыванием офлайн.

Соцсети, безусловно, сильный соперник родителей. И для того чтобы у ребенка был баланс, родителям нужно жить не только своей жизнью, а вместе с детьми, придумывать совместную деятельность. Кто что может. Если есть возможность – путешествуйте вместе как можно больше, учите ребенка водить машину, вышивайте, собирайте с ним пазлы, ходите в музеи, в кино. В общем, есть масса возможностей для совместной деятельности, которая происходит не онлайн. И если эта деятельность интересна ребенку, он вовлечен

Когда соцсети – благо

Есть немало людей с дефицитом возможностей коммуникации, которые страдают расстройствами аутистического спектра. Эти расстройства могут быть явлены в разной степени. На одном полюсе – ранний детский аутизм, который останавливает развитие, а на другом – расстройства, в рамках которых возможности коммуникации ограничены, что совершенно не делает дефектным интеллект. Для людей с такими особенностями возможность онлайн-общения – это, безусловно, спасение, потому что оно не требует напряжения всех душевных сил для того, чтобы вступать в коммуникацию с другими живыми людьми. Благодаря Интернету можно выстроить себе нишу,

Общение онлайн дает подростку возможность быть хозяином ситуации: «Хочу – общаюсь, хочу – не общаюсь, хочу – имею огромное количество друзей, и я всем интересен и симпатичен».



в нее, тогда вы можете рассчитывать на то, что социальные сети будут знать свое место. Это очень важно.

Соцсети дают возможность общаться на расстоянии, и это большое преимущество. У нас огромная страна, московский подросток может дружить со сверстником из Владивостока, а зная языки, может дружить с ребятами из других стран, если у них есть общие интересы. Почему нет? Здесь опять же имеет значение только баланс, чтобы друзья были не только в онлайн.

И мы, взрослые, должны понимать, что создать такой баланс для ребенка – это ответственность родителей и ничья больше, ни школа, ни улица здесь не помогут.

свой кокон, в котором удобно и не мучительно пребывать – и при этом быть востребованным, реализовывать свои интеллектуальные возможности, жить интересно и полноценно. Для таких людей общение в Сети дает возможность социализации.

Но все-таки онлайн-общение – простят меня те, кто является его приверженцем – не вполне полноценное общение, не вполне человеческое, потому что все-таки Сеть – это безлюдное пространство. И если речь идет о ребенке, то нужно изо всех сил стараться предоставить ему возможность человеческого общения в той мере, в которой он способен его освоить.

Поэтому такого красивого парадокса здесь не получается: для больного человека онлайн-дружба – это благо, а для здорового это может быть беда. Просто высокий уровень развития технологий дает больше возможностей для необычных людей.