

СМАЙЛІК... У ПАДТРЫМКУ

СТРАХ ЦІ ГНЕЎ?

— Сацыяльныя сеткі і месенджары як спосабы ўзаемадзеяння займаюць у жыцці сучаснага чалавека вялікае месца, але ні ў якім разе нельга разглядаць іх як яшчэ адну платформу для ўзаемадзеяння з уласнымі дзецьмі: яны толькі памочнікі ў перадачы ці атрымання інфармацыі, — папярэджвае **псіхолаг сямейных адносін, выкладчык псіхалогіі, спецыяліст па рабоце з падлеткамі Ілляна МАТВІЕНКА**. — Не варта замяняць словы, якія вы асабіста можаце сказаць свайму дзіцяці, абдымкі, якія можаце яму падарыць, прыгожай карцінкай, смайлікам, паведамленнем, дасланым праз месенджар, або каментарыем пад фатаграфіяй, якую размясцілі сын або дачка. Паверце, што ніводны каментарый не заменіць асабістага ўдзелу ў жыцці дзіцяці, тым больш што ў інтэрнэт-прасторы немагчыма «прачытаць» невербальную інфармацыю і дзіця не бачыць вашых эмоцый, вачэй, не чуе інтанацый, што вельмі важна ў наладжванні даверных адносін. Ёсць вялікая імавернасць таго, што паведамленне будзе інтэрпрэтаванае зусім не так, як вы разлічвалі. З падлеткамі высвятленне асабістых адносін нават у афлайне праходзіць няпроста. Да таго ж паведамленне, адпраўленае без двукроп'я і дужкі напрыканцы (аналага смайліка), можа быць успрынятае як вострая заўвага ці негатыўны водгук.

«Але часцей за ўсё дзіця не паспявае пераступіць парог дома, як на яго абрушваецца шквал пытанняў. Дайце магчымасць прыходзіць да вас у той момант, калі яму гэта спатрэбіцца...»

Калі пытаешся ў дзяцей: як думаеш, што адчуваець твае бацькі, калі сварачца за нейкі ўчынак, — тыя кажуць: «Яны на мяне злуюцца», ці: «Яны ўва мне расчараваныя». Хоць насамрэч, калі дзіця не адказвае прыкладна на 35-ы званок, вамі кіруе зусім іншая эмоцыя — страх, а яны «счытаюць» гэта як злосць, гнеў, расчараванне. І працягваючы далейшае абмеркаванне гатовы толькі з пазіцыі абароны — менавіта такой рэакцыі варта чакаць, калі мы пачынаем канфліктаваць з імі ў інтэрнэце.

І зусім недапушчальна, на думку псіхолога, высвятляць адносіны пад фатаграфіяй, якую размясціла ваша дзіця, бо сведкамі становяцца іх сябры. Такім чынам вы самі ствараеце спрыяльную глебу для інтэрнэт-троляў, правакуеце кібербулінг.

— Мы можам няправільна інтэрпрэтаваць пост дзіцяці ў сацыяльнай сетцы і інфармацыю, якую падлетак выстаўляе там на сваёй старонцы. Яна можа нас

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)



Сацыяльныя сеткі — сапраўдны мікрасвет для падлеткаў, у якім яны задавальняюць свае галоўныя патрэбы.

напужаць, усхваляваць, раззлаваць, — папярэджвае Ілляна Матвіенка. — Важны момант — гэта разуменне сацыяльнага кантэксту, у якім дзіця знаходзіцца. Не ведаючы яго, знайсці тлумачэнне таму, што вы ўбачылі ў яго акаўнце, не заўсёды магчыма. Але калі мы не разумеем, што адбываецца, лепш запытацца найпрост, чым накручваць сябе і хвалявацца. Ні ў якім разе не дасылайце паведамленні кшталту «Я тут убачыла твой пост — дома пагутарым», бо па дарозе з пункта А ў пункт В ваша дзіця перажыве буру эмоцый. Галоўнай задачай для яго будзе не весці з вамі дыялог, не ісці на супрацоўніцтва, не вырашаць праблему, а шукаць апраўданне сваім сённяшнім дзеяннем. Дзіця не разумее, што з ім жадаюць абмеркаваць і якім яго ўчынкам бацькі незадаволеныя. І вось гэта яго неразуменне, трывога, прадчуванне высвятлення адносінаў не пакідаюць шанцаў для канструктыўнага дыялогу.

ЗА ГАРАЖАМІ...

Падрастаючае пакаленне цесна звязана з сучаснымі тэхналогіямі, і гэта ў прынцыпе вельмі падобна на тое, што адбывалася з бацькамі ў іх час, — праслухоўванне музыкі, калекцыянаванне альбомаў, пласцінак, стасункі з сябрамі, чытанне кніг, пошук інфармацыі па вучобе. Проста цяпер усё гэта сканцэнтраванае ў гаджэце. У папярэдніх пакаленняў было «месца за гаражамі», куды яны хаваліся, каб правесці там час з аднагодкамі, а ў цяперашніх дзяцей яго ролю выконваюць сацыяльныя сеткі. Атрымліваецца, што змянілася толькі абалонка, а сутнасць і кантэкст засталіся ранейшыя, таму трэба больш спакойна да гэтага ставіцца і даваць свайму дзіцяці. Сацыяльныя сеткі, хочам мы гэтага ці не, — сапраўдны мікрасвет для падлеткаў, у якім яны задавальняюць свае галоўныя патрэбы. Нават калі шукаюць інфармацыю, то спачатку спрабуюць знайсці яе

там і толькі потым звяртаюцца да пошукавых сістэм.

Каб рэгуляваць уцягнутасць падлетка ў віртуальную рэальнасць, з ім трэба падтрымліваць кантакт і разумець, што адбываецца ў яго рэальным жыцці. І гэта тэма даверных адносін, а не татальнага кантролю і пазбаўлення гаджэтаў.

«Ніводны каментарый не заменіць асабістага ўдзелу ў жыцці дзіцяці».

Асабістую прастору дзіцяці трэба паважаць, не пераступаючы меж ветлівасці і элементарнай адэкватнасці. Найгоршы спосаб кантролю — чытанне асабістых перапісак без дазволу. Рана ці позна дзіця здагадаецца пра гэта, і аднавіць давер будзе практычна немагчыма. Дакучлівае ўварванне ў яго жыццё выкліча адваротны эфект, і з'явіцца жаданне адгарадзіцца ад дарослых, не пасвячаючы іх нават у самыя важныя нюансы свайго жыцця, стварыць патаемны акаўнт пад выдуманым імем. Да таго ж калі бацькі вучаць, што асабістыя межы ў інтэрнэце трэба захоўваць, а затым самі іх бессаромна парушаюць, то як яны выглядаюць у вачах дзяцей?

НЕ НАСТУПАЙЦЕ НА ГРАБЛІ

— Сябраваць з падлеткамі віртуальна цалкам магчыма па ўзаемнай згодзе. Выдатна, калі вы знаходзіцеся сярод сяброў свайго дзіцяці ў сацыяльных сетках, можаце праглядаць яго старонку, у вас няма неабходнасці «падглядаць з-за вугла», калі сын ці дачка расказваюць вам, каго і чаму яны запрашаюць да сябе ў сябры. Ненадакучліва прысутнічаючы ў яго электронным жыцці, можна значна глыбей зразумець сваё дзіця. Прамалінейнасць у гэтым пытанні не дапаможа. Лепш выбраць нейтральную пазіцыю назіральніка і ўмешвацца толькі ў сітуацыі крайняй неабходнасці. Можна нават паспрабаваць дамоўцца, што да дасягнення пэўнага ўзросту ў вас будзе сумесны доступ да акаўнта, але трэба таксама адразу дамоўцца, што як толькі дзіця пажадае яго абмежаваць, вы змірыцеся з яго ра-

шэннем, — кажа Ілляна Матвіенка. — Падлетку важна, каб бацькі не ўсё ведалі пра яго пачуцці і думкі. І паступова ўласная тэрыторыя павінна пашырацца.

Ці трэба лезці ў асабістае жыццё іншага, нават вельмі блізкага табе чалавека, асабліва не спрабаваць на тое дазволу? Чым больш даверныя будуць адносіны ў рэальным жыцці, тым менш трывог і асцярог будзе выклікаць у бацькоў магчымы ўплыў сацыяльных сетак.

Лепш дамоўцца з дзіцем, калі яму можна адпраўляць паведамленні ў месенджарах. Уявіце сабе, што калі вы знаходзіцеся на рабоце, вам прыходзіць 57 (!) паведамленняў. Гэта не перабольшанне. Падлетак раскажаў, што атрымаў столькі паведамленняў ад маці, калі знаходзіўся ў сябра на дні нараджэння. Тая пыталася ў хлопца, чым яны там займаюцца, які ў яго настрой, ці ўсё яму падабаецца, ці весела яму і гэтак далей. Мяркую, што ўжо на першай гадзіне юнаку хацелася выключыць свой тэлефон. Такой сваёй вар'яцкай навязлівасцю бацькі зусім не спрыяюць наладжванню даверных адносін, а выклікаюць толькі адно жаданне — выкінуць тэлефон і ніяк не рэагаваць. У рэшце рэшт жаданне раскажаць пра свой дзень увогуле знікае канчаткова.

○ Парады для бацькоў

■ **Дзяўчаты-падлеткі часта выкладваюць у сацыяльныя сеткі фота правакацыйнага характару. Не прымайце гэта блізка да сэрца, калі яны ў цэлым не выходзяць за рамкі прыстойнасцяў: кожная дзяўчына хоча быць прыгожай, не саступаць у прывабнасці, у тым ліку сексуальнай, сваім аднагодкам. Проста растлумачце дачцэ розніцу паміж паняццямі «сексуальнае захапленне» і «захапленне прыгажосцю». Няхай сама вырашае, пачуццё якога ўзроўню яна імкнецца выклікаць у прыхільнікаў.**

■ **Назіраць за дзіцем праз тэлефон можна нават на адлегласці: у гэтым дапамогуць адмысловыя праграмы, сумяшчальныя са смартфонамі і гаджэтамі і сацыяльнымі сеткамі, якія робяць пазнакі ў геалакацыі. Адзначайце ў «хайповых установах» і грамадскіх месцах для моладзі модна, а для бацькоў вельмі зручна адсочваць па картах горада, дзе зараз знаходзіцца іх крывіначка. Але сын ці дачка павінны даць на гэта згоду.**

■ **Каб малы не марнаваў увесь час у пустых перапісках ці гартуючы стужку знаёмых, пакажыце яму ўсе магчымасці інтэрнэту: карысныя праграмы, інфармацыйныя групы, навуковыя, лінгвістычныя супольнасці для асваення замежных моў. Сучасныя інфармацыйныя і адукацыйныя сэрвісы не падобныя на кнігі ў непрыватных вокладках, многія з іх зроблены ў цікавай гульнявой форме.**

Па словах спецыяліста, для малых вельмі важна, каб яны самі вырашалі, што і калі хочуць вам паведаміць. Спрабуйце сітуацыю на сябе: калі вы вяртаецеся з работы, ці хочацца вам адразу кантактаваць са сваімі блізкімі? Дзеці, якія прыйшлі з нейкага мерапрыемства, настолькі перанасычаны эмоцыямі, што ім таксама патрэбны пэўны час, каб прыйсці ў сябе, а потым яны самі будуць гатовы дзяліцца з вамі ўражаннямі. Але часцей за ўсё дзіця не паспявае пераступіць парог дома, як на яго абрушваецца шквал пытанняў. Дайце магчымасць прыходзіць да вас у той момант, калі яму гэта спатрэбіцца...

Асабістую прастору дзіцяці трэба паважаць, не пераступаючы меж ветлівасці і элементарнай адэкватнасці. Найгоршы спосаб кантролю — чытанне асабістых перапісак.

— Ёсць яшчэ адны граблі, на якія часта наступаюць бацькі, — папярэджвае псіхолаг. — Многія публікуюць на старонках у сацыяльных сетках фота сваіх дзяцей або сумесных фота. А вы запыталіся ў іх, ці можна гэта рабіць? Дачцэ ці сыну можа не падабацца фатаграфія, якую вы размясцілі ў інтэрнэце, таму трэба найперш пацікавіцца іх меркаваннем. Тым больш калі выцягнулі са свайго сямейнага архіва зусім раннія фота дзіцяці, напрыклад, падчас купання яго галышом. Паверце, будзе бяда... Мы тлумачым дзецям, што нельга размяшчаць фота з сябрамі без іх згоды, а самі што робім? Які прыклад ім падаём? І ўжо што дакладна не трэба рабіць — гэта падпісваць фота, выкарыстоўваючы змяншальна-ласкавыя словы, падлеткі гэта наўрад ці адобраць. Для іх сацыяльныя сеткі — гэта спосаб самапрэзентацыі і самавыяўлення, шкатулка, у якую яны збіраюць усё самае важнае і каштоўнае для сябе, таму не варта псаваць іх інтэрнэт-імідж...

Надзея НІКАЛАЕВА.