

## Как бросить смотреть порно: четыре шага Подростки онлайн (part 5)

### I. Что делать, чтобы избавиться от порнозависимости

Шаг 1: Хотеть \_\_\_\_\_.

А. Подумайте о \_\_\_\_\_.

Б. Возьмите на себя \_\_\_\_\_  
отказаться от просмотра порнографии. (Иова  
31:1)



Шаг 2: Обратиться \_\_\_\_\_.  
Порнография - слишком большая проблема, чтобы  
справиться с ней в одиночку. Вам нужна команда  
помощников.

А. Обратитесь \_\_\_\_\_ за помощью. (Псалом 118:37; Филиппийцам 4:13)

Б. Расскажите о проблеме \_\_\_\_\_, которому вы доверяете.

«Чем больше секретов, тем сильнее болезнь» (Сообщество Анонимных  
Алкоголиков)

В. Не держите свою проблему с порнографией \_\_\_\_\_.

Шаг 3: \_\_\_\_\_ пользование Интернетом.  
Несколько возможных правил, которые подросток может принять для себя:

- Избегать сайтов, где есть ссылки на порнографию.
- Пользоваться Интернетом в общественных местах, а не в одиночестве.
- Немедленно выходить из любого всплывающего окна или сайта с откровенным содержанием.
- Не пользоваться Интернетом в ночное время.
- Не закрывать дверь в спальню, чтобы любой мог зайти в неё в любое время.

Самое главное - старайтесь всеми силами избегать порнографии, а также сайтов, которые наводят на мысли о порно.

Просмотр порнографии - это \_\_\_\_\_.  
Мысль (триггер) > любопытство > поиск > порно

Главное - остановить эту прогрессию в поведении на \_\_\_\_\_.

Шаг 4: Изменить образ жизни. Замените отрицательное на \_\_\_\_\_.

А. Научитесь справляться \_\_\_\_\_, сильными эмоциями и чувствами.

Здоровые способы снятия стресса: разговаривать с кем-то, заниматься спортом, гулять, бегать, слушать музыку или самим играть на каком-нибудь инструменте и т.д.

Б. Возобновите отношения \_\_\_\_\_.

В. Воспринимайте людей \_\_\_\_\_, а не как объекты или желания.

Г. Сосредоточьте внимание чем-то \_\_\_\_\_ кроме телефона. Список бесконечен: чтение, рисование, музыка, прогулки, игры с братьями и сёстрами, помощь по дому, общение с родителями, бабушками и дедушками и т. д.

## II. Подъем после падения

А. Порнография - это такой же грех, как и любой другой: обратитесь к Богу и \_\_\_\_\_ . (1 Иоанна 1:9)

Б. Пойти и исповедать свой грех \_\_\_\_\_ того же пола. (Иакова 5:16).

Во время исповеди не стоит вдаваться в ужасные подробности, достаточно лишь в общих чертах рассказать о том, что произошло.

В. Нужно встать и \_\_\_\_\_ . (Притчи 24:16)

## Вопросы для обсуждения

1. Какие ограничения помогли вам удержаться от порнографии и нежелательной информации в Интернете?

2. Как вы можете поднять эту тему и предложить помощь своим ребятам?

3. Что вы можете сделать, чтобы помочь подростку, которому трудно получить Божье прощение за этот грех?

Большая часть материала для этого видео взята из этих статей:

How to Quit Watching Porn: 7 Strategies for Your Teens

<https://www.focusonthefamily.com/parenting/seven-strategies-to-combat-teen-porn-use/>

How to Overcome an Addiction to Porn As a Teenager

<https://www.wikihow.com/Overcome-an-Addiction-to-Porn-As-a-Teenager>

Teen Shares 7 Tips for Overcoming Pornography

<https://guardyoureyes.com/articles/tips-suggestions/item/teen-shares-7-tips-for-overcoming-pornography>