

Наталья Леонидовна Пузыревич,
кризисный психолог,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
Института психологии БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как помочь ребёнку преодолеть компьютерную зависимость?

*Чем больше у ребенка психологических барьеров
в повседневной реальной жизни, тем быстрее и
глубже он погрузится в виртуальную реальность.*

В.В. Барцалкина

Каждому из нас приходилось неоднократно использовать компьютер: печатать текст, читать книги и статьи, устанавливать социальные контакты. Наши дети – не исключение. Только, в отличие от нас, у них меньше жизненного опыта и, соответственно, больше вопросов, на которые им хочется как можно быстрее получить ответы. Однако родители не всегда готовы к вопросам современных детей. Многие из того, что нам с Вами хорошо знакомо, перестало быть востребованным. Появилось много новой информации. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос становится компьютер. Так постепенно ребёнок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности, желания, представления. Начинает жить в новом, компьютерном мире, в новой, виртуальной реальности. Перестаёт замечать уникальные возможности, которые даёт каждому из нас повседневная жизнь. Погружается в общение с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию. В результате, появляется компьютерная зависимость.

Понятие «зависимость» обозначает патологическое пристрастие человека по отношению к чему-либо. Соответственно, «компьютерная зависимость» – «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» (А.Л. Венгер). Речь идёт об игровой зависимости, Интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей.

Если долго смотреть в монитор компьютера – в какой-то момент он начинает смотреть на вас.

Афоризм

Компьютерная зависимость появляется тогда, когда человек перестаёт делать свободный, самостоятельный выбор в пользу компьютера. Компьютер сам притягивает, «выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями,

мыслями, поступками. Виртуальная реальность создаёт представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

*Нас в детстве не могли загнать
домой, чтоб хотя бы поели.
Теперь детей не могут выгнать
на улицу, чтоб хотя бы
подышали.*

Народная мудрость

Возникает закономерный вопрос: что делать? Давайте будем вместе с Вами, уважаемые родители, искать пути решения проблемы детской компьютерной зависимости. Прежде всего, выясним, каковы её причины.

• *Нарушение процессов обмена информацией.* Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребёнок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и много информации;

• *Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.* В реальной жизни ребёнок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он «великий воин» или «отважный капитан космического корабля». Он абстрагируется от проблем реального мира, так как в виртуальном мире он может всё, он сам устанавливает правила;

• *Трудности самовыражения,* как правило, связаны с отсутствием у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые ребёнок не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

• *Нарушение социальной адаптации.* Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребёнка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособности к взаимодействию с социальным пространством.

Самое важное, на что необходимо обратить внимание, говоря о детской компьютерной зависимости, состоит в следующем: причина такого пристрастия заключается не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворённости повседневной жизнью и её перспективами. Ребёнок получает недостаточное количество интенсивных положительных эмоций, в его жизни мало заинтересованных в общении с ним людей, он не ощущает жизни во всех её проявлениях. Поэтому он моделирует свою жизнь: перестаёт быть самим собой, погружается в атмосферу анонимности, вседозволенности и экспериментирует, выясняя, какой он и на что способен. Ему кажется, что пока он находится в виртуальной реальности, он абсолютно защищён от

*Настоящая опасность не в том, что
компьютер однажды начнет
мыслить, как человек, а в том, что
человек однажды начнет мыслить,
как компьютер.*

Сидни Харрис

трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребёнок не задумывается над тем, почему ему становится всё труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в реальный мир. Ведь всё дело в том, за предоставляемые компьютером возможности он не только платит (теряет) деньги, но и теряет связь с самим собой и реальной жизнью. Вот почему с каждым новым компьютерным сеансом ребёнок всё увереннее чувствует себя в виртуальной реальности и всё меньше понимает, что происходит в окружающем мире.

Подобная ситуация закономерна, поскольку наши человеческие возможности не позволяют нам установить тотальный контроль за всеми проявлениями нашей жизни, ведь мы не всемогущи, мы обыкновенные люди. Соответственно, приходится делать выбор, а потом нести ответственность за последствия его осуществления. Главная опасность выбора в пользу виртуальной реальности – утрата самого себя, утрата взаимопонимания с близкими людьми, утрата времени жизни.

Теперь самое время рассмотреть *признаки* компьютерной зависимости, разобраться есть ли проблема компьютерной зависимости в Вашей семье? Определить зависимость ребёнка от компьютера можно с помощью специального теста. Вам, уважаемые родители, необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и, в зависимости от того, соответствует оно или не соответствует поведению Вашего ребёнка, ответить «да» или «нет».

Тест на выявление у ребёнка компьютерной зависимости (А.В. Котляров):

1. Ребёнок ежедневно играет на компьютере.
2. Начав игру, ребёнок теряет чувство времени.
3. Ребёнок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
4. Ради компьютерной игры ребёнок жертвует времяпровождением с семьёй, друзьями.
5. Ребёнок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.
6. Гордится своими результатами, всем, кому только можно, об этом сообщает.
7. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает сном.
8. После компьютерной игры у ребёнка возникают головные боли.
9. В обычной жизни ребёнок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
10. При помощи игры за компьютером ребёнок достигает жизненных целей, решает проблемы.
11. Из-за компьютерной игры у ребёнка наблюдаются проблемы с учёбой.
12. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает питанием или ест, не отходя от монитора.
13. Ребёнок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.
14. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает личной гигиеной.

15. Во время компьютерной игры ребёнок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.

16. После компьютерной игры у ребёнка возникает сухость слизистой оболочки глаз.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребёнка.

Анализ результатов: за каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма превышает 5 баллов, то Ваш ребёнок попал в компьютерную зависимость.

Теперь самое время, уважаемые родители, подумать над тем, как *Вы можете помочь Вашему ребёнку* предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней.

Правило 1. Перечислите, что в течение дня самостоятельно делает Ваш ребёнок, а что – управляемая им компьютерная программа. Соотнесите полученные цифры. Ну что, впечатляют масштабы компьютерной активности?

Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит Ваш ребёнок на разные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учёбу, общение, компьютерную игру и т.д. Затем перейдите от локальных подсчётов к глобальным. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребёнок тратит на каждую из сторон своей жизнедеятельности. Обсудите с ребёнком полученные результаты. Поставьте его перед фактом: вот так, по его собственному желанию, устроена его жизнь. Спросите, что он чувствует, глядя на полученные результаты, что думает о себе, какие действия будет предпринимать. Возможно, значительный перевес компьютера, продемонстрированный в цифрах, заставит ребёнка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

Компьютеры мешают нам жить, они отбирают наше время. Люди слишком много работают за компьютерами, вместо того чтобы слушать и слышать друг друга.
Рэй Брэдбери

В реальной жизни человек не способен изменить даже свою судьбу – не то, что судьбы человечества. ... компьютерный мир... дает иллюзию власти. Во всех своих проявлениях, от мощных текстовых редакторов, до сетей, где нет расстояний, и игр, где сокрушаешь цивилизации и покоряешь галактики.

С.В. Лукьяненко

Правило 2. Ребёнку нужна более выгодная, значимая альтернатива компьютерному увлечению, ведь именно от безысходности и бесперспективности повседневной жизни он совершил побег из мира реального в мир виртуальный. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите всё, что считаете ответом на вопрос: «Что даёт мне компьютер?», а слева – «Что даёт мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребёнком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, прежде всего, потому, что они разнообразны, в то время как

компьютерные возможности строго ограничены компьютерной программой (например, приобщайте ребёнка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театра, выставок и т.д.).

Правило 3. Если у Вашего ребёнка компьютерная зависимость, то будьте готовы к тому, что он может формально, внешне соглашаться с тем, что у него есть проблемы, но при этом внутренне отказываться признавать их наличие. Помните: человек меняется только тогда, когда он *вынужден* измениться. Пока Ваш ребёнок не убедится на собственном опыте в возможностях повседневной жизни и рамках, в которые его помещает компьютерная зависимость, он не станет сознательно стремиться её преодолеть. Он будет оправдывать её своими ошибочными мыслями, и она будет продолжать контролировать все стороны его жизни.

Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Научите его способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

Правило 4. Самое трудное – избавить ребёнка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Как правило, после нескольких часов увлечённого погружения в компьютерную реальность, ребёнок начинает ощущать телесные проявления, подтверждающие вредоносность его действий: может начать болеть спина, кисти рук, глаза. Получается, что на физиологическом уровне организм Вашего ребёнка пытается предостеречь его от опасности, ведь телесные проявления естественны, их нельзя обмануть, с ними нельзя договориться. Однако каждый из нас, обладая способностью всё себе объяснять, не раз мысленно оправдывал свои действия и уговаривал себя продолжать их, руководствуясь кажущимися перспективами. В данном случае важно, чтобы Ваш ребёнок перестал видеть то, чего нет. Способность видеть позитивное в негативном, конечно важна, но только для того, чтобы найти этот самый позитив там, где он действительно есть, – в нашей реальной, повседневной жизни.

До сих пор человек мучился вопросами, на которые не было ответов; теперь, благодаря компьютерам, мы стоим под градом ответов, на которые нет вопросов.

Питер Устинов

Правило 5. Будьте искренними с ребёнком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды. Ребёнку с компьютерной зависимостью тяжело признаться самому себе и тем более Вам, что он давно перестал быть полноправным, единовластным хозяином собственной жизни. Поэтому не критикуйте, а поддержите его, покажите, что Вы принимаете его таким, какой он есть, что Вы рядом, – Вы, его любимая мама и любимый папа, всегда будете рядом с ним, несмотря ни на что. Это придаст Вашему ребёнку сил и уверенности в том, что к повседневной жизни стоит возвращаться, так как в ней есть много интересного, ценного, увлекательного и, прежде всего, возможность быть с Вами.

Будьте другом и помощником своему ребёнку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям. Сделайте так, чтобы ребёнок мог Вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребёнка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры, так как самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребёнка могут появляться оправдательные мысли «у меня есть свободное время», «я пройду только один уровень компьютерной игры», «ещё один, самый последний раз» и т.д. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождёт, а Ваше предложение – нет. Конечно, напряжение и усталость после нескольких часов работы за компьютером сами собой подтолкнут его искать отвлечение в реальной жизни, но тогда это самое отвлечение будет бессмысленным. Скорее, наоборот, оно будет способствовать кратковременному восстановлению сил, расслаблению, а затем активизации и переходу к новому этапу погружения в компьютерный мир.

Правило 7. Вы, как родители, должны своим личным примером убедить Вашего ребёнка в том, что компьютер – вещь полезная только для работы: например, не надо писать вручную, старательно выводить пером или ручкой каждую букву – можно с помощью клавиатуры напечатать текст; не надо

Компьютеры учат нас тому, что нет совершенно никакого смысла запоминать все. Уметь найти необходимое – вот что важно.

Дуглас Коупленд

беспокоиться о том, как запомнить текст выступления и сделать его доступным для восприятия – можно воспользоваться компьютерной презентацией; не нужно долго сопоставлять по величине числа, выстраивать вручную записи в алфавитном порядке и т.д.

– всё, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но только в том случае, если выбирать программу в соответствии с её назначением. Иначе результат будет прямо противоположный. Возникает вопрос: разве есть какой-то смысл в том, чтобы выбирать для себя заведомо негативные последствия?

Запретить Вашему ребёнку играть в компьютерные игры Вы не сможете. Будьте в Интернете вместе с ребёнком. Проводите совместное обсуждение компьютерных игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь Вашими ответами на следующие вопросы: 1) Что даст эта игра моему ребёнку? 2) Какие качества будет развивать в нём? 3) Не даст ли игра опасную информацию? 4) Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Помните, уважаемые родители: компьютерные технологии – это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции – прибыль. В компьютерный бизнес Ваши дети, кроме денег, инвестируют своё здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной счастливой жизни. Пора всем нам задуматься о том, не слишком ли дорогую цену мы платим за

то сиюминутное удовольствие, которое получаем? Ведь мы теряем нечто более ценное: то, что даётся нам раз и на всю жизнь.

**Правила техники безопасности при работе за компьютером
(О.В. Шаповалова)**

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60 – 70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
- 12 – 14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю,