

Как преодолеть компьютерную зависимость¹

Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер.

С.-Дж. Харис.

Каждому из нас приходилось неоднократно использовать компьютер: набирать 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 море новой информации. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос становится компьютер. Так постепенно ребенок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности, желания, представления, жить в новом, компьютерном, мире, в новой, виртуальной, реальности. Перестает замечать уникальные возможности, которые дает каждому из нас повседневная жизнь. Погружается в общение с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию. В результате появляется компьютерная зависимость.



Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
зав. кафедрой социальной и семейной психологии БГПУ им. Максима Танка, кандидат психологических наук

Понятие «зависимость» обозначает патологическое пристрастие человека 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 идет 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 перестает делать свободный, самостоятельный выбор в пользу компьютера. Компьютер сам притягивает, «выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями, мыслями, поступками. Виртуальная реальность создает представление о

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований (Грант № Г17М-078 от 18.04.2017).

реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

Возникает закономерный вопрос: что делать? Давайте будем вместе искать пути решения проблемы детской компьютерной зависимости. Прежде всего, выясним, каковы ее *причины*.

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

Народная мудрость.

Причины компьютерной зависимости

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

• *Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.* В реальной жизни ребенок 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 все и сам устанавливает правила.

Ничего на свете лучше нету, чем сидеть за компом до рассвета.

Молодежный афоризм.

• *Трудности самовыражения,* как правило, связаны с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые ребенок не может воплотить в реальность, 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 ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию 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 неудовлетворенности повседневной жизнью и ее перспективами. Ребенок получает недостаточное количество интенсивных положительных эмоций, в его жизни мало заинтересованных в общении с ним людей, он не ощущает жизни во всех ее проявлениях. Поэтому он моделирует свою жизнь: перестает 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 защищен от трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребенок не задумывается над тем, почему ему становится все труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в мир реальный. Ведь все дело в том, что 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 ребенок все увереннее чувствует себя в виртуальной реальности и все меньше понимает, что происходит в окружающем мире.

Подобная ситуация закономерна, поскольку наши человеческие возмож-

ности не позволяют нам установить тотальный контроль за всеми проявлениями нашей жизни, ведь мы не все-сильны, 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, взаимопонимания с близкими людьми, времени жизни.

Теперь самое время рассмотреть *признаки* компьютерной зависимости, разобраться, есть ли проблема компьютерной зависимости в вашей семье. Определить зависимость ребенка 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 ребенка, ответить «да» или «нет».

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

1. Ребенок ежедневно играет на компьютере.
2. Начав игру, ребенок теряет чувство времени.
3. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
4. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпрепровождением с семьей, друзьями.
5. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.
6. Гордится своими результатами, всем, кому только можно, об этом сообщает.
7. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.
8. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.
9. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, пода-

вленность, которые исчезают при игре за компьютером.

10. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.

11. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой.

12. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием или ест, не отходя от монитора.

13. Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.

14. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.

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

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

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

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

Теперь, уважаемые родители, самое время подумать над тем, как вы можете помочь ребенку предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней.

Правило 1. Перечислите, что в течение дня самостоятельно делает ваш ребенок, а что — управляемая им компьютерная программа. Соотнесите полученные цифры. Вероятнее всего, масштабы компьютерной активности впечатляют.

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

Рэй Брэдбери.

Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит ваш ребенок на разные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учебу, общение, компьютерную игру и т. д. Затем перейдите от локальных подсчетов к глобальным. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребенок тратит на каждую из сторон своей жизнедеятельности. Обсудите с ребенком 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 ребенка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

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

С. В. Лукьяненко.

Правило 2. Ребенку 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 все, что считаете ответом на вопрос: «Что дает мне компьютер?», а слева — «Что дает мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребенком 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. Приобщайте ребенка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театра, выставок и т. д.

Правило 3. Если у вашего ребенка компьютерная зависимость, то будьте готовы к тому, что он может формально 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 ребенок не убедится на собственном опыте в возможностях повседневной жизни и рамках, в которые его помещает компьютерная зависимость, он не станет сознательно стремиться ее преодолеть. Он будет оправдывать ее своими ошибочными мыслями, и она будет продолжать контролировать все стороны его жизни.

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

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 4. Самое трудное — избавить ребенка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Как правило, после нескольких часов увлеченного погружения в компьютерную реальность ребенок начинает ощущать телесные проявления, подтверждающие вредоносность ее действия: могут начать болеть спина, кисти рук, глаза. Получается, что на физиологическом

уровне организм ребенка пытается предостеречь его от опасности — ведь телесные проявления естественны, их нельзя обмануть, с ними нельзя договориться. Однако каждый из нас, обладая способностью все себе объяснять, не раз мысленно оправдывал свои действия и уговаривал себя продолжать их, руководствуясь кажущимися перспективами. В данном случае важно, чтобы ребенок 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 реальной повседневной жизни.

Правило 5. Будьте искренними с ребенком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды. Ребенку 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 принимаете его таким, какой он есть, что вы, его любимая мама и любимый папа, всегда будете рядом с ним, несмотря ни на что. Это придаст ребенку 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.

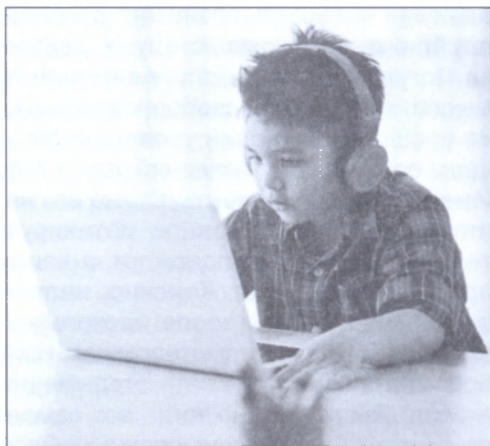
Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребенка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры, так как самое интенсивное желание погрузиться в вирту-

альную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребенка могут появляться оправдательные мысли: «у меня есть свободное время», «я пройду только один уровень игры», «еще один, самый последний раз» и т. д. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождет, 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 ребенка в том, что компьютер — вещь полезная только для работы: например, не надо писать вручную, старательно выводить ручкой каждую букву — можно с помощью клавиатуры напечатать текст; не надо беспокоиться о том, как запомнить текст выступления и сделать его доступным для восприятия, — можно воспользоваться компьютерной презентацией; не нужно долго сопоставлять числа по величине, выстраивать вручную записи в алфавитном порядке и т. д. — все, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но только в том случае, если выбирать программу в соответствии с ее назначением. Иначе результат будет прямо противоположным. Возникает вопрос: разве есть какой-то смысл в том, чтобы выбирать для себя заведомо негативные последствия?

Запретить ребенку играть в компьютерные игры вы не сможете. Попробуйте с ним договориться. Проводите совместное обсуждение компьютерных



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

Дуглас Коупленд.

игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь своими ответами на следующие вопросы: Что даст эта игра моему ребенку? Какие качества будет развивать в нем? Не предоставит ли игра опасной информации? Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Помните, уважаемые родители: компьютерные технологии — это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции и прибыль. В компьютерный бизнес ваши дети, кроме денег, инвестируют свое 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 дается нам один 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 накапливать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой оболочки носоглотки, слезоточивость 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.
- Учитывая тенденции эры глобальной компьютеризации, актуальные для второго десятилетия XXI века, предлагаем нормы времени, которое можно проводить за компьютером детям:

5 лет — 1 час в день

6 лет — 1 час 15 минут в день

7—9 лет — 1,5 часа в день

10—12 лет — 2 часа в день

13—14 лет — 2 часа 30 минут в день

15—16 лет — 3 часа в день