

Беседа «Виртуальный сын реальной мамы. Что такое хорошо и что такое... компьютер?»

Расхожее мнение о том, что «компьютер — это вредно» породило в России три типа родителей. Первые полностью исключили общение ребенка с виртуальным миром. Вторые превратили компьютер в «сладкий приз», которым можно поощрить за хорошее поведение. Но, на самом деле, и те, и другие просто манипулируют ребенком, создавая из вещи запретный плод. Лишь малая часть взрослых адекватно оценивают компьютер и все, что к нему прилагается. А затем разъясняют ребенку — как этим безопасно пользоваться.

Виртуальные крайности

Что же в итоге получают родители-манипуляторы?

Первые полагают, что при отсутствии компьютера не будет и проблем. Страх заботливых родителей можно понять, ведь психологи бьют тревогу, сообщая, что каждый шестой случай обращения к специалистам связан с компьютерной зависимостью ребенка. Однако, парализованные страхом, родители не дочитывают фразу до конца: как правило, эта проблема существует исключительно в голове взрослых. И, чтобы не создавать себе сложности, ребенка на всякий случай лишают всего и сразу — и компьютера, и мобильного телефона, и телевизора, и планшета. Благодаря таким «мудрым» решениям, молодой человек вынужден оставаться в прошлом, черпая информацию исключительно в книгах и учебниках. Согласитесь, что адаптироваться к реальному миру в такой ситуации довольно сложно.

Вторые полностью переложили на компьютер свои родительские обязанности: в таких семьях он существует, чтобы развлекать, общаться, успокаивать, поощрять, воспитывать. Словом, с утра до вечера делать все по любому запросу. Вот только ребенку чувство меры совсем не свойственно. И вряд ли он станет ежедневно и целенаправленно использовать компьютер для подготовки презентаций и докладов. Скорее наоборот — получит плохую привычку к пустой болтовне в чате и станет тратить время на «стрелялки», «бродилки» и прочий мусор.

Для ребенка небезопасны обе таких позиции родителей, и вряд ли стоит обсуждать — какая из них хуже. Ведь в обоих случаях под угрозой находится здоровье, развитие интеллекта и творческих способностей. Потому что в споре о «вредном» или «полезном» компьютере родители (а порой и психологи) забывают о главном — о ребенке. Весьма удобно назначить Интернет источником вселенского зла, сняв с себя всю ответственность. Однако не стоит забывать, что суицидальные мысли и интерес к насилию да и просто к компьютерной игре возникают у ребенка не сиюминутно. Не стоит ли задуматься — откуда и почему это возникло вместо того, чтобы ставить своему чаду популярный диагноз «компьютерная зависимость»?..

И все-таки Интернет не зря назван «гуманным оружием массового поражения». Ведь главными «пациентами» компо-зависимости являются отнюдь не дети. Современная Россия легко поменяла статус «самой читающей» на «самую играющую страну мира», что легко заметить в общественном транспорте, где пассажиры прикованы к экранам мобильных гаджетов. Эта мобильная жизнь плавно перемещается из транспорта в офис, а затем — домой. Нет ничего удивительного, что она «передается по наследству». Не удивлюсь, если популярный анекдот уже где-то стал реальностью: «Отключили Интернет на десять минут: увидел, что сейчас осень, изучил комнаты в квартире, познакомился с родителями, узнал, что у меня есть брат...». И уж совсем не смех вызывают истории, в которых люди заключают реальные браки с игровыми приставками и бросают новорожденного малыша ради виртуального ребенка.

Что такое настоящая «компьютерная зависимость»? Этот термин впервые появился 15 лет назад, и им психологи обозначили разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Суть привычки в том, что результат пребывания в компьютере теряет для человека смысл. Контроль над временем теряется, и важным становится лишь процесс. Специалисты называют зависимыми тех, кто общается с

техникой 5-6 часов в день с нерабочей целью. Стоит задуматься, если контакт с компьютером вызывает у вас эйфорию, если вы едите перед монитором, готовы не спать ради игры, никак не можете остановиться и впадаете в депрессию при отсутствии общения с компьютером.

Лечиться от компьютерной зависимости в России пока можно лишь в кабинете психолога. А вот в США уже созданы специализированные клиники. К примеру, в Гарварде врач-психиатр Марисса Орзак открыла такую клинику еще 20 лет назад. По ее мнению, нельзя обращаться с компьютерными больными как с алкоголиками, так как в современном мире полное воздержание от современной техники невозможно. Так что в лечении этой болезни специалисты используют методы, похожие на лечение расстройства аппетита.

Правда и мифы

Есть хороший способ уйти от крайностей — взглянуть своему страху в глаза. Тогда, приобретая конкретные формы, страх превращается в задачу, которую вполне можно решить. Так, снимая с компьютера «волшебную завесу добра и зла», мы превращаем мифы в правду.

Миф о вреде здоровью

Есть четыре вредных воздействия компьютера на здоровье: нагрузка на психику и зрение, излучение и зажатое состояние тела. Из-за переутомления зрение действительно может испортиться, а чтобы этого не произошло, необходимо общаться с компьютером не более 30-ти минут, при хорошем освещении и не слишком близко к монитору. Зажатая поза может привести к проблемам с позвоночником. Хороший выход из ситуации — компьютерные кинект-приставки, позволяющие двигаться во время игры. Психическая нагрузка также очевидна, и особенно у детей-аллергиков. Интересная игра требует огромного напряжения и сосредоточенности, сравнимые разве с вождением автомобиля. Но и это воздействие можно уменьшить, если контролировать содержание игр, которые выбирает ребенок. Высокоскоростные и мелкие элементы напрягают психику весьма серьезно. Что касается излучения, то у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности, а гамма-лучей и нейтронов ни монитор, ни системный блок вообще не производят.

Миф о компьютерных играх

Для начала надо разобраться — как, зачем и во что играют современные дети. Жанровая классификация примерно такова: игры, где всех надо убить; приключения; стратегические, где необходимо принимать решения; познавательные; обучающие и графические, где можно рисовать и строить. Если игра будет выбрана правильно в соответствии с естественными склонностями ребенка, то он сможет многому научиться — следовать определенным правилам, принимать решения, рассчитывать свои действия, добиваться улучшения результатов.

Все эти возможности развития вполне доступны для любого из наших детей — независимо от благосостояния, местонахождения и социальной принадлежности. Именно так Интернет может превратиться из «виртуальной реальности» в возможность развития. И согласитесь, что считать компьютер злом, захватившим волю ребенка — это просто попытка оправдать свое невнимание и ошибки. Но, если вы на минуточку попробуете вернуться в далекое прошлое и вспомнить собственное детство, возможно, вам захочется стать честным с самим собой. А затем подарить ребенку не только вещи и игрушки, но и свое время, любовь, дружелюбие и сострадание. И тогда будет совсем несложно перевести компьютер из «зла» в «добро».