**Компьютер – новый вид «наркомании»**

Детские врачи уже обратили внимание на то, что световые мелькания на компьютерном дисплее навязывают свои ритмы коре головного мозга. В результате у детей, увлекающихся компьютерными играми, могут возникнуть судороги и даже эпилептоидные приступы. А не так давно в Японии разразился скандал, связанный с тем, что компьютерная графика в мультфильме спровоцировала у маленьких японцев массовые эпилептические припадки!

Детских психиатров волнует еще и то, что любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда удовольствие достигается без усилий, просто путем возбуждения подкорковых структур, заведующих этой эмоцией. Это оказывает расслабляющее влияние на личность, отбивает инициативу, действует как наркотик. Недаром такие дети ничем другим не интересуются, становясь как бы придатком к компьютеру.

Глядя на них, невольно вспоминаешь жестокий эксперимент, который когда-то был проведен над крысами. Им вживляли электроды в участок мозга, где располагается центр удовольствия, и крысы, позабыв про еду и питье, до исступления нажимали на педаль, стимулируя этот центр.

Особенно увлечены компьютерами так называемые «проблемные дети»: дети с заниженной самооценкой, плохо успевающие в школе, испытывающие трудности в общении со сверстниками и т. п. Иными словами, чем больше у ребенка психологических барьеров в жизненной реальности, тем глубже он погружается в виртуальную.

Уход в мир фантазий, грез и игры всегда был присущ людям с хрупкой психикой. Но чтение книг и тем более творчество требуют усилий. А тут все просто, и при этом у человека создается впечатление собственного всемогущества. Вы только представьте себе: ребенок сидит перед экраном и распоряжается жизнью и смертью крошечных человечков. Простым нажатием кнопки он может уничтожить десяток врагов. В действительности же он не умеет практически ничего: ни дать сдачи обидчику, ни залезть на дерево, ни подтянуться на турнике, ни затеять с ребятами по двору игру в казаки-разбойники. Но ему все это и не нужно! Зачем, когда есть гораздо более легкий способ ощутить себя суперменом?

Вот и растут наши дети физически ослабленными, боящимися реальной жизни. Притязания у них завышены, а волевой потенциал, необходимый для того, чтобы добиться желаемого результата, маловат. При малейшей трудности они пасуют, не доводят дело до конца и зачастую именно поэтому плохо учатся, не любят читать, не проявляют интереса к творчеству.

В результате несоответствия завышенных притязаний ребенка его реальным возможностям в душе возникает внутренний конфликт, дискомфорт. И как следствие – еще большая невротизация. Компьютер дает «проблемным» детям шанс уйти от неприятностей реальности и почувствовать себя победителями. Беда только в том, что виртуальная реальность затягивает, это своего рода наркотик.

В странах Запада психиатры уже объединяются в специальные ассоциации для помощи пострадавшим от компьютерной наркомании. (Такая ассоциация создана, например, в Германии.)

Появляются жертвы «умного ящика» и у нас. Вот типичный случай. Костя с детства был робким и необщительным. Единственным местом, где он чувствовал себя нормально, был компьютерный клуб. Постепенно Костя стал проводить там все больше и больше времени. Теперь он практически не учится, ворует деньги и просиживает в клубе с утра до ночи. Стал агрессивным, совершенно утратил контакт с родителями, но даже слышать не хочет об изменении образа жизни. Производит впечатление одержимого, но считает себя абсолютно здоровым, а свое поведение – нормальным.

Другой юноша – назовем его Глебом – тоже незаметно пристрастился к компьютерным играм. Но, в отличие от Кости, он более адекватно воспринимает реальность. Глеб понимает, что с ним творится неладное, хочет отказаться от игры в компьютер, но сделать этого не состоянии. Стоит ему не поиграть хотя бы один день, как у него начинается типичная «ломка». Мать водила его к нескольким психиатрам. Толку чуть. Врачи разводят руками. Для них это тоже совершенно новое явление, и непонятно, с какого боку тут поступиться. Прописанные лекарства не помогают.

Но даже если ребенок не становится компьютерным наркоманом, «умный ящик» все равно разрушительно действует на его здоровье. Вот что рассказала в интервью газете «Клиент» (16–20 октября 2000 г.) заведующая отделом НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН Марина Степанова: «В первую очередь страдает зрение… Риск проявления или прогрессирования уже имеющейся близорукости возрастает. У ребенка может возникнуть компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит: глаза краснеют, и ощущение такое, как будто в них насыпали песок… Ребенок замыкается в виртуальном мире и не получает навыков общения, а это пагубно влияет на психику… Мы проводили специальное исследование и выяснили, что дети сильно устают от всевозможных «стрелялок» и «погонялок»… У особо эмоциональных игроков даже подскакивает давление. Аркадные игры провоцируют агрессивность».

В общем, хотя влияние компьютерных игр на психику человека изучено пока мало, даже то, что уже известно, выглядит не особенно привлекательно. Поэтому трижды подумайте, прежде чем покупать ребенку компьютер или игровую приставку. Мало ли что он просит!

Несколько лет назад я была в Германии, и меня поразило, что почти ни в одном доме (а я общалась с очень большим количеством людей) не оказалось ни компьютера, ни всяких там «Денди» и «Нинтендо». Не потому, что моим знакомым это было не по карману! Отнюдь! Люди эти были вполне состоятельные. А на мои удивленные вопросы они в один голос отвечали, что не хотят вводить в соблазн своих детей. И ничего, дети не чувствовали себя обделенными! Можно время от времени разрешать им ходить в компьютерный клуб. Там и игры самые модные, и стоит это не так дорого.

Да, конечно, демонизировать компьютер не стоит. Но и думать, что это просто удобный инструмент, ничем принципиально не отличающийся от других инструментов (скажем, молотка), тоже не следует. Никакой молоток не выдаст таких красочных, завлекательных образов, не вступит в интерактивное общение, не окажет гипнотического эффекта, не сможет программировать поведение человека.

Поэтому хорошенько взвесьте свои силы, прежде чем приобщать ребенка к миру компьютерных игр и Интернета. Некоторые специалисты высказывают мнение, что компьютерные «чаты» затягивают подростков не меньше, если не больше, чем игры. Недавно я убедилась в этом сама.

Мне позвонила незнакомая женщина и рассказала печальную историю. Ее мальчик рос умным и талантливым. Он писал стихи и рассказы, интересовался историей, очень много читал. Но физическое здоровье у него было слабым, и в девятом классе, после очередной долгой болезни, родители решили перевести его на домашнее обучение. А чтобы восполнить единственному сыну нехватку общения со сверстниками, купили первоклассный компьютер с подключением к Интернету.

За полгода парень изменился до неузнаваемости. Теперь он почти не отходит от компьютера, книг не читает, стихи и рассказы забросил. Целыми днями в компьютерной сети, «сидит в чатах», стал агрессивным, замкнутым, черствым, эгоистичным. Женщина плакала, а я не знала, что ей посоветовать, к кому направить за помощью.

Хватит ли вашего влияния на подростка, чтобы не допустить такого поворота событий? И кому потом предъявлять претензии?

А разговоры про неотвратимость прогресса, которыми часто усыпляют себя современные люди… Неужели в жертву этому идолу нужно приносить все? Даже психику и здоровье собственных детей?

**Если компьютер все-таки куплен…**

Конечно, бывает, что без компьютера в доме не обойтись: он требуется взрослым для работы. Но не секрет, что родители нередко покупают «умный ящик» не для себя, а в подарок ребенку, то есть исключительно для игр. А потом сетуют, что им трудно ограничить чадо в пользовании его собственной вещью. Но ведь это так понятно! Разумнее не создавать ситуации, из которой потом будет сложно выпутаться. Лучше с самого начала расставить нужные акценты.

Даже если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы считаете, что современный ребенок не в состоянии прожить без «стрелялок» и «бродилок», не афишируйте это. Сделайте вид, будто покупаете компьютер для себя. Тогда вам легче будет устанавливать правила пользования.

Правила должны быть достаточно жесткими: полчаса – максимум час в день. На самом деле и этого слишком много. Врачи говорят, что шести-семилетние дети могут без ущерба для здоровья заниматься за компьютером не более 10 минут. Ученики 2–3 классов – 15 минут. В 4–6 классах норму можно повысить до 20 минут, в 8–9 – до 25 минут и только в 10–11 – до получаса.

Ваш ребенок, конечно, проявит недовольство, но ему надо популярно объяснить, что подолгу сидеть перед дисплеем вредно для здоровья. Услышав знакомую мотивировку, он, скорее всего, не будет сильно возмущен этими ограничениями. В конце концов, вы же следите за тем, чтобы он (хотя бы приблизительно!) соблюдал режим дня, читал и писал в хорошо освещенном помещении, не утыкался носом в телевизор, чистил зубы, не ел много сладкого и т. д. Главное, чтобы это не выглядело как наказание.

Еще ряд правил:

* Не ставьте компьютер в детской. Это опять же предрасполагает к бесконтрольному пользованию. А если вы будете каждые две минуты заглядывать в комнату, проверяя, чем занимается ваш ребенок, он сочтет, что вы за ним шпионите.
* Для снижения дозы электромагнитного излучения стол, на котором стоит компьютер, должен быть не меньше 60 см в ширину. Кстати, старые модели мониторов намного утомительней для глаз, чем современные, выпущенные известными фирмами.
* Следите также за тем, чтобы ребенок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.
* Заинтересовывайте ребенка разными другими играми. В последнее время психологи и педагоги заволновались, что традиционные детские игры находятся на грани вымирания и в книжных магазинах появилась литература, из которой можно узнать правила многих несправедливо забытых игр. Не поленитесь сходить в магазин или в библиотеку, а потом увлечь ребенка ручейками или горелками. В данном вопросе (как, впрочем, и во многих других) залогом успеха будет энтузиазм взрослого.
* Важно приучать ребенка мастерить, рисовать, лепить – в общем, что-нибудь делать руками. Если квартира позволяет, выкроите ему уголок для мастерской. Увлекшись каким-нибудь ремеслом, он будет меньше тянуться к компьютеру. Но только надо проявить упорство, вовлекая его в новую деятельность, ведь «проблемные» дети боятся неудач и предпочитают заранее отказаться от всего того, что кажется им черезчур сложным.
* Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть в компьютер была для ваших детей лучшей наградой за труды. «Умному ящику» следует отвести более скромное место в ряду других занятий. Давайте ребенку понять, что в эти игры чаще всего играют со скуки, когда больше нечего делать. И не только на словах, но и на деле демонстрируйте ему, что в мире очень много интересного.
* Ни в коем случае не демонизируйте «агрегат» жалобами на то, что ребенка от него не оторвать. Вы ведь таким образом расписываетесь в собственном бессилии и предрешаете свое поражение.
* Если вы почувствуете, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему сыну (от компьютера обычно не оторвать мальчишек) милее всего общество «умного ящика». Если он подражает друзьям, сведите его с детьми, у которых не такие суженные интересы. Уверяю вас, далеко не все современные дети – компьютерные фанатики! Если же причина в нем самом, выявите ее и постарайтесь устранить.

Есть дети, которых нужно учить общаться. И это труднее, чем обучение чтению и письму. Но не надо жалеть сил, ведь если пустить все на самотек, благоприятный период для овладения самым, может быть, необходимым для человека навыкам – навыкам общения – будет упущен. И когда вы спохватитесь (а рано или поздно это произойдет, ибо столь важный пробел неизбежно скажется на многих сторонах жизни ребенка), многое будет уже не восполнимо.

**Компьютер может быть добрым другом**

– Но разве среди моря компьютерных игр совсем нет хороших, полезных? – спросите вы. – Неужели все они жестокие и примитивные?

Нет, конечно. Есть развивающие игры, которые обучают малышей совмещать цвета, воссоздавать по памяти картинки, составлять предметы из геометрических фигур и т. д. Компьютер помогает ребенку учиться читать, изучать иностранные языки. Есть компьютерные энциклопедии, преподносящие ребенку знания в занимательной игровой форме. Широкой популярностью пользуются так называемые интерактивные книги, напоминающие пластинки с любимыми сказками, но включающие в себя игры, тренирующие память и внимание, развивающие навыки чтения, знакомящие юных пользователей с английским языком.

Дошкольникам и младшим школьникам можно предлагать «пазлы»: это развивает пространственное и логическое мышление. Дети с удовольствием играют и в филологические игры типа «Поля чудес». Им, естественно, хочется немного побыть на месте участников популярной телепередачи, а на дисплее все как в телеэкране: и колесо фортуны вертится, и очки выпадают, и даже буковки, как в телепередаче, открывает длинноногая девушка.

Да и чисто развлекательные игры не однородны. Одно дело тупой мордобой (так называемые «стрелялки»), где все мастерство игрока сводится к умению нажимать на кнопки. И другое – «квесты» (от английского «quest» – «поиски»). В детских «квестах» действуют герои мультфильмов, там никого не надо убивать, в этих играх много по-настоящему смешного. А смысл игры сводится к достижению цели путем решения логических задачек.

Скажем, тебе надо открыть входную дверь, а в твоем распоряжении только веревка и ключи от машины. Что делать? Ты внимательно смотришь на экран и замечаешь грузовик. Так… А что, если привязать веревку одним концом к дверной ручке, другим к кузову, завести мотор и тронуться с места? И т. д.

Подобные игры развивают не только абстрактное мышление, но и чисто бытовую смекалку, готовят детей к ситуациям, с которыми они могут столкнуться в реальной жизни.

А если компьютер – это призвание?

Что ж, такое тоже, конечно, бывает. Но тогда тем более следует ориентировать детей на творчество. Однако на творчество особого рода – с применением компьютера. Пусть «умный ящик» станет лишь удобным инструментом для решения творческих задач. Как резец в руках скульптора. Ведь компьютер действительно дает человеку широкие возможности.

Например, дети могут делать компьютерные мультики. Причем необычных способностей для этого вовсе не требуется. Программы «Логомиры» и «Amazing Animation» вводят детей в мир компьютерной графики. Позволяют им создать и, главное, оживить свой собственный мир.

Разумеется, поначалу работа мультипликаторов потребует помощи взрослого, но ничто так не сближает поколения, как интересная совместная деятельность. Кстати сказать, именно компьютер позволит ребенку преодолеть страх неудачи, поскольку рисунок на экране – вроде бы не совсем настоящий рисунок. И так называемый страх чистого листа тут не столь силен. Ну а вдобавок компьютер позволяет быстро перебрать множество вариантов, остановившись на самом приемлемом.

– Однажды мы на занятии рисовали собаку, – рассказывает руководитель уникальной московской мультстудии Евгений Кабанов, обучающий ребят компьютерной анимации, а одна девочка наотрез отказывалась. «Не умею – и все!» Тогда я ей предложил нарисовать хвост. Только хвост – больше ничего. А для затравки нарисовал «мышкой» какую-то закорючку. «Ну, как? – говорю. – Подходит? Нет? А вот такая?» Мы перебрали с ней несколько вариантов и в конце выбрали подходящий. Потом я принялся точно так же малевать собачьи ноги… И вдруг девочка воскликнула: «Все! Дальше я сама! Я все поняла».

Постепенно они составили картинку, девочка вошла во вкус и стала работать самостоятельно. А вскоре начала рисовать и на бумаге, преодолев страх неудачи.

Для детей помладше существует вариант «Перволого», в котором есть специальные заготовки – так называемые «проекты». Ребенок может сделать открытку, выложить мозаичный узор, нарисовать картину, потом отпечатать это на принтере и получить уже не виртуальное, а совершенно реальное произведение, которое можно с гордостью демонстрировать знакомым.

Дети, которых удалось заинтересовать компьютерным творчеством, теряют интерес к компьютерному смертоубийству, что, впрочем, неудивительно. Человек, привыкший к качественной пище, уже не хочет довольствоваться дешевым суррогатом. Но сперва он должен почувствовать разницу.

**Подведение итогов.**