

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Ваши друзья на Facebook Вам более интересны, чем реальные?
- ✓ Высокоскоростной интернет научил Вас раздражаться на медлительных детей?
- ✓ Вам никогда не хотелось найти кнопку быстрой перемотки вперед, а потом вспомнить, что пульт дистанционного управления не поставляется в комплекте с жизнью?

Если Вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, возможно, что электронные технологии уже начали влиять на Вашу психику и личность в целом.

Полушутливый тест – лишь небольшая иллюстрация, показывающая, насколько остра сейчас проблема чрезмерного воздействия современных



компьютерных технологий на психику взрослого человека. И можно лишь представить, **что** в результате ненормированного использования интернет-устройств происходит с психикой ребёнка! Об этой проблеме и профилактике интернет-зависимости детей пойдёт дальше речь.

Любопытный факт. Недавно в интернете появилась азбука нового поколения, поколения детей, для которых Я – это, конечно же, «Яндекс», «Одноклассники» – сайт в интернете, а Ъ – «Коммерсантъ».

Скажете: «вечание времени»? К сожалению, да! Мир меняется в плане психологического здоровья взрослых и детей не в лучшую сторону... Граждане XXI века получили возможность моментально находить информацию через глобальную сеть. Только вот задумывались ли «человеки» над таким важным вопросом: если на одну чашу весов сложить всё время, проведённое с пользой в интернете, а на другую – пустое времяпрепровождение, много ли они выиграют и чем расплатятся за сомнительный комфорт? Что ждёт их детей в плане психологического и духовного здоровья? Обратимся к специалистам и постараемся рассмотреть этот вопрос в двух аспектах – светском и религиозном.

Вот что об этом говорит светский психолог Екатерина Кес. Чтобы каждый родитель мог сделать вывод о том, в каком возрасте и в каком объёме позволить ребёнку знакомиться с компьютером (планшетом, телефоном, игровой приставкой), нужно прежде всего посмотреть на негативные эффекты нахождения ребёнка за экраном или компьютером.

Безусловно, родителям очень удобно, когда ребёнок подолгу занимается за компьютером. Тихо, никто не отвлекает, не задаёт никаких вопросов, не просит поиграть. Но со временем родители начинают замечать множество негативных последствий от такого времяпровождения.

1. Ребёнку кажется скучным всё, кроме компьютера. Компьютерные игры вытесняют из его жизни все остальные интересы и развивающие занятия.

2. Ребёнок учится всё делать поверхностно. Ведь в компьютере не нужно прилагать много усилий к тому, чтобы всё двигалось, летало. Достаточно нажать кнопку, и всё само по себе происходит. Постепенно утрачиваются такие важные навыки, как усидчивость, старательность, терпение.

3. В случае регулярных игр «в стрелялки», которые особенно любят мальчики, у ребёнка притупляется умение сожалеть, сопереживать; стирается грань между нормой и насилием; стрелять в других кажется «прикольным» и увлекательным.

4. Вокруг компьютера постоянно происходят конфликты между родителями и ребёнком (так же, как и вокруг телевизора). Для сына или дочери компьютер становится более притягательным и интересным объектом в доме, нежели родители.

5. Родители (как правило, мамы) испытывают чувство вины и беспомощности. Ситуация с компьютерной зависимостью заходит слишком далеко, и мама с папой чувствуют, что теряют контроль над количеством времени, которое их ребёнок проводит за устройством.

6. Дети идентифицируют себя с компьютерным персонажем (персонажами), им хочется подражать «герою», повторять его действия, поступки в реальной жизни. Это деформирует представление малыша или подростка о себе, о своём «Я», мешает его самоидентификации.

7. Компьютер постепенно становится удобным заменителем маминого внимания и общения с родителями.

На своём сайте «Детская и семейная психология онлайн» IPSYHOLOG.RU Кес даёт рекомендации родителям о профилактике компьютерной зависимости. <http://ipsyholog.ru/wppage/ot-kompyuternoj-zavisimosti/>

Вызывает интерес мнение по данной проблеме Зорина Константина, старшего преподавателя кафедры педагогики и психологии МГСМУ.

Абсолютного рецепта, как уберечь ребенка от компьютерной зависимости, по мнению Зорина, к сожалению, нет. Психолог даёт советы, исполнение которых позволит минимизировать вероятность возникновения этой зависимости.

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста – не более получаса, старшего школьного возраста – не более часа в сутки на игры.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где родители будут видеть, чем занимается ребёнок. Если периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и в ответ на шаги папы или мамы ребёнок скоро научится быстро «захлопывать» запрещённые страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где мимоходом, не привлекая к себе внимания, кто-нибудь из родителей может увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво и в то же время эффективно.

3. Школьнику всё же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда в любое время будет веская причина сказать: достаточно играть – компьютер нужен папе.

4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда нужно предложить альтернативу. Нельзя позволять ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод – отдать сына (дочь) в компьютерный класс, где он (она) научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто «гонять зайчиков по экрану». Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию – к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

5. Очень важно повышение самооценки ребёнка. Нужно найти ему занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, какой-то редкий вид спорта или кружок квиллинга. Наградные листы, удачные поделки, медали подростка необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6. Большое значение имеет дружба ребёнка с другими детьми. Пусть друзья приходят в гости, а подросток идёт в гости к друзьям.

7. Родителям придется ознакомиться с популярными у своих детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, принцип которого: «не читал, но осуждаю».

Говорят, «свято место пусто не бывает». И это справедливо. Под воздействием неконтролируемого пребывания в виртуале ребёнок, не ведая того, опустошает светлую сторону своей души. А природа, и прежде всего человеческая, не терпит пустоты. Что займёт незаполненную нишу души подростка? Что будет доминировать в его поведении? Обратимся к опыту христианской психологии.

Вот как объясняет механизм возникновения психологической компьютерной зависимости иеромонах Анатолий Берестов, доктор медицинских наук, директор Душепопечительского Центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского в городе Москва.

Ребёнок живёт в иллюзорной атмосфере виртуального мира, где со временем у него складывается особый психотип, направленный на греховное

поведение. Душа человека постепенно программируется на греховный образ жизни. В результате развития этой программы у подростка формируется «мировоззрение» с деприваций (лишением духовности), по которому он живёт. Этот психотип вырабатывается на фоне «биологического каркаса» личности и депривации духовного развития. «Биологический каркас» личности – это те биологические особенности мозга человека, которые predisполагают к девиантному поведению. Ко всему прочему надо прибавить «среду обитания» ребёнка, культурологические особенности жизни семьи. В таких условиях подросток приходит к ложной мысли, что нет ограничений – всё можно! Как ни вспомнить слова Фёдора Михайловича Достоевского: «Без Бога всё возможно». И действительно, в условиях депривации нет таких ограничений для поведения ребёнка, которые могли бы положительно повлиять на его личность. Когда же подросток развивается в религиозной среде, то эти ограничения есть – заповеди Божие. Одна из них – не сотвори себе кумира. Современная компьютерная техника, используемая без ограничений, и есть тот самый кумир нового времени. «Утверждения, что компьютерные игры, якобы, развивают интеллект, – миф, давно развенчанный наукой», – считает иеромонах Анатолий Берестов. «Человеку кажется, что наш реальный мир – большая игра; ею кто-то управляет. И, отчасти, это – правда: диавол искусно манипулирует сознанием. Ведущие психиатры доказали: существует причинно-следственная связь между насилием на мониторе компьютера и поведением детей... Печальный пример: группа подростков на финальном этапе компьютерной игры должна была покончить жизнь самоубийством. И когда они отошли от мониторов, уже не смогли отличить виртуальный мир от реальности. Итог – подростки спрыгнули с крыши многоэтажного дома и погибли...» Компьютерная игра делает человека активно действующей личностью в **иллюзорном** мире. Принятие не собственных решений, а вариантов действий, приводит к программированию моральных стереотипов. Виртуальный мир населяют монстры, вампиры, роботы-убийцы, где учат жить по законам враждебной сущности. Там «побеждает» сильнейший, нет понятия «ближний», а только «чужой, враг».

На языке медицины компьютерная зависимость (в частности игромания) называется лудомания. Риску стать лудоманами подвержены люди любого возраста, но подростки – особенно. По мнению многих специалистов, эта проблема – сложнее, чем алкоголизм и наркомания: тяжелее поддается лечению, а последствия практически те же: люди становятся психическими инвалидами. С горечью отец Анатолий замечает, что ему не известны случаи полного излечения компьютерозависимых подростков и молодых людей. Тогда вопрос о профилактике этой зависимости для педагогов и родителей приобретает острое, жизненно важное значение.

Как помочь ребёнку сохранить телесное и душевное здоровье в современном «информационном» мире? Как вырастить его нравственным человеком, не превращая жизнь в череду запретов? На эти вопросы отвечает

священнослужитель Александр Дубинин в книге «Ребенок в мире TV и компьютеров». Коснёмся лишь отдельных её страниц.

Чтобы противодействовать пагубным для ребёнка мыслям, образам, нужно заменить их другими. Если душа ребёнка отравляется дурными впечатлениями, нужно вытеснить или ослабить их добрыми. Такие добрые, душеполезные впечатления могут оказаться тем противоядием от компьютерной зависимости, которого ищут современные родители.

Специалисты по детской психологии давно заметили, что ребёнок более эмоционален, чем логичен; он запоминает чувства, а не факты. И порой впечатление от того или иного события, часто незначительного, остаётся в его памяти на всю жизнь. Многие давнишние происшествия мы только потому и помним, что они сопровождались сильным душевным движением: мы были чем-то поражены, или глубоко обижены, или, наоборот, встретили понимание и любовь там, где не ожидали. А добрые впечатления, вынесенные из родительского дома, из общения с родителями, – наша великая драгоценность.

Итак, будем вытеснять душевредные впечатления – добрыми, полезными. Будем искать для наших детей хорошее лекарство от компьютерного безумия.

В святоотеческой литературе есть яркое сравнение: «Привычки, снисканные в детстве, подобны буквам, вырезанным на коре молодого дерева: вместе с ним они растут, увеличиваются и даже составляют часть его самого». «Привычка – вторая натура», – говорит пословица. Есть и другое мудрое изречение: «Праздность – мать всех пороков». От нее [от праздности, безделья] – привычка часами сидеть у телевизора или с увлечением заниматься азартными играми на компьютере. Поэтому хорошо, если родители сумеют, когда дети свободны от учебы, занять их ещё чем-то и полезным, и интересным, например, рукоделием. Цель – избавление от праздности, от пустого времяпрепровождения за компьютером или планшетом. Здесь рекомендации светских и христианских психологов совпадают. Рукоделие не есть «работа» (с этим понятием мы обычно связываем зарабатывание хлеба насущного), так как у него иная цель – не телесная, а душевная польза. В рукоделии важен не столько внешний, сколько внутренний результат. Мы говорим об этом потому, что маленьких детей, оберегая их от губительной и развращающей праздности, следует приучать именно к рукоделию. Родители же многие дела по дому не доверяют детям именно потому, что думают о внешнем результате. «Лучше сама сделаю!» – порой говорит со вздохом мама, убирая за своим малышом разбросанные игрушки или не давая дочке помыть посуду. Действительно, это легче (и качественнее!) – делать всё самой, но для ребёнка полезнее как раз обратное.

Общение с живой природой – вот ещё одно отличное противоядие от влияния отравляющей тело и душу «машинной цивилизации». Наблюдение вместе с родителями за жизнью природы, знакомство с естествознанием – это благочестивое и полезное занятие. Природа располагает к высоким духовным

размышлениям. У святителя Игнатия (Брянчанинова) есть прекрасное рассуждение на эту тему («Сад во время зимы»), где он называет природу книгой, «данной для чтения первозданному Адаму», «содержащей в себе слова Духа, подобно Божественному Писанию». Родители (особенно младших школьников) при всей своей занятости не должны жалеть сил и времени на прогулки с детьми. Не говоря уже о возможности «подышать воздухом», прогулка – это общение в приятной и интересной обстановке. Важно и то, что через общение с природой ребёнок учится познавать и любить свою Родину.

Известно: все дети любят играть. Они, как считают специалисты по педагогике, в игре познают мир и снимают эмоциональное напряжение. Высказываясь против компьютерных игр, психологи, врачи, священники не против игры как таковой – они против именно той игры, которая разрушает здоровье ребёнка и отрицательно влияет на его интеллект и психику. Подростку действительно необходимы игры, но подвижные игры на воздухе: «салки», «прятки», «вышибалы», «казаки-разбойники»... И хорошие игрушки.

Очень важно, в какие игрушки играют наши дети: ведь игрушки заполняют их внутренний мир. Священник Артемий Владимиров в одной из бесед с родителями и детьми говорит: «Покажи мне, дитя, твои игрушки, скажи, какие из них ты называешь друзьями, и мне многое откроется в твоей будущем. Если у тебя в товарищах злобные, сошедшие с ума агрессивные американские «черепашки» – это одно, а если brave гусары, пехотинцы, всадники на белых конях – это другое». Конечно, легко заметить, что «черепашки» и им подобные существа продаются в каждом киоске, на каждом углу, тогда как русских солдатиков поди поищи... Зато будет повод заинтересовать ребёнка рассказом о подвигах православного воинства, о мужестве и великодушии русского солдата, о великом полководце и глубоко церковном человеке А. В. Суворове...

Профессор Московской Духовной Академии, член Президиума Межсоборного присутствия Русской Православной Церкви Алексей Ильич Осипов в беседе с родителями «Как правильно воспитать ребёнка? Запрещать ли компьютерные игры?» особое внимание уделил вопросу полезности чтения в духовно-нравственном развитии детей (подробнее здесь: <http://alexey-osipov.ru/faq/103/1684/#>).

Чтение книг по русской истории – о жизни и быте наших благочестивых предков, о русских царях, о героях и православных подвижниках – помогает воспитать в ребёнке любовь к Отечеству. На первом месте, разумеется, будут жития русских святых, подвижников благочестия. Очень хорошо, как показывает опыт некоторых родителей, дети воспринимают такие книги, как «Лето Господне» и «Богомолье» И. Шмелёва. Так у ребёнка постепенно будет складываться представление о подлинной, живой Родине.

Это представление в своё время может оказаться «лекарством» от зависти к «красивой жизни» по западному образцу. Хорошим противоядием

от пошлости «массовой культуры», от губительной рок-музыки может стать для наших детей настоящее высокое искусство. Несомненно, стоит знакомить ребёнка как с духовной культурой, так и с лучшими образцами светского искусства, чтобы воспитать в подростке эстетический вкус. О душевной пользе такого искусства на определенном этапе становления личности говорили оптинские старцы.

Счастливы дети в тех семьях, где есть обычай собираться вместе и читать вслух разные хорошие книги. Затрата взрослыми времени на это сполна окупается огромной пользой для ребёнка и всей семьи. Для таких чтений подходят многие произведения мировой классики. Например, в Царской Семье для общих чтений избиралось не только Священное Писание – читались и Диккенс, и Вальтер Скотт, и Тургенев...

Отец Александр советует всем родителям с малолетства обучать ребёнка музыке: или игре на каком-либо инструменте, или пению в хоре. Детские хоры существуют сейчас при многих воскресных школах. А настоящее музыкальное образование, учёба в музыкальной школе хороши ещё и тем, что надолго займут ребёнка, избавят его от вредной праздности. Ученику музыкальной школы не до компьютерных игр: ему, кроме уроков и гулянья, надо ещё идти «на музыку» и дополнительно заниматься дома. Приобщение к настоящему искусству сделает ребёнка и более разборчивым в отношении телепродукции.

Но как же всё-таки быть с компьютером?.. В любом случае все: родители, учителя – должны стремиться свести «общение» ребёнка с компьютером до минимума (ради сохранения телесного здоровья) и сделать его строго выборочным (ради сохранения здоровья душевного).

Положительный опыт использования вышеуказанных рекомендаций, в которых учитываются разные аспекты компьютерной безопасности детей и подростков, – это

- ✓ ставшие традиционными конференции «Актуальные аспекты информатизации образования», проводимые на сайте WikiВладимир;
- ✓ сетевые конкурсы и проекты (например, на WikiВладимир), в которых индивидуально и командой вместе с учителями и родителями участвуют подростки;
- ✓ занятия в воскресной школе, где разумно используются ИКТ;
- ✓ комплексный учебный курс «Основы религиозных культур и светской этики»;
- ✓ факультативный курс по риторике с использованием учебника С.Ф. Ивановой «Введение во храм слова»;
- ✓ детские сетевые сообщества и заочная школа;
- ✓ детские христианские лагеря;
- ✓ паломнические поездки;
- ✓ дистанционное обучение;
- ✓ использование электронных учебников и пособий и многое другое.

В век всеобщей информатизации, когда компьютеры стоят даже в православных монастырях, держать ребёнка в искусственной изоляции от них – значит осложнить для него дальнейшую «взрослую» жизнь, учёбу и, возможно, профессиональную деятельность. Поэтому стоит ли забирать ребёнка из школы только потому, что там открывается компьютерный класс?

Но чтобы он, получив доступ к «умной» машине, не увлёкся азартными играми, родители должны авторитетно объяснить ему, что к чему. Что компьютер – не игрушка, а инструмент для полезной деятельности, и служить он должен на благо, а не во вред человеку.

Источники:

Александр Дубинин. Ребёнок в мире TV и компьютеров
<http://azbyka.ru/deti/rebenok-v-mire-tv-i-kompyuterov-svyashh-aleksandr-dubinin>.

Зорин Константин. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ НЕДОБРОЙ ВОЛИ

http://www.razlib.ru/kompyutery_i_internet/rebenok_i_kompyuter/p8.php

статья

Екатерина Кес. Детская и семейная психология онлайн. [Екатерина Кес, детский и семейный психолог/ сайт](#)

Интернет-азбука

нового

поколения

http://freekir.blogspot.com/2009/11/blog-post_15.html картинка

Подсевшие на игру. Нехимические пристрастия (патологический азарт). – М.: Издательство Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского 2007. – 200 с.