

В плену у «умного ящика»

Татьяна ШИШОВА, психолог, член Союза писателей России

В шестидесятые годы уже прошлого века символом благосостояния нашего народа был телевизор, в семидесятые — магнитофон, в восьмидесятые — видео. Ну, а в начале девяностых — персональный компьютер. Его привозили из-за границы, а потом торжественно показывали гостям, уверяя, что с приобретением компьютера у людей начинается принципиально другая жизнь, ибо он открывает перед ними такие горизонты, даёт такие возможности... Короче, «вам и не снилось».

Теперь компьютером никого не удивишь. По крайней мере, в Москве. И, как часто бывает, голубая мечта, сбывшись, постепенно посерела. А местами даже почернела.

Выяснилось, что компьютер, конечно же, облегчает человеку жизнь, но смысл жизни к нему не сводится. А у кого сводится, тот (точнее, его психика) вызывает серьёзные опасения. Погружаясь в виртуальный компьютерный мир, человек отчуждается от реального, перестаёт интересоваться окружающим миром, аутизируется.

Особенно уязвимы в этом отношении дети и молодёжь. Что вполне понятно: они ещё не сформировались как личности и легко поддаются влияниям. А мир компьютерных игр так заманчив, красочен и, главное, **моден!** Его усиленно рекламируют и в роскошных гляцевых журналах, и по радио, и по телевизору. Кто может устоять перед таким соблазном?

Дети, по крайней мере, не могут. И в последние годы всё больше родителей сетуют на то, что их чада слишком много времени проводят за компьютером, пренебрегая уроками, чтением книг, рисованием, посещением кружков и общением с друзьями. Потому что какое это общение, если ребята часами нажимают на кнопки, перебрасываясь только короткими восклицаниями типа: «Ах, ты так? А я тебе так!.. Ты куда? Получай! У, блин, промазал!»

Школа юного садиста

Особенно волнуются мамы. Что совершенно понятно. Не разделяя чисто мужского преклонения перед техническим прогрессом, они склонны обращать внимание на морально-этическую сторону новейших достижений.

Компьютерные игры буквально нашпигованы всякой нечистью: монстрами, скелетами, привидениями, киборгами, злобными орками, людоедами... Ну, а дети под предлогом борьбы со злом настраиваются — программируются — на садизм.

Вот, например, какие «полезные советы» даёт компьютерный журнал «Страна игр» ребяташкам, соблазняя их сыграть в игру «Аллоды: печать тайны»: «Миссия десятая. Логово людоедов. Как несложно догадаться, в этой миссии вам придётся мучить толстых, волосатых монстров неопрятного вида, в простонародье именуемых людоедами. Опасного ничего нет, а денег можно загрести кучу... По пути вам встретится парочка первых людоедов, забейте их в полном соответствии с традиционной стратегией забивания крупной дичи... Перед мостом зарежьте ещё одного несчастного толстяка, заберите его скромные сбережения и продолжайте свой путь... Разные хрюшки-зверюшки вас, я надеюсь, не остановят, а перебить десяток бледно-жёлтых гоблинов не составит никакого труда...»

Неудивительно, что многие дети, насытив свою фантазию этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, боятся оставаться одни в комнате.

Четырёхлетний Ванечка панически боялся игры «Mortal Combat-4» («Смертельный поединок-4»). Сам он ещё играть в неё не умел, но видел, как играли двоюродные братья. Жуткие сцены мордобоя преследовали малыша в ночных кошмарах, он мочился в постель, сильно заикался. Однако всякий раз, когда братья запускали при нём эту игру, Ваня заморожено следил за побоищем. А если его пытались увести в другую комнату, плакал и сопро-

тивлялся.

Навязчивый страх темноты, смерти, одиночества и прочего характерен не только для маленьких детей, но и для подростков, увлекающихся компьютерными играми.

Вы скажете:

— Но детей ведь не оторвать от экрана! Если б им было по-настоящему страшно, они бы не стремились к подобным играм.

Однако страшное не только пугает. Оно ещё и завораживает. Особенно когда происходит не с тобой, а с кем-то другим.

Взрослые люди тоже любят пощекотать себе нервы «ужасиками», но только психика у них устойчивей. И всё равно перебор «страстей-мордастей» зачастую приводит к нервному срыву!

Я уж не говорю о том, что движущиеся под музыку изображения на цветном экране сами по себе, независимо от содержания игры, обладают определённым гипнотическим эффектом. Вы, наверное, и по себе замечали, как трудно бывает оторваться от экрана телевизора. Он притягивает, словно магнит. И ведь знаешь, что показывают муру, а встать и выключить сил нет. С компьютером то же самое.

Воспитательный эффект от подавляющего большинства компьютерных игр, мягко говоря, сомнителен, ибо их смысл почти всегда сводится к убийству. А где-то ребёнка могут заодно приобщить и к реалиям уголовного мира.

Снова обратимся к красочной «Стране игр». На сей раз рекламируется игра «Дон Капоне»: «Гордость и отрада семьи Клеркузо: 4 казино, приносящих по 4 млн \$ в неделю каждое, и стриптиз-клуб, дающий 3,5 млн \$ чистыми... Любые проблемы решаются за три выстрела... заодно и курьеров постреляем немного... Окно найма новых гангстеров (с такими умопомрачительными доходами нам доступны все девять профессий подпольного мира: вышибалы и стрелки, налётчики и снайперы, воры и киллеры, гробовщики, террористы и шофёры)».

Наверное (даже наверняка!), взрослым, сочиняющим подобные трюки, всё это кажется забавной шуткой. Но родителям ребят, напитавшихся психологией таких компьютерных игр, не до шуток.

Но разве раньше дети не играли в войну?

— Можно подумать, что раньше дети не играли в войну, — возражают сторонники компьютерных игр (обычно мужчины). — А игра в солдатики? Там что, не убивают? А казачи-разбойники? Да если на то пошло, при игре в шашки и шахматы тоже, между прочим, совершается символическое убийство! Ведь фигуры противника едят! Чем это не убийство, скажите на милость?

Так-то оно так, но, кроме подобных игр, у ребят была ещё масса других, в которых никаким истреблением врагов даже не пахло. Теперь же игры типа лапты, городков, штандра, вышибал, горелок, бояр и прочего почти никому из современных мальчиков и девочек неизвестны.

Настольные игры тоже у ребят не в чести. Многим детям, сизмальства привыкшим к острому, захватывающим ощущениям, которые предоставляет компьютер, они кажутся чересчур пресными. А уж про ролевые игры, когда ребёнок спонтанно разыгрывает целые импровизированные спектакли, и говорить нечего. Это теперь «кино не для всех».

У большинства детей не хватает фантазии. Но даже те, кто играют, обычно разыгрывают батальные сцены, до боли напоминающие эпизоды компьютерных игр. Их фантазия не идёт дальше разнообразных видов магии и физического уничтожения противника.

И потом, когда дети просто гоняются друг за другом с пластмассовыми пистолетами, крича: «Падай! Я тебя убил!», это, согласитесь, мало похоже на настоящую войну. В компьютерных же играх всё очень натуралистично. Там реализм — одна из главных приманок. В описании новых игр специально подчёркивается, что новый вариант ещё реалистичнее предыдущего. Лужи крови, мозги на стенах, оторванные головы — всё это изображается ярко и

красочно. И сцены насилия прочно застревают в подсознании ребёнка.

«Невероятная по красоте графика. Кругом лишь трупы, кровавые ошметки плоти и лужи крови... за стенами слышатся жуткие вопли и звуки отрываемых рук и ног. Разряды электричества, хлюпанье крови, рёв монстра и скрежет когтей. Дверь открывается и... нам в лицо радостно летит оторванная нога, демонстрируя свои незаурядные аэродинамические свойства», — расписывает достоинства очередной игры всё та же «Страна игр».

И многие дети изо дня в день напиваются таким «питательным бульоном».

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 ещё и то, что любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда удовольствие достигается без усилий, просто путём 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 проведён над крысами. Им вживляли электроды в участок мозга, где располагается центр удовольствия, и крысы, позабыв про еду и питьё, до истощения 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 ребёнка психологических барьеров в жизненной реальности, тем глубже он погружается в виртуальную.

Уход в мир фантазий, грёз и игры всегда был присущ людям с хрупкой психикой. Но чтение книг и тем более творчество требуют усилий. А тут всё просто и при этом у человека создаётся впечатление собственного всемогущества. Вы только представьте себе: ребёнок 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 всё это и не нужно! Зачем, когда есть гораздо более лёгкий 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 ребёнка его реальным возможностям в душе возникает внутренний конфликт, дискомфорт. И как следствие — ещё большая невротизация. Компьютер даёт «проблемным» детям шанс уйти от неприятной 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. А в старших классах замкнулся ещё больше. Единственным местом, где он чувствовал себя нормально, был компьютерный клуб. Постепенно Костя стал

проводить там всё 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 своё поведение — нормальным.

Другой юноша — назовём 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 в 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 подступиться. Прописанные лекарства не помогают.

Но даже если ребёнок не становится компьютерным наркоманом, «умный ящик» всё 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 появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости возрастает. У ребёнка может возникнуть компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит: глаза краснеют, и ощущение такое, как будто в них насыпали песок... Ребёнок 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 «догонялок»... 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 ребёнку 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 удивлённые вопросы они в один голос отвечали, что не хотят вводить в соблазн своих детей. И ничего, дети не чувствовали себя обделёнными! Можно время от времени разрешать им ходить в компьютерный клуб. Там и игры самые модные, и стоит это не так дорого.

Но если компьютер всё-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 ребёнку, 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 ребёнок 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 жёсткими: 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-х класса — 15 минут. В 4–6-х классов норму можно повысить до 20 минут, в 8–9-х — до 25 минут и только в 10–11-х — до получаса.

Ваш ребёнок, 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 возмущён этими ограничениями. В конце концов, вы же следите за тем, чтобы он (хотя бы приблизительно!) соблюдал режим дня, читал и писал в хорошо освещённом помещении, не утыкался носом в телевизор, чистил зубы, не ел много сладкого и т.д. Главное, чтобы это не выглядело как наказание.

Ещё 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 ребёнок, он сочтёт, 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 ребёнок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.

Особенно опасны для здоровья компьютерные классы, где столы с компьютерами стоят друг за другом, как школьные парты, и за спиной у ребёнка оказывается задняя сторона монитора. Ведь современные мониторы сконструированы так, чтобы максимально снизить излучение от экрана. А это, соответственно, увеличивает излучение в других направлениях. Специалисты советуют расставлять в таких классах столы «в шеренгу».

- Заинтересовывайте ребёнка 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 ребёнка ручейками или горелками. В данном вопросе (как, впрочем, и во многих других) залогом успеха будет энтузиазм взрослого.
- Важно приучать ребёнка мастерить, рисовать, лепить — в общем, что-нибудь делать руками. Если квартира позволяет, выкроите ему уголок для мастерской. Увлёкшись 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 чересчур сложным.
- Не внушайте ребёнку 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 ребёнку 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 ребёнка от него не оторвать. Вы ведь таким образом расписываетесь в собственном бессилии и предпринимаете своё поражение.
- Если вы почувствуете, что компьютер начал затягивать вашего ребёнка, 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 нём самом, выявите её 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 всё на самотёк, благоприятный период для овладения самым, может быть, необходимым для человека навыком — навыком общения — будет упущен. И когда вы спохватитесь (а рано или поздно это произойдёт, ибо столь важный пробел неизбежно скажется на многих сторонах жизни ребёнка), многое будет уже невозможным.

Игры играм рознь

— 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.п. Компьютер помогает ребёнку научиться читать, изучать иностранные языки. Есть компьютерные энциклопедии, преподносящие ребёнку 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 всё как в телеэкране: и колесо фортуны вертится, и очки выпадают, и даже буквы, как в телепередаче, открывает длинноногая ведущая.

Да и чисто развлекательные игры не однородны. Одно дело тупой мордобою (так называемые «стрелялки»), где всё 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 путём решения логических задач.

Скажем, тебе надо открыть входную дверь, а в твоём распоряжении только верёвка и ключи от машины. Что делать? Ты внимательно смотришь на экран и замечаешь грузовик. Так... А что, если привязать верёвку 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 даёт человеку широкие возможности.

Например, дети могут делать компьютерные мультики. Причём необычайных 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 мультипликатора потребует помощи взрослого, но ничто так не сближает поколения, как интересная совместная деятельность. Кстати сказать, именно компьютер позволит ребёнку преодолеть страх неудачи, поскольку рисунок на экране — вроде бы не совсем настоящий рисунок. И так называемый страх чистого листа тут не столь силён. Ну, а вдобавок компьютер позволяет быстро перебрать множество вариантов, оставившись на самом приемлемом.

— Однажды мы на занятии рисовали собаку, — рассказывает руководитель уникальной московской мультстудии Евгений Кабаков, обучающий ребят компьютерной анимации, а одна девочка наотрез отказывалась. «Не умею — и всё!» 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 концов выбрали подходящий. Потом я принялся точно так же малевать собачьи ноги... И вдруг девочка воскликнула: «Всё! Дальше я сама! Я всё 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». Ребёнок 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 дешёвым суррогатом. Но сперва он должен почувствовать разницу.

Компьютер — не молоток

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 ребёнка 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. Её 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 лазит по компьютерной сети, «сидит в чатах», стал агрессивным, замкнутым, чёрствым, 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 всё? Даже психику и здоровье собственных детей?