

КАК ОТОРВАТЬ ДЕТЕЙ ОТ КОМПЬЮТЕРА?

КАТЕРИНА ДЁМИНА,

*психолог-консультант,
специалист по детской психологии
(<http://www.katryndemina.ru>)*

Основной запрос всех родителей последних лет выглядит так: как оторвать ребёнка от компьютера? Вам не понравится мой ответ. Единственное, что можно сделать, – не сажать ребёнка к экрану. Совсем.

64

Начну издали. Лет с трёх. Хотя на самом деле ещё раньше: с полутора детских лет.

Я вышла из кабинета за кипяточком и застала окончание громкой сцены у стойки администратора: молоденькая мама отрывает от своей ноги малюсенькую девочку, прям вот по одному пальчику отцепляет, при этом комментирует: «И ведь не отклеится, пока телефон ей не отдам! Не дам, я сказала, он мне самой нужен!». Девочке чуть больше года, но орёт она громко и выразительно: «Играть дай! **Играааать!**»

А я-то гадала: кого здесь на части режут?

История вопроса

Давайте откинемся в кресле и вспомним, как протекало хотя бы наше **собственное детство**.

От нуля до полутора лет: ребёнок на руках, в манеже, на полу, в коляске. Его развлекают силами всей семьи, иногда оставляют поплакать в одиночестве, пока мама принимает душ или посещает туалет. В случае тяжких жизненных обстоятельств младенца отправляют в ясли, где обстановка примерно та же, минус семья. Стукается головой обо всё, обрушивает на себя гору выглаженного белья, сладострастно тискает кошку, потом рыдает, что она царапается...

С полутора до трёх лет: ребёнок ходит за ручку, гуляет во дворе или в парке, копается самозабвенно в грязи, собирает окурки и тащит их в рот, кидается песком, падает и встаёт, пытаясь выковырять глазик у собачки, подбрасывает мёртвую птичку, чтобы она полетела...

От трёх до пяти. Стоит полдня, как замороженный, перед открытыми воротами гаража, в котором чинят машину. Сидит, болезный, на подоконнике, замотанный в одеяло и наблюдает за уличным движением. Помогает маме в субботу мыть пол, потом папе – выбивать ковёр на снегу. Засыпает там, где застало, пока мама мечется, как подстреленная, в поисках пропажи. Ездит с родителями на дачу на четырёх видах транспорта – это практически кругосветное путешествие...

Идёт в школу **в семь лет**: там друзья, футбол после уроков, приходит, когда уже темнеет, грязный до невозможности и голодный, как волк, засыпает над уроками. Гоняет на велосипеде, исследует чердаки и подвалы, попадает в неприятности, теряет сменку, портфель, куртку... Ходит в авиамодельный кружок и на хоккей зимой, берёт книжки из «Библиотеки приключений», читает их по ночам и в туалете, бредит капитаном Бладом и Робин Гудом...

Его жизнь насыщена событиями и свершениями, она требует напряжения всех сил души и тела. Иногда он вскакивает ночью с открытыми и бессмысленными глазами, что-то горячо бормочет и падает обратно в постель, как убитый воин. Он фантазирует, шепчет себе под нос, когда медленно плетётся домой после уроков вдоль трамвайных путей. У него есть свои «места силы», ларёк с мороженым или окошко булочной, помойка – источник неисчислимых сокровищ. Он знает дво-

ры, в которые не надо заходить, и подъезды, в которых можно переждать грозу. У него есть друзья среди взрослых и враги среди детей.

Это волшебный, совершенно **реальный** мир. В отличие от цифрового нынешнего.

Матрица. Загрузка

Теперь смотрим, как живёт нынешнее поколение.

От нуля до полутора разница невелика, разве что у мамы больше свободного времени (да здравствуют памперсы и стиральные машинки!) и масса тревоги. Поэтому ребёнок, в основном, **пристёгнут**: к коляске, к маме, к стульчику... О том, чтобы спокойно поползать по двору и речи быть не может. Кругом опасность, грязь, шприцы и собачьи какашки. Разве что на море можно дорваться до чистого песочка, но это не всем удаётся.

Чтобы выжить с ребёнком в современной городской квартире придуманы разнообразные приспособления: игрушки, развивалки, отвлекалки. Всё, для того чтобы не дать ребёнку **самостоятельно исследовать** окружающий мир.

А ему скучно, отчаянно скучно. Ему хочется карабкаться, рыть, наливать и выливать, разбивать, нюхать, просыпать. Маме же хочется спокойно побродить в соцсетях. Ладно, предположим, что маме хочется приготовить обед. Но, если честно, приготовлению обеда, стирке, глажке, мытью полов ребёнок



мешает не так сильно, как сидению в Интернете. Поэтому, как только ребёнок вырастает до самостоятельного сидения, ему вручается старый телефон, или планшет, или, если уж совсем всё плохо, включается телевизор. О, отлично, теперь он занят, и у мамы есть полчаса для себя.

Ещё мы практически поголовно пересели на машины. Если раньше детей спокойно возили в общественном транспорте (другого-то не было), то теперь одна мысль, что деточка будет находиться в одном объёме с толпой ужасных и (скорее всего) заразных людей, вызывает панику. Поэтому ребёнка возим ТОЛЬКО в машине. Ага, по пробкам. И очень скоро становится понятно, что ребёнку в машине **тоже скучно**. И он скандалит и буйствует. А отвлекаться от дороги очень и очень опасно. Поэтому, и только из соображений безопасности, ребёнку отдаётся на растерзание айфончик с Фруктовым Ниндзей.

Очереди в детскую поликлинику, метро, электричка, любая ситуация ожидания, когда родители не знают, как занять ребёнка, или **не хотят напрягаться** – электронный друг выручит вас везде! Это отличный способ

– добиваться послушания («если ляжешь без капризов – дам поиграть»);

– наказывать и угрожать («будешь себя так вести – отберу айпад»);

– получать передышку самим;

– делать подарки;

– и даже стимулировать хорошую учёбу («четверть без троек – и получишь пятый айфон на Новый год»).

Вопли «Почему он ничем не интересуется, ничего не хочет, никуда не ходит и с нами не общается?!!» начнутся немного позже, когда ребёнку будет лет 12.

Ещё немаловажный аспект темы. Каких-то 15 лет назад дети массово наблюдали повседневную жизнь родителей: работу, занятия домашним хозяйством, даже в магазине детей брали чаще. Я сужу об этом на основании детских рисунков. В 1994 году диагностический рисунок «Семья» изображал обычно или «мама на кухне, папа на диване перед телевизором, я в своей комнате катаю машинки», или «мама, папа, я, взявшись за руки, гуляем по улице».

Сегодня **рисунки детей** показывают, что даже у кошки есть свой айпад. Все сидят, уткнувшись в мониторы. «Безрадостная картина», – как сказал бы ослик Иа-Иа.

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЖИТЬ

Согласитесь, это же и есть наша **основная задача** как родителей, конечная цель наших воспитательных усилий: за годы детства и отрочества подготовить детей к самостоятельному выживанию в современном мире. По большей части, мы это делаем и делаем неплохо. Даём образование, заботимся о здоровье, стараемся окружить хорошими людьми и вещами.

Но обучение идёт, главным образом, на собственном примере. Так что же видят наши дети? Наши спины, закрывающие экраны компьютеров? Они не ходят на работу к родителям (за очень редким исключением), мало проводят времени на улице в свободном поиске, хотя это абсолютно необходимо для их роста. У них нет ни поводов, ни возможностей познавать мир и себя. Сегодняшние городские дети живут в стерильном мире компьютерных технологий, виртуального общения и игровых схваток.

То, что в специальной литературе называется «ролевые игры» – в дочки-матери, казаки-разбойники, просто воссоздание любого вымышленного сюжета, начинающегося со слов «**Давай, как будто ты...**» – сегодня перенесено во всемирную сеть и заключается, в основном, в уничтожении представителей загробного мира.

Я не знаю, как их оторвать от мониторов. Альтернатива миру, где ты всемогущий Герой, должна быть настолько привлекательной, чтобы ребёнок захотел повернуться к ней лицом. Что вы можете предложить? Это же вам самим придётся закрыть комп, выйти из Сети, отключить все гаджеты...

Вспомнить своё детство, выстрогать из брусочка «чижа» и найти подходящую битку. Порыться в Интернете (ну ладно, разрешаю порыться для благого дела) и найти все фигуры в «резиночку». Зайти на сайт Игроведа и купить Диксит

или Монополию. Но играть-то всё равно придётся **вам самим**, людей пока с доставкой на дом не привозят. **Вы готовы?**

Вы готовы терпеть его наркоманские ломки на отмену компа, выдерживать волны агрессии в свой адрес, попытки шантажа («Я сейчас в окно выброшусь, если ты не отдашь мне планшет!»)? Вы сможете каждый вечер, невзирая на усталость после целого рабочего дня, общаться с подростком, который и общаться-то не очень хочет? Гулять с ним, беседовать, ходить в гости и принимать гостей у себя?

Вам придётся учить его заново, показывать все возможности нашего мира, налаживать отношения. Выносить тревогу и депрессию – ведь любой отказ от привычного удовольствия ведёт сначала к депрессии. Научить его гулять, играть, готовить еду, покупать продукты, смотреть на закат, читать вслух про «Трое в лодке», тихо болтать в машине, подпевать старым группам. Сейчас он ничего этого не умеет, в ушах у него наушники, руки заняты кнопками на экране. Вы ещё помните, что письмо можно распечатать, и не с помощью принтера. И что игра – это когда друзья видят глаза друг друга.

Ведь это и есть **нормальная жизнь** – такая, какой она должна быть.

Если выключить компьютер.

(Первая публикация в журнале «Наша психология», № 2, 2014.)

