



Елена Конева.

Специалисты все чаще бьют тревогу по поводу зависимости современного человека от мобильного телефона и прочих гаджетов. Но особую обеспокоенность общества вызывает зависимость детей от гаджетов. Об этом мы беседуем с доктором психологических наук, заведующей кафедрой общей психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, главным государственным судебным экспертом-психологом Ярославской лаборатории судебной экспертизы Минюста России Еленой КОНЕВОЙ.

Овладевая гаджетом раньше, чем горшком



Наше все

— Елена Витальевна, в эти каникулы многие ярославские детишки по экономическим причинам не уедут на курорты и даже в загородные лагеря. Но и на улицах их тоже в большом количестве не видно. Значит, они «приклеились» к компьютерам. Это же вредно для здоровья?

— Безусловно. Режим труда и отдыха нарушен. Но мы говорим уже не о повышенной нагрузке на зрение или об ожирении. Мы все больше говорим о психологической опасности гаджетов.

— А психологическая опасность есть? В чем она состоит?

— Есть! И она сейчас сильно недооценивается. Я знаю многих детей, которые горшком овладевают позже, чем мобильником. В итоге у них нарушаются стадии психического развития и точно получится искаженная психика. А вот степень нарушения без дальнейших научных исследований оценить трудно. Кроме того, быстро формируется зависимость от гаджетов.

— Как ее распознать? Вот у вас на столе лежит мобильный телефон, а зависимости от него, кажется, не наблюдается.

— У всех психологических зависимостей есть признаки. Первый — страх остаться без объекта. Например, в советское время у многих была зависимость от чтения. Просто тогда это не считалось заболеванием и поощрялось.

Зависимые от чтения боялись остаться без книги. Они читали за едой, в кровати, туалете, на улице. В случае зависимости от гаджетов ребенок точно так же будет беспокоиться, как бы их не забыть, не сломать, не потерять. Второе — ребенок ни от чего, в том числе и от общения с друзьями, не получает такого удовольствия, как от любимого планшета, телефона или компьютера. И третье — зависимый все время возвращается к ним мыслями: надо посмотреть, что произошло, нет ли ответа на сообщение...

— Что делать родителям, чтобы у их детей не формировалась зависимость от гаджетов?

— Не надо ее создавать! По всем телеканалам с 8 утра начинаются мультфильмы, и малыша сразу сажают к телевизору. Иногда чтобы не мешал, иногда потому, что только так его можно поднять с кровати. Начинает формироваться зависимость от ТВ.

Потом ребенок получает первый мобильник. Телефоны сейчас быстро устаревают или ломаются, и малышу дают его как игрушку. Он рад, штука-то увлекательная! Видя неподдельный интерес ребенка, родители вскоре дарят ему настоящий аппарат. Дальше телефон заменяется планшетом или компьютером. А больше для формирования зависимости ничего и не надо.

«Звонилка» или айфон?

— Наша читательница рассказала, что у ее 10-летнего сына есть кнопочный телефон. Этакая простая «звонилка». Однако ребенок просит крутой айфон, как у друзей. Мама не покупает. Правильно ли она делает?

— Это зависит от субкультуры, в которой находится ребенок. Если дорогой телефон там престижен, а скорее всего, это так, купить его целесообразно. Родителям надо обязательно показать, что их сын не изгой и престижная вещь ему доступна. Но маме придется регулировать время, проведенное сыном за телефоном. А вообще-то мама молодец, что не пускает сына в современную информационную среду.

— Как родителям регулировать время, проведенное за гаджетами?

— С детьми можно договариваться: «Поиграешь полчаса, и хватит!» Это достижимо, но требует самодисциплины, и прежде всего от самих родителей. Слишком уж им выгодно, когда дети сидят в гаджетах. Ребята не тянутся к опасным предметам, не идут купаться, не лезут по стройкам и не взрывают что-нибудь. С гаджетами детей можно оставлять на целый день дома одних.

— Но как контролировать время, если родители на работе, а сын или дочь предоставлены сами себе?

— У меня нет рецепта, как разорваться между работой и

семьей. Вряд ли он вообще существует. Просто надо знать: каждый нырок в работу — это время, которое отрывается у детей, а любая карьера — это ослабление семейных связей. Так было даже в более благополучные времена. И не важно, кто строил карьеру: муж или жена. Следствие этого всегда утрата семейных связей.

— То есть хочешь не хочешь, а время на ребенка надо выделять?

— Сейчас уже нельзя ограничиваться только этим. Поговорить 12 минут в день, как когда-то писали про США, уже недостаточно. Время нужно наполнять. Родители должны знать, что дети делают, что рисуют и даже какая у них заставка на компьютере. Прозевала же мама, о которой пишет Галина Мурсалиева в статье «Группы смерти», опубликованной в «Новой газете», бабочек и китов! Ей казалось, что дочь рисует красивые картинки. А это оказались символы, говорящие о том, что дочь на пути к самоубийству: бабочки живут один день, а киты, умирая, всплывают.

Что наша жизнь... Игра!

— Получается, за плюсами увлечения гаджетами родители не видят очевидных минусов. Давайте еще раз повторим, в чем они состоят.

— Резкое ограничение физической активности, неполноценное общение со сверстниками. А также препятствие к саморазвитию и ограничение в дальнейшей жизни. Например, будучи взрослым, такой человек не поедет в командировку, потому что там нет Wi-Fi. И мало ли какие в их жизни могут еще произойти изменения от того, что они создали себе искусственные барьеры. Ведь соцсети, компьютерные игры, гаджеты заменяют настоящую жизнь виртуальной и создают искаженные представления о реальности.

— Недавно в одном из загородных лагерей мальчик стал бить приятеля лицом об стол, как это делают в «кровавых шутерах» — это вид компьютерных игр. У этого мальчика уже сформировались искаженные представления о реальности?

— Верно. У него неправильное представление о теле: оно кажется неподвластным смерти и боли. Видимо, мальчик думал, что он, как в боевике, может пару раз выстрелить, для верности пройтись огнеметом, потом сбросить врага со скалы, а тот встанет, отряхнется и пойдет к подруге. Другой пример искаженной реальности представляют нам социальные сети. В них можно послать кого и куда угодно, ругаться самыми последними словами, и все это не будет иметь никаких физических последствий.

— Вам известны реальные примеры, когда люди не стесняются в выражениях в соцсетях, а потом точно так же ведут себя в жизни?

— Те, кто настолько плотно сел в соцсети, в миру почти не функционируют. Они постоянно живут искусственной компьютерной жизнью. А у тех, кто находится в начале пути, уже происходит эмоциональное отупление. Это значит: они меньше сопереживают, живые люди представляются им чем-то вроде автоматов, которые не должны обижаться, радоваться и проявлять какие-то сильные чувства. А на самом деле живые люди намного сложнее компьютерных героев.

Если ребенка некуда деть

— Давайте смоделируем поведение нормального ребенка и ребенка из соцсетей в какой-нибудь реальной ситуации. Например, как они себя поведут, когда упала подруга.

— Поведение нормального ребенка — посочувствовать, помочь подняться, отряхнуть, приложить что-нибудь к ушибу. То есть поддержать словом и делом. У ребенка, значительно погруженного в соцсети, считай, в гаджеты, мы увидим максимальный информационный отклик. Например, он скажет: «Ах, тут камень!» и проанализирует при-

чины падения. Но сочувствия и помощи не окажет. А часто и словесный отклик будет сокращен: «Ах, упала». То есть у детей, зависших в гаджетах, в компьютерных играх, происходит оскудение поведенческого репертуара. Это объясняется тем, что виртуальная жизнь создает меньше проблемных ситуаций, чем жизнь настоящая. И человек теряет поведенческие навыки, а у детей они и вовсе не успевают сформироваться.

— А может, таков дальнейший этап эволюции человечества и подрастающее поколение «Одноклассников» — новый тип человека?

— Может быть. Только новую ступень цивилизации мы еще плохо освоили. Информационные технологии, за исключением удобства, несут в человеческом плане пока только разрушения.

— Как же, на ваш взгляд, полноценно отдыхать детям летом?

— Поменьше сидеть за компьютером и не находиться в городе! На мой взгляд, лучше не посещать городские лагеря, так как там полностью сохраняется времяпрепровождение, визуальный ряд и социальная среда учебного года. С другой стороны, я понимаю родителей, которым некуда деть детей.

Вместо городского лагеря лучше уехать в загородный. А еще лучше с бабушкой на дачу. Пусть большинство наших дачников люди не очень обеспеченные, но у них есть то, что необходимо детям для жизни: психологические ресурсы, с помощью которых они организуют производство, потребление, а иногда и сбыт плодов своего огорода. Если же нет дачи, то можно гулять и в городе. Но подальше и побольше.

Беседовала
Елена СОЛОНДАЕВА
Фото из архива Елены Коневой
и с сайта 35foto.ru