**Компьютер - тоже член семьи?**

Никто не станет спорить о том, что компьютер уже давно и прочно вошел в наши жизни. Компьютер помогает нам в работе, с помощью компьютера мы общаемся, компьютер, подключенный к сети, становится незаменимым средством коммуникации между людьми. Компьютер, при определенных условиях, может быть использован при развитии некоторых психических функций, таких как память, внимание, воображение и даже мышление. У компьютера, при правильном его использовании, масса всевозможных достоинств и плюсов.

Однако мы всё чаще и чаще слышим словосочетание «Компьютерная зависимость». Всё больше и больше детей и подростков оказываются на приёме у специалистов-психологов и психиатров именно с этой темой. Интернет пестрит роликами, в которых дети и подростки демонстрируют неадекватное поведение, а иногда и настоящие психотические эпизоды, вызванные тем состоянием, которое им дает компьютерная игра.

Что же происходит с нашими детьми? Почему безобидное вначале увлечение через совсем небольшой период времени может стать настоящей проблемой? Как, все-таки пользуясь компьютером, избежать проблем, связанных с ним же? Что делать и чего не делать родителям, чтобы помочь своим детям, не смотря ни на что, оставаться в контакте с собой, с семьей и миром?

**«Компьютерная зависимость»**

Итак, что же такое компьютерная зависимость? Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Само понятие «Компьютерная зависимость» появилось в 90-е годы прошлого века. Данная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного (зависимого) поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневной реальности (решения реальных повседневных задач) в виртуальную реальность методом трансформации собственного эмоционально-психического состояния. В процессе формирования данной зависимости, как и любой другой, полностью прекращается индивидуально-личностное развитие человека. По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этой зависимости являются дети и подростки.

Одним из самых тяжелых видов компьютерной зависимости является Киберадикция - навязчивая игра в компьютерные игры. Именно ею в основном страдают дети и подростки. Именно игра дает самые яркие впечатления – максимальное погружение и уход от реальности, ощущение контроля над происходящим и непобедимости. Именно у Геймеров (так они себя называют) со временем формируется представление о том, что количество их «жизней» ни чем не ограничено и, если что-то пойдет не так, можно все закончить, нажав на клавишу «Escape» и начать всё сначала. Надо ли говорить о том, что как в детском, так и в подростковом возрасте такая установка не может не иметь негативного влияния на развитие личности ребенка, на его способность взаимодействовать с миром и самим собой, с трудностями, встречающимися на пути к взрослению.

Главная задача подросткового возраста – ответить на вопрос «Кто Я?». В компьютерном мире ребенок сам себе выбирает роль, независимо от своих особенностей и проявлений, зачастую компенсаторно, т.е. если в классе его считают «лузером» и обижают, то в игре он выберет себе роль лидера, грозного монстра, сильного и непобедимого. Вопрос – станет ли он сильней и в жизни, повлияет ли это на его коммуникативные способности, научиться ли он конструктивно общаться и сможет ли постоять за себя в реальности? К сожалению, все мы знаем ответ на эти вопросы – всё, что происходит с ним в игре не записывается в его реальный жизненный опыт. Таким образом подросток просто создает себе иллюзию самоуверенности, он чувствует себя главным и непобедимым. Но это только иллюзия. В реальности подросток продолжает сидеть возле компьютера в полной изоляции, никак не соприкасаясь с трудностями и задачами взросления, без контакта с социумом.

Как понять есть ли у ребенка зависимость или он просто любит поиграть и в любое время может остановиться? Вот основные симптомы компьютерной зависимости:

1. Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;
2. Если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
3. Ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере, а если планирует, то не следует этому плану;
4. Ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
5. Подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
6. Сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
7. Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
8. Прием пищи, подготовка уроков происходит без отрыва от компьютера;
9. Начал проводить ночи у компьютера;
10. Начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;
11. Как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
12. Забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
13. Когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
14. У ребенка появились проблемы на уровне тела: нарушения в функционировании системы пищеварения (запоры), болевые ощущения в области позвоночника, лопаток, запястий рук, головные боли, рези в глазах;
15. Общение с окружающими людьми происходит исключительно на различные компьютерные темы;
16. Ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
17. Находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
18. Он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть;
19. У ребенка пропадает активность и инициативность, он прекращает продуцировать свои собственные стимулы и себя самого мотивировать;
20. Ребенок перестает общаться в реальном мире, исчезают друзья, подруги, что со временем приводит к полной изоляции.

Почему же это происходит? Почему один ребенок поиграет и наигравшись забывает про игру, а другой погружается в нее и начинает «жить» в виртуальной реальности?

**Системный подход**

В системном подходе любая трудность и психическое проявление индивида, любое индивидуальное нарушение, в нашем случае зависимость, рассматривается ни как отдельный симптом, а как результат проблемных семейных связей и семейной истории.  Это означает, что в процессе своего развития семья создала такие условия внутри своей системы, что ей стало трудно нормально функционировать. И одному из ее членов пришлось искать способ «заявить» об этом. Зависимый член семьи выступает в роли маркера или лакмусовой бумажки, которая только лишь проявляет эту дисфункцию. И если в семье ничего не меняется, то ребенок все глубже и глубже уходит в компьютер, в реальность, где все понятно и без слов.

Мы рассмотрим компьютерную зависимость именно в этом контексте и рассмотрим несколько примеров того, как системные процессы в семье влияют на развитие зависимости от компьютерных игр.

К сожалению, так сложилось, что семья приводит ребенка на прием к психологу всегда со словами «он постоянно играет и у нас из-за этого проблемы. Сделайте с ним что-нибудь, чтобы он перестал играть и у нас снова все будет хорошо, как раньше». Члены семьи свято верят в то, что говорят. Это связано с тем, что многие темы семьи, которые когда-то спровоцировали уход ребенка в виртуальное пространство, страшно признавать и осознавать, особенно взрослым членам семьи. Семья может считать себя вполне благополучной и именно так и выглядеть для окружающих. Но ребенок почему-то перестал чувствовать себя комфортно и спокойно в семье. И на приеме у семейного психолога семьи редко ведут речь о том, что еще до того, как появилась зависимость, проблемы в семье уже были и сохраняются до настоящего времени. Как правило, члены семьи считают, что «…все было хорошо и ВДРУГ он/она начал играть». И им кажется, что если сейчас убрать из семьи зависимость, то все будет хорошо, «проблема только лишь в том, что он играет».

Первая задача семьи с помощью специалиста принять тот факт, что это проблема не ребенка, а это семья в какой-то момент своего развития «дала сбой» и важно найти этот сбой и восстановить порядок в семье. А для этого нужны усилия всей семьи, каждого ее члена, а не только самого игрока. И тогда задача будет звучать по-другому – «помогите нам разобраться, какие процессы в нашей семье привели к зависимости и исправить это и тогда, может быть, наш ребенок перестанет играть». На первый взгляд это усложняет проблему, потому что в первом случае нужно «что-то» делать с одним из членов семьи, а во втором в процесс изменений включено несколько человек (иногда это не только мама и папа, но и дедушка, бабушка, сестры и братья, тети и дяди, все, кто включены в порочный круг и «поддерживают» симптом). На самом же деле только так можно исправить ситуацию, включив в работу всех членов семьи. Можно, конечно, пытаться лечить одного зависимого члена семьи и это даже может на какое-то время принести положительные результаты. Но его жизнь проходит в семье и, если при этом семья не получает помощи и в ней ничего не меняется, то система всегда будет возвращать его обратно к зависимости и возможно на этот раз наркотической или алкогольной. Потому что ребенок уже попробовал и избрал своим способом защиты уход от реальности.

**Приведу несколько примеров из практики работы с такими семьями. Все имена изменены.**

На приеме семья: папа, мама и сын Рома. Роме 16 лет. Он играет уже два с половиной года. Последний год это стало проблемой для всех членов семьи, кроме самого Ромы. Он проблемы не видит, не смотря на то, что редко доходит до школы, не аттестован по нескольким предметам, играет по ночам, спит днем, практически не ест, а если и ест, то только рядом с компьютером, объясняя это тем, что «…если даже на секунду отвлечешься, то тебя «замочат»».

Мама с папой видят проблему в самом Роме, в его отсутствии силы воли, нежелании что-то делать, к чему-то стремиться, непослушании, равнодушии. Задаю вопрос родителям – что происходило в их семье 2-3 года назад. Первый ответ – ничего. После ряда вопросов мама рассказывает историю о том, что как раз около трех лет назад ее мужу предложили высокую должность в крупной компании. С этого момента мужа «как будто не стало в семье». До этого они с Ромой «…были очень близки, ходили вместе на футбол, рыбачили, вместе на даче строили беседку». На вопрос что делала мама, чтобы исправить ситуацию, мама отвечает, что взяла на себя всю работу и ответственность по воспитанию Ромы, чтобы муж мог спокойно строить карьеру и зарабатывать деньги. И вот теперь получается, что не справилась со своей задачей и муж ее в этом упрекает. Как родители они давно уже не могут выработать каких-либо ясных решений и правил относительно сына и в том числе его игры за компьютером.

Фокус работы с такой семьей – усиление родительской позиции, создание совместных правил, отражающих позицию родителей и Ромы относительно его игры за компьютером, налаживание контакта между мамой и папой, сближение папы с Ромой на новом уровне, учитывая взросление сына и его потребности в родителе своего пола. Одновременно проводилась работа с Ромой по возврату ответственности за свою жизнь, развитию навыков самоконтроля, снятие тревоги и напряжения, связанного с резким сокращением времени, проводимого за компьютером и т.д. В результате работы Рома играет редко, «когда совсем уж нечего делать» или, когда выходит новая версия игры. Много времени стал проводить с друзьями, появилась девушка. Рома частенько обращается к папе за советом и вообще их отношения стали «ближе и легче». Отношения мамы с папой тоже изменились. Теперь они только совместно решают все вопросы, касающиеся Ромы.

А вот еще один интересный пример. На приеме мама, ее муж (отчим мальчика) и сын 17 лет Кирилл. Кирилл проводит огромное количество времени за компьютером. Надо ли говорить о том, что задача звучала так же, как обычно – «сделайте с ним что-нибудь». В процессе расспроса выясняется, что отчим целиком и полностью взял на себя обязанности по воспитанию своего пасынка. Тем самым он освободил маму от этих обязанностей. Но не только в этом заключалась суть его посыла, таким образом он как бы обесценил тот факт, что у юноши есть свой родной биологический отец и подчеркнул тем самым, что он не состоятельный в воспитании и совершенно не интересуется мальчиком. Папа мальчика «компьютерщик» и сам очень много проводит времени за компьютером. Кирилл даже не скрывает то, что играя, он больше похож на папу и это создает ощущение близости к отцу и преданности ему.

И совершенно нет никаких сомнений в том, что отчим Кирилла делает все это из самых лучших побуждений, из любви к своей жене и хорошего отношения к ее сыну. Но, к сожалению, при неосознанном отношении к этому процессу, результат в таких случаях бывает печальный.

Как только удалось помочь вернуть порядок в эту семью, вернуть всем свои функции и роли, выразить уважение и благодарность друг другу, вернуть маме и папе ответственность за воспитание их сына, отпала необходимость Кириллу уходить в другую реальность, чтобы не видеть и не ощущать на себе борьбу и неуважение между отцом, мамой и отчимом и постоянную необходимость выбирать между всеми тремя.

Часто в нашей жизни бывает так, что нам легче отдать кому-то ответственность за то, что происходит с нами и обвинить других в своих проблемах. Но один человек не может отвечать за все, что происходит в семье и точно также он не может один исправить уже сложившуюся годами ситуацию и «…взять на себя все бремя организации земного рая, которое мы на него возлагаем» (Дж. Холлис).

Что же делать, если вы поняли, что ваш ребенок слишком погружен в компьютер и компьютер в большей степени управляет его жизнью? Опишу приблизительный алгоритм действий родителей:

1. Первое, что вы должны понять - это насколько далеко зашла проблема. Для этого нужно найти и прочитать описание симптомов компьютерной зависимости. Их можно найти в Интернете (это как раз тот случай, когда Интернет будет вам полезен), а можно их еще раз прочитать в этой статье выше. Желательно делать это вместе с ребенком, чтобы он тоже понимал, что с ним происходит.
2. Если вы нашли у своего ребенка хотя бы 5 из перечисленных проявлений, значит, скорей всего, зависимость уже сформирована. Это означает, что надо действовать быстро и решительно. Лучший способ – обратиться к специалисту – семейному психологу. Если такой возможности нет, действуйте сами. Первое, что вы должны сделать – это заручиться пониманием, что второй родитель понимает проблему так же как и вы и действовать сообща.
3. Вам предстоит узнать: во что конкретно играет ваш ребенок (на сколько игра динамична и агрессивна), сколько точно времени он проводит за игрой (отследить буквально по часам), на сколько он погружен в игру (степень адекватности его поведения и состояния при отвлечении от игры и возможность переключения).
4. Дальше начать корректировать то, что вы обнаружили, обсудив предварительно в родительской паре сколько, когда и при каких условиях будет играть ребенок. Возможно, от игры придется отказаться, заменив  ее менее агрессивной и динамичной. Объявить об этом на семейном совете, предварительно обозначив причины такого решения, почему это вас беспокоит. Не рекомендуется лишать ребенка доступа к компьютеру и сети резко. Ваша задача постепенно снизить количество времени и степень погруженности. Для этого родительская пара, совместно с ребенком (если он подросток), создает новые правила. Здесь можно дать волю креативу. Разные семьи создают разные правила. Например, количество времени, проведенное за компьютером прямо пропорционально количеству времени проведенному за физическими упражнениями, или в компьютер можно играть только после выполнения домашних заданий и обязанностей по дому и т.д. только определенное количество времени. Еще раз повторю задачу – снизить количество времени, проводимого в игре. Правильно будет, если ребенок сам начнет себя контролировать, например, ставить будильник и выключать компьютер после того, как он прозвонит (доведя игру до логического завершения).
5. А дальше ваша задача вместе с ребенком найти «достойную замену», альтернативу, которая сможет хотя бы частично заменить ему игру. Это не простая задача, т.к. компьютерная игра – это довольно интенсивный уход от жизненной реальности в другую, слишком красочную, эмоциональную, захватывающую. И еще долгое время ребенку будет хотеться получать эти ощущения, т.к. для него это не только способ поиграть, но и способ «решения» разных проблем, получения эмоций и т.д. Поэтому здесь придется постараться. Разные виды спорта, кружки, поездки, путешествия, походы. Хорошо, если есть возможность делать это с родителями. Как правило, такие проблемы возникают у мальчиков, а у мальчиков подростковый возраст это тот возраст, когда папа снова становиться важной фигурой в его жизни, с него берут пример, на него равняются, к нему направлены многие вопросы подростка. И это необходимо учитывать. Примерно через 3 месяца ваши труды будут вознаграждены, ребенок перестанет быть одержимым игрой и сможет относиться к компьютеру как раньше. Вы заметите это по его поведению и состоянию. А дальше постарайтесь удержать это состояние.
6. И главное - все это время будьте открыты и честны с ребенком, говорите с ним о своих и его чувствах, о беспокойстве за него, не обвиняйте, а будьте помощниками, ведущими, но сочувствующими. И для этого, возможно, вам тоже придется работать над собой и меняться. Он должен знать, что вы рядом и любите его любого. Знайте, что ему, правда, не просто отказаться от игры. И если вы сможете в вашей семье выйти на такой уровень взаимодействия, это поможет вам в дальнейшем поддерживать друг друга и выходить из любой самой сложной ситуации.

**Автор статьи**

[Виктория Баширова](http://mipopp.com/index.php/profffi/55-bashirova-viktoriya-petrovna)**-** Пси­холог, кли­ничес­кий пси­холог, сер­ти­фици­рован­ный сис­темный и про­цес­су­аль­ный пси­хоте­рапевт, трав­ма-те­рапевт, пре­пода­ватель пси­холо­гии. Раз­ра­бот­чик и ве­дущий прог­рамм «Осо­бен­ности ра­боты с хи­мичес­ки за­виси­мыми и чле­нами их се­мей», «Ра­бота с семь­ями с компь­ютер­ной за­виси­мостью» (И­ИСТ), «Про­филак­ти­ка за­виси­мого по­веде­ния у под­рос­тков». Ав­тор и ве­дущий ре­аби­лита­ци­он­ной прог­раммы для родс­твен­ни­ков хи­мичес­ки за­виси­мых Мос­ков­ско­го на­уч­но-прак­ти­чес­ко­го цен­тра нар­ко­логии (МНПЦН).