

Руководство для встревоженных родителей

Наркоманы от компьютера

Это зло имеет название: IAD (*Internet addictive disorder*)*. В Соединенных Штатах этот синдром затронул миллионы людей. В 1999 году, по некоторым оценкам, 6% стали жертвами IAD. То есть 3% всего американского населения!

Синдром, очень близкий к алкоголизму

Большинство специалистов к этому синдрому относятся крайне серьезно. Первое исследование по этому вопросу было опубликовано в 1994 году психологом по имени Маттиас Раутерберг, за которым последовала Маресса Орзак, основавшая в 1996 году больничную службу для зависимых от новых технологий. Наконец, интерн психиатрии в больнице Нанта Жаки Готье провел в 2001 году количественное исследование на выборке, состоявшей из пятисот интенсивных серферов.

Если мнения врачей разделились по поводу протяженности и объема эпидемии, тяжесть симптомов никого не оставляет равнодушным. Первые симптомы часто проходят незамеченными: по пятьдесят раз на дню, и прежде всего с утра, как только проснется, серфер устремляется к своему компьютеру, чтобы проверить, получил ли он почту, или, если он участвует в игре, чтобы продолжить прерванную партию. Затем он превращается в мономаньяка: теперь он интересуется только своей деятельностью в Сети и забрасывает подальше гитару, или поделки, или пешие прогулки, к которым прежде был равнодушен. Он становится менее общительным: все чаще отказывается от походов в кино, бары или ужинов. Впрочем, у него больше нет настоящих друзей, кроме тех, которых он встречает онлайн. Он замыкается в себе, отрицая очевидное, отказываясь довериться семье. Эта прогрессирующая изоляция является одним из самых очевидных знаков развития болезни. Он пренебрегает своим окружением в пользу виртуального рая.

Зависимость устанавливается постепенно, совершенно безболезненно. В действительности, эта всепоглощающая страсть похожа на все остальные – к игре, наркотикам, сексу. В таком случае содержимое компьютера заменяет зелье, а серфинг играет роль шприца. «Это заболевание очень близко к алкоголизму», – считает Мишель Лежуайе, профессор психиатрии из больницы Луи-Мурье в Коломбе. То есть схема вполне классическая. Вначале занятия серфингом, как выпивка, приносят удовольствие. Затем удовольствие превращается в настоятельную потребность. Даже если больной чувствует, что подключение не несет ему ничего хорошего, он не может без него обойтись. Он больше себя не контролирует. Только вынужденное отключение – поломка компьютера – может помешать ему в этом.

Многие родители встревожены тем, что их дети слишком увлечены компьютером, другим кажется, что им удалось удержать «проблему» в рамках разумного. При изучении последствий воздействия мультимедиа на поведение будущих взрослых было собрано множество мнений относительно примерного родительского отношения к проблеме и, наоборот, об ошибках, которые следует избегать, если хочется ограничить предполагаемый или уже имеющийся эффект влияния мультимедиа на степень проявления жестокости, социальность или здоровье детей. Здесь мы предлагаем лишь советы, которые единодушно (или почти единодушно) поддерживают серьезные специалисты.

1. Мера прежде всего! В течение дня у ребенка есть время для любых действий: время принимать пищу, спать, время для чтения и игры в саду, время посидеть за компьютером. Использование ПК или игровой приставки должно быть запрещено в некоторые ключевые моменты: утром перед школой и вечером перед выполнением домашних заданий. И всегда ограниченное время.

Специалисты по детскому здоровью рекомендуют, чтобы сеанс длился не больше *получаса в день* в начальных классах и максимум *час* в средних. В подростковом возрасте можно дойти до *двух часов* в день, если они приходятся на время, прежде отведенное для телевизора. Такая дисциплина в целом лучше воспринимается девочками, чем мальчиками. Можно представить себе целую систему мотиваций, адаптированных соответственно возрасту: «Если ты способен

остановиться, значит, ты сильнее Супер Марио...»; «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться, – попробай переиграть их планы!» Гарантий эффективности, разумеется, нет, но всегда можно попытаться!

Тем не менее **правила должны быть гибкими**: ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одним и тем же в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья. На правилах стоит настаивать серьезнее, если ребенок предается **играм на быстроту реакции**: поскольку их ритм довольно высок, они порождают стресс и напряжение. Зато стратегии и **игры, связанные с размышлением**, могут длиться дольше: они в конечном итоге суть современные версии старых добрых «Монополии» и «Cluedo».

Зачем нужно ограничивать время, предоставленное для электронных игр, включая сюда и те, что «не представляют никакой опасности»? Просто-напросто для того, чтобы дать детям возможность заняться чем-то еще. Расписание детского дня перенасыщено. Между карате, скрипкой, играми и компьютером у них больше нет времени, чтобы позволить поработать «вхолостую» их креативности и воображению. Знаменитый британский психоаналитик Дональд Винникот показал важность «способности побыть в одиночестве, чтобы помечтать». Он настаивает, что «настоящая опасность видеоигр заключается не в жестокости и не в эпилептических припадках, а в том, что они мешают развитию детского воображения».

2. Второе базовое правило: **запретить наиболее жестокие игры**. Сегодня их легко распознать благодаря пиктограммам, почти всегда присутствующим на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет» или «для детей старше 16 лет»). Производители сами настойчиво советуют соблюдать их рекомендации.

3. Следующее правило – **диалог**. Прежде всего на тему видеоигр. Жизненно важно, чтобы родители не позволяли бесконтрольно развиваться рядом с собой культуре мечтаний, фантазмов и социальности. **Игра должна быть возможностью для общения с ребенком**. Если взрослые интересуются тем, что он делает, если они задают вопросы, ребенок выработает иное отношение к игре, которое больше не будет только соревновательным, но также будет

способствовать повышению его самооценки. Другой аргумент необходимости диалога заключается в том, что игры *вызывают сильные эмоции*, приводящие ребенка к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядить это эмоциональное напряжение, поделив его с собеседником. Эти беседы составляют часть необходимого «обучения образам» и особенно образам телевизионным. Наконец, хотя видеоигры преимущественно учат не драматизировать поражение, поскольку прогресс здесь невозможен без ошибок и исправлений, следует *помешать ребенку заикливаться* на игре, которую ему не удастся завершить. Если он не смог найти решения после нескольких часов, нужно посоветовать ему заняться чем-то другим или же позвонить приятелям, которые подскажут правильное решение. В противном случае ребенок может потерять веру в свои силы.

4. Следует *сопровождать ребенка, когда он гуляет по Сети*, так же как при любом его выходе за пределы дома. Другими словами – не ходить на танцы вместо него, но знать, куда он ходит, с кем и в какое время он возвращается. Вступать в диалог необходимо, даже если воспитание, как может показаться, очень далеко отстоит от технологии, ибо в его отсутствие у ребенка может развиваться некая отдельная культура, которая отрежет его от родителей. Мы должны не бояться сказать нашим детям, особенно самым маленьким, что в Интернете вполне возможно они столкнутся (или уже столкнулись) со странными, пугающими, если не шокирующими вещами: этим самым мы приглашаем их к разговору и обещаем, что не будем ворчать на них, если они это сделают.

5. Решение, благоприятствующее диалогу, заключается в том, чтобы *поместить семейный компьютер в свободном доступе в уголке гостиной или в общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые*. Нужно любой ценой избегать устанавливать его в детской. Но этот бой уже не выиграть заранее: согласно исследованию Ipsos-Mediangle, опубликованному в июле 2000 года, компьютеры прописаны в детских комнатах более чем в трети случаев.

Бесполезно питать какие бы то ни было иллюзии: установка ПК «на виду» не является страховкой от любого риска. Подростки, которые общаются в форуме или с приятелями, разработали секретные коды, чтобы сообщать своим

корреспондентам, что за ними наблюдают.

Например, «1234» означает «родитель в секторе» (цифра «5» означает «тревога, он сейчас читает из-за моей спины»). Но подросток, устроенный посередине гостиной, во всяком случае, будет меньше подвержен искушению систематически нарушать родительские установления. Нужно также с самого раннего детства внушать детям *базовые правила поведения* в Интернете: никогда не открывать своего настоящего имени, не давать ни своего адреса, ни номера телефона.

6. Самые обеспокоенные родители устанавливают на компьютерах фильтры, чтобы ограничить доступ к так называемым опасным сайтам. Решение выглядит успокаивающе, но отнюдь не дает стопроцентной гарантии. Арсенал, позволяющий обезопасить детские вылазки в Интернет, далек от совершенства. Некоторые системы оказываются более эффективными, чем другие. Будет нелишним справиться о них в сравнительной таблице, опубликованной журналом «60 миллионов потребителей» (и доступной на сайте www.60millions-mag.com). В каждом отдельном случае, объясняет автор статьи, фильтр должен подбираться по мере необходимости и адаптироваться к семейным ценностям: никто не может решить за отца или мать, что они хотят запретить.

Тем не менее фильтры составляют лишь первый барьер. Ибо настоящий фильтр – это, конечно, родители, если они умеют – и хотят – быть по-настоящему незаменимыми.

Тест на определение зависимости от мультимедиа

Вы боитесь, что вы сами или кто-то из ваших близких приобрели зависимость от Интернета? Попробуйте проверить это с помощью маленького теста.

Внимание! Мнения специалистов, изучающих IAD для детей и подростков, разделились. Некоторые считают, что дети никогда не бывают по-настоящему зависимыми: с редчайшими исключениями они снижают количество времени, отведенное играм, после пика в 14–16 лет. Другие же резонно спрашивают, откуда берутся тогда зависимые взрослые? В любом случае данное явление не настолько долго существует в нашей жизни, что бы можно было делать достаточно определенные выводы. Рассматривайте, пожалуйста, результаты тестирования как возможный повод для беспокойства, но не паники.

0 – Никогда;

1 – Редко;

2 – Иногда;

3 – Довольно часто;

4 – Часто;

5 – Всегда.

1. Случается ли вам проводить онлайн больше времени, чем вы рассчитывали?

2. Бывает ли, что вы забываете о домашних делах, чтобы подольше оставаться онлайн?

3. Случается ли так, что вы предпочитаете возбуждение, которое у вас вызывает Интернет, тому, что дает вам дружба со сверстником противоположного пола?

4. Случалось ли вам подружиться с кем-либо через Интернет?

5. Кто-то из вашего окружения уже жаловался на количество времени, которое вы проводите в Интернете?

6. Страдали ли когда-либо ваши оценки или домашние задания от количества времени, проведенного вами в Интернете?
7. Бывало ли так, что ваша трудовая деятельность страдала от времени, проведенного вами в Сети?
8. Проверка электронной почты – это первое, что вы делаете по утрам?
9. Случается ли, что вы не отвечаете или не знаете, что сказать, когда у вас спрашивают, что вы делаете в Сети?
10. Есть ли у вас тенденция рассматривать Интернет как средство бежать от забот повседневной жизни?
11. Когда вы не находитесь в Сети, бывает ли, что вы думаете о том моменте, когда окажетесь там?
12. Случалось ли вам говорить, что без Интернета жизнь была бы скучной и унылой?
13. Бывало ли, что вы вели себя агрессивно, когда кто-либо прерывал вас в тот момент, когда вы находились в Сети?
14. Вам случалось недосыпать, потому что вы оставались подключенным до поздней ночи?
15. Случалось ли вам спешно подключаться снова, когда вы вынуждены были выйти из Сети, чтобы заняться другой деятельностью?
16. Случалось ли вам говорить «сейчас, еще пять минут», когда вы были онлайн?
17. Случалось ли вам предпринимать попытки, впрочем безуспешные, ограничить время, проводимое вами в Сети?
18. Случалось ли вам лгать, когда у вас спрашивали о том, сколько времени вы проводите в Сети?
19. Бывает ли так, что вы предпочитаете оставаться онлайн, нежели пойти куда-нибудь с друзьями?
20. Когда вы не находитесь онлайн, бывает ли, что вы испытываете чувство подавленности или нервозности, которое уходит, едва вы подключаетесь?

Результаты теста

Если у вас меньше **50** очков, беспокоиться не о чем. Конечно, иногда вы проводите в Сети слишком много времени и, несомненно, огорчаете ваших близких, но ваша социальная жизнь не подверглась дезорганизации вследствие пользования Интернетом.

От **50** до **79** очков: внимание, вы в критическом состоянии. Вы забыли о дне рождения вашего друга (подруги), потому что в этот день могли думать только о партии в «Империю» с Хман? Остановитесь, спросите себя, не слишком ли большое место занимает Интернет в вашей жизни и постарайтесь самостоятельно сократить его.

80 очков и выше: у вас типичная передозировка. Вы знаете своих друзей только по никам. В школе уже, конечно, заметили, что вы стали намного менее эффективным. Вы всегда кажетесь одиноким и ничего не едите. Срочно обратитесь к врачу.

Глоссарий

Addictive – англицизм, означающий «вызывающий зависимость».

ADSL – *Asymmetric Digital Subscriber Line* (асимметрическая цифровая линия). Самое распространенное название высокоскоростных интернет-систем. ADSL использует телефонную сеть и позволяет увеличить скорость передачи данных путем цифровой обработки сигнала.

Chat room – название «места», то есть интернет-сайта, где можно практиковать *чат*.

Digital– цифровой.

Doom – см. Quake (игра-«стрелялка» – конкурент последней).

Dreamcast – последняя игровая приставка, производимая Sega.

E-book – так называют электронную книгу. Речь идет о коробке, чуть более объемистой, чем книжный том, снабженной экраном, очень удобным для чтения. Представленный как устройство, которое в скором времени убьет книгу, e-book пока еще не получил всеобщего признания.

Game Boy – первая переносная игровая приставка. Она пользовалась огромным успехом (с момента ее появления в 1989 году было продано 100 миллионов экземпляров).

Gamecube – последняя модель игровой приставки, выпущенная Nintendo, появившаяся на европейском рынке в мае 2002 года.

PlayStation – эта игровая приставка, выпущенная в 1996 году, сотворила маленькую революцию в области игр благодаря своей способности к вычислениям: от этого реализм игры значительно улучшился

PV (Private room) – в чат-салоне два интернавта могут решить уединиться, чтобы побеседовать вдали от своих собратьев. В таком случае говорят, что они пошли в PV.

Quake – культовая видеоигра, в которой игрок может видеть то, что видит солдат, которым он управляет во время очень жестокой операции командос.

Rayman – герой очень успешной игры с таким же названием. Это странное существо, похожее на героя мультфильма (у него нет ни рук, ни ног, но есть ступни и кисти).

SAO – *Sexualite assistee parl'ordinateur*. Виртуальный секс. В настоящее время весьма гипотетический.

Shoot them up – название целой серии игр с очень простым принципом: стреляй во все, что движется... Две базовые игры – это Doom и Quake. По-русски это называется «стрелялки».

Sims – игра, выпущенная в феврале 2000 года, но уже ставшая культовой.. Sims являются стратегией, позволяющей управлять целым городом. Здесь можно симулировать жизнь семьи, из ничего создавая персонажи, которые часто представляют собой собственные клоны игроков.

Super Mario – маленький усатый персонаж в комбинезоне, придуманный Nintendo для одноименной игры, ставший эмблемой марки.

Tomb Raider – приключенческая игра, пользующаяся большим успехом, несомненно потому, что ее героем впервые стала молодая женщина с впечатляющими внешними данными по имени Лара Крофт. По игре был снят фильм, вышедший на экраны в 2002 году.

X-box – приставка, выпущенная Microsoft и конкурирующая с PlayStation 2 от Sony и Gamecube от Nintendo. В Европе она появилась в марте 2002 года.

Видеоконференция – система коммуникации, которая позволяет видеть своего (своих)собеседника(-ов) во время разговора.

Виртуальный – в точном смысле «виртуальным» называют то, что может стать реальным. Таким образом, это означает «возможный, потенциальный». Но в информационных технологиях сегодня значение виртуальности означает то, что не реально, но пытается походить на реальность... «Виртуальная реальность» (!), по определению словаря Petit Robert, это «система интерактивной симуляции посредством трехмерных изображений».

Геймер (англ. – Gamer) – так называют тех, кто практикует электронные игры. Когда игровая практика выходит за пределы разумного, их называют **хардкор-геймерами** (hardcore gamers).

Дереализация – психический процесс, при котором индивидуум перестает верить в реальность окружающих его вещей или существ и замыкается в своей виртуальной оболочке.

Дискуссионный форум – в отличие от чата дискуссионный форум не является сиюминутным. Он способен на более длительное развитие. Будучи посвященным какой-либо теме, он позволяет интернавтам выразить свое мнение в письменном виде по определенному вопросу и вернуться в форум (на следующий день, например), чтобы посмотреть комментарии или ответы.

Игра-платформа – категория игр, в которых герой представляет собой маленького человечка, прогуливающегося в местах, изобилующих западнями и ловушками. Его задача – их избежать.

Игровая приставка – самая первая приставка, запущенная Amstrad, появилась в 1971 году. По сравнению с последними моделями X-Box или PlayStation 2 этот аппарат был крайне примитивным. В отличие от компьютера приставка используется только для игр. Вся ее способность к вычислению ориентирована только на игру, на ее подвижность и скорость. Сегодня все чаще игровые приставки способны подключаться к Интернету, главным образом для того, чтобы играть в Сети.

Идентификатор – имя, которое позволяет интернавту идентифицироваться на каком-либо интернет-сервисе и получить доступ к своим личным сервисам (например, чтобы проверить свой банковский счет).

Икона – графический символ, выведенный на экран компьютера, представляющий программу и позволяющий ее запустить.

Интерактивный – «который дает возможность взаимодействовать», по определению словаря Petit Robert. Употребляется по отношению к любой системе, которая позволяет пользователю взаимодействовать с ней. Фильм не является интерактивным (на его ход нельзя повлиять), видеоигра, напротив, является таковой. Точно так же навигация в Интернете интерактивна, поскольку интернавт кликает на ссылку, открывает новую страницу, короче, сам создает свой маршрут.

Интернавт – лицо, которое подключается к Интернету. Для учреждений, исследующих аудиторию, интернавтом считается всякое лицо, подключающееся к Интернету по меньшей мере один раз в месяц.

Интернет – как явствует из названия, Интернет служит для связи («inter») сетей («net»). В этом заключается смысл выражения «Сеть сетей», которую часто

используют, говоря об Интернете. Связывая различные сети, Интернет сам по себе является самой большой информационной сетью планеты. Составляющие ее компьютеры используют для обмена между собой один и тот же коммуникационный протокол, называемый TCP/IP. Трудно определить, кто изобрел Интернет. Но его предшественники, первые сети, появились в конце 1960-х годов. Так, в 1969-м американское Министерство обороны создало Agranet, связывавший между собой четыре компьютера.

Коннекшн (*Connection*) – аудиторию интернет-сайтов измеряют по количеству подключений (*англ.* – *connection*), осуществленных за отдельно взятый период.

Насилие – из доклада Кригеля, по фамилии председателя комиссии, назначенной для определения критериев насилия по телевидению: «Неконтролируемая сила, которая посягает на физическую или психическую целостность, чтобы нанести ущерб с целью подчинения или физического уничтожения личности».

Ник – псевдоним, который придумывает себе интернавт, чтобы беседовать, например, в чате. В отличие от идентификатора ник едва ли имеет отношение к реальной личности.

Он-лайн (*On-line*) – в противоположность личному общению указывает на то, что делается в Сети в реальном режиме.

Отакус – японский термин, который в прямом смысле обозначает «фанатов», «племена» подростков, которые до такой степени отдаются своей страсти, что отдаляются от реального мира и живут только в виртуальности. Этот очень наглядный феномен появился в Японии в середине 1980-х годов. Тем не менее с момента появления Интернета в Японии в 1995 году подобное отшельничество в информационной вселенной случается все чаще.

Паноптический – позволяющий видеть, оставаясь при этом невидимым. Как, например, при работе системы видеонаблюдения.

Сервер – компьютер, обладающий гораздо большей способностью к хранению информации, нежели обычный рабочий компьютер. Вся информация, которая находится в распоряжении пользователей одной сети (например, какого-

либо предприятия), хранится на серверах.

Серфинг – используется для характеристики деятельности интернавта, который «путешествует» с сайта на сайт. Этот термин уже устарел, поскольку прогуливаться по Интернету без всякой цели очень быстро становится скучным.

Сетевая игра – в нее играют множество игроков на множестве компьютеров (или приставок). Разные участники, связываясь через Нет или какую-либо другую сеть, могут играть друг против друга или в команде во время одной и той же партии.

Скачивать – действие, которое заключается в перемещении данных из Сети в собственный компьютер. Чаще другой информации скачивают музыку и фильмы. По-английски это называется «to download».

Смайлики – последовательность знаков, изображающих лицо. Смысл появляется, когда наклоняешь голову влево на 90 градусов. Самый употребительный, «:-)», означает, что отправитель говорит в шутливом тоне.

Цифровой разрыв, Интернет-разрыв – означает разделение между теми, кто имеет доступ к новым технологиям, и теми, кто далек от них. Цифровой разрыв имеет прежде всего социальные корни (доход семьи, социально-профессиональная категория родителей), но также касается и места жительства. Так, городские жители имеют возможность высокоскоростного доступа к Интернету, тогда как сельское население ее лишено.

Чат (Chat) – система письменного общения, позволяющая двум незнакомцам вести беседу в виртуальном «салоне». Существуют два типа салонов: одни, нечто вроде древнегреческой агоры, позволяют выражать свои мысли публично, тогда как «приват-салоны» (см. ниже *PV*) позволяют общаться только наедине.

Эмотиконы – официальный термин для обозначения смайликов. Никто им не пользуется.