



Мир психологии



ЭСКАПИЗМ: ДЕТИ, БЕГУЩИЕ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Термин «эскапизм» происходит от английского слова *escape* – «убежать», «спастись». Это побег от реальности, поиск спасительного убежища, которое скроет от нерешенных проблем и неналаженных отношений. Убежищем может стать что угодно. Наверняка хоть раз, найдя увлекательную книгу, вы просиживали за ней не один день сутки напролет. Книги, фильмы и сериалы, хобби, религия – все это «убежища». Но есть еще одно, изобретенное человечеством совсем недавно, но быстро ставшее самым опасным, – интернет.

КАК Я ДОШЕЛ ДО ЖИЗНИ ТАКОЙ.

Подростки, особенно младшие, сами не до конца понимают своих внутренних устремлений, страшатся их и подавляют. А если дают волю желаниям, то часто натываются на неприятие и противодействие со стороны окружающих. Не имея еще достаточной мотивации, уверенности в себе и терпения, они устают бороться за «свою правду». Результат – чувство неудовлетворенности жизнью и никакого желания что-либо еще предпринимать. Но нереализованные желания и проблемы не уходят. Уходит ребенок. Сегодня, как правило, это бегство в просторы интернета. Почему? Да потому, что это путь наименьшего сопротивления. Время, проведенное в Сети, – это эмоции, удовольствие, отдых и никаких трудозатрат и проблем. К тому же, здесь каждый может найти себе занятие по душе: соцсети, игры, сотни гигабайт музыки и сериалов... Вариантов очень и очень много.

Как правило, в интернет бегут дети и подростки, испытывающие недостаток внимания со стороны семьи и нехватку общения со сверстниками. Это бегство с целью поиска единомышленников и поддержки. Но бывает и наоборот. Недолгобить так же плохо, как перелюбить. Взрослые, особенно женщины, склонны к избыточному вмешательству в жизнь взрослеющего ребенка. Желание избавиться от гиперопеки заставляет подростка искать личное пространство в виртуальной реальности. И, конечно, он его находит. Склонность к эскапизму зависит и от типа характера. Доказано, что интроверты больше, чем экстраверты, предрасположены убежать от проблем и от реальности в искусственные миры.

ЭТО ВАМ НЕ ИГРУШКИ.

Жизнь в интернете непротиворечива. И это самая главная опасность. Здесь нет нежелательных контактов, нет проблем и нет вызовов. Ребенок замыкается в той сфере, в которую он изначально убежал, будь то игра или общение в сообществе любителей рэп-музыки. Информация извне к нему не проникает. Ни преодоления трудностей, ни закалки характера – развитие замедляется.



Еще одна опасность – зависимость. Все «убежища» вызывают зависимость, вопрос – насколько серьезную. Как правило, сильнее всего привязывают к себе онлайн-игры. У детей и подростков, особенно в возрасте от 11 до 18 лет, нервная система еще слишком неустойчива и легко поддается влиянию.

Игры же специально создаются так, чтобы вызвать максимальный отклик и затем привыкание. Недаром над каждой игрой работает целая команда психологов и специалистов. Их цель – сделать так, чтобы игрок постоянно получал мощную дозу эмоций, желательных, положительных. Механика игры строится на системе бонусов и поощрений. Убил монстра – получи очки, прошел уровень – звучит торжественная музыка. За всем этим стоят банальные гормоны. Мы все зависимы от этих переживаний. Просто кто-то ест шоколадки, кто-то пьет крепкий алкоголь, а кто-то уходит с головой в игру.

ИДЕАЛЬНЫЙ «Я».

Современная игра – это яркий реалистичный трехмерный мир с детализированными предметами и персонажами. Как правило, дети и подростки отдают предпочтение ролевым онлайн-играм. В них игрок принимает на себя роль компьютерного персонажа. Это эскапизм в чистом виде. Играя от лица персонажа, ребенок отказывается от своего «я». Этот виртуальный «я» со временем становится гораздо милее сердцу ребенка, чем его отражение в зеркале. Ученые уже доказали, что нездоровая привязанность к игре, и особенно к персонажу, сродни алкоголизму и наркомании. По такому же принципу действуют социальные сети. Казалось бы, за аккаунтом стоит реальный человек, а сам аккаунт носит его настоящие имя и фамилию. Но в соцсетях можно легко делать то, что с трудом дается в реальности. Легко

создавать себя идеального, отфильтровывая все, что мешает образу, и выставляя напоказ то, что среди своих считается крутым.

«ОНИ МНЕ ВАЖНЕЕ»

Казалось бы, в интернете нет места чувству ответственности. Не ужився в одном сообществе, перешел в другое. Это не всегда так, а иногда происходит с точностью до наоборот. Хотя это и виртуальное пространство, но люди «на другом конце провода» вполне реальные. В онлайн-играх часто приходится играть в команде. И тут тоже есть место общению, доверию и ответственности. Ребенок вынужден полагаться на других игроков и ощущает, что они так же рассчитывают на него. Он чувствует себя обязанным быть максимально вовлеченным в игру, чтобы не подвести товарищей и не отстать от них. В онлайн-сообществах по интересам все аналогично. Постепенно подросток все острее чувствует необходимость всегда присутствовать при всех обсуждениях, вносить свою лепту и не быть забытым и выкинутым.



Ответственность, доверие. Казалось бы все хорошо. Нет! Повышенное внимание к интернет-друзьям и гипертрофированное чувство ответственности по отношению к ним идут рука об руку с пренебрежением учебной, домашними обязанностями и общением с близкими людьми и с друзьями. Эскапизм начинается тогда, когда виртуальный мир становится важнее реального. Вот тут надо бить тревогу.

РЕБЕНОК УБЕГАЕТ ОТ РЕАЛЬНОСТИ В ИНТЕРНЕТ, ЕСЛИ:

Находясь за компьютером, он испытывает видимое удовольствие и даже счастье.

Оторвать его от экрана – задача не из легких. Сам он из-за него никогда не выйдет.

После выключения компьютера, ребенок выглядит опустошенным.

Он постоянно стремится увеличить время, проводимое за монитором.

У него ухудшилась успеваемость в школе.

В центре интересов – только компьютер.

Увлечения, общение с семьей и друзьями отошли на второй, если не на десятый план.

Если все это вы замечаете за своим отпрыском, срочно принимайте меры. Результатом неконтролируемого бегства в виртуальный мир станет потеря связи с реальностью, разрыв реальных отношений. Ребенок будет постепенно терять способность к творчеству и созиданию и превратится в пассивного потребителя удовольствий. Он повзрослеет физически, но психологически останется в том возрасте, когда началось бегство. И с теми же проблемами, ведь он так и не научился их решать. Уже сейчас психологи говорят о поколении «кидалтов» (от англ. kid-adult) или взрослых детей. Это инфантильные люди, так и не научившиеся жить по-настоящему, находить общий язык с окружающими, ставить цели и достигать их, преодолевая трудности. История знает и совсем пугающие случаи, когда люди умирали от

истощения, будучи не в состоянии оторваться от экрана монитора. Среди них есть и дети. Так в 2005 году скончалась китайская девочка, заигравшаяся в World of Warcraft. Показательно, что друзья по игре не отказались от своего увлечения: они провели виртуальную церемонию похорон.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭСКАПИЗМА:

1) Не оставляйте ребенка один на один с компьютером физически. Если он еще не требует от вас всегда закрывать дверь в его комнату и оставить его в покое, поставьте компьютер в общей комнате, а не в детской. Это позволит вам не отстраняться от ребенка и постоянно, но ненавязчиво его контролировать.

2) Не оставляйте ребенка один на один с компьютером психологически. Критика досуга в интернете и угрозы забрать гаджет, отключить вай-фай и т.п. ни к чему хорошему не приведут. Детский эскапизм – по сути, протестное состояние, и такие действия лишь усилят протест и отдаление. Вам же важно выстроить диалог с отпрыском и попробовать понять его увлечения. То, чем он увлекается в интернете, обязательно должно быть темой вашего общения. В идеале хорошо бы время от времени присоединяться к процессу, особенно если это игра. Это вызовет у подрастающего человека доверие к вам и вашему мнению. А вам даст понимание того, чего именно ребенку не хватает в реальном мире, и поможет создать альтернативу. Играет в «стрелялки» – значит, не хватает адреналина, стоит записать его в спортивную секцию. Сидит в чатах с онлайн-друзьями – налицо дефицит общения, необходимо искусственно создать «офлайновую» группу единомышленников из детей соседей или знакомых.

3) Ограничивайте время, проводимое в интернете. Это самое главное правило. Подросток не должен проводить за экраном больше 1-1,5 часов. Если это, конечно, не по учебе. Будьте гибкими: во время каникул или, когда к ребенку приходят друзья, время можно увеличить. «Железным» должен быть запрет не играть перед школой, подготовкой домашних заданий и сном.

4) Предложите альтернативу без отрыва от компьютера. Попробуйте направить интерес ребенка в практическое русло. Переключите его внимание на иные возможности компьютера. Например, можно записаться на обучающие курсы программирования, графики или дизайна. Пусть ребенок научится создавать то, чем он с восторгом пользуется каждый день!

И помните: не любой досуг в интернете можно считать малодушным бегством от реальности. Если ребенок играет в игру, смотрит любимый сериал или общается в соцсетях просто, чтобы отдохнуть и получить новые впечатления, – все нормально.

Беспокоиться стоит тогда, когда жизнь вымышленных персонажей или проблемы интернет-друзей интересуют его больше, чем свои собственные.

