

Подросток и виртуальный мир



Ваш ребенок стал слишком много времени проводить за компьютером или в смартфоне. Проблема это или нет? Может, это простое увлечение? В какой момент надо предпринимать серьезные действия? Как определить и справиться с игровой зависимостью у ребенка? Все эти и похожие вопросы часто волнуют родителей, дети которых стали чаще или подолгу сидеть за компьютером.

Часто про любителей просто поиграть на компьютере можно услышать обвинения в игровой зависимости. Однако не все игроки действительно зависимы.

Игровая зависимость — это предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

Можно выделить симптомы зависимости от компьютерных и других онлайн игр:

- появление навязчивых мыслей об игре, даже во время других занятий;
- беспокойное, раздражительное, иногда необоснованное печальное состояние «игрока» при попытке уменьшить время игры или отказаться от нее;
- возникновение потребности увеличивать время игры и использовать более мощный гаджет;
- невозможность контролировать самостоятельный выход из игры;
- восприятие других развлечений в качестве помех для игры в компьютер;
- невозможность остановиться, даже при осознании всех негативных последствий от постоянной игры или уже при проявлениях некоторых из них, таких как: плохое самочувствие, проблемы с учебой, финансовые траты, конфликты с близкими;
- возникновение необходимости обманывать себя и близких о количестве времени, проведенном в игре.

При возникновении этих фактов или некоторых из них вы должны задуматься о начинающейся виртуальной зависимости. Проблема зависимости от компьютерных игр с каждым годом становится все очевиднее.

В международной классификация болезней частые повторные эпизоды участия в азартных играх относятся к группе патологических привычек и расстройств импульсного контроля.

Современные дети знакомятся с приложениями в телефоне и миром компьютерных игр довольно рано. Большая часть детей уже к началу обучения в школе имеют опыт освоения компьютерного пространства. Сказать однозначно, что компьютерные игры наносят вред психике и здоровью ребенка нельзя. Чрезмерное увлечение ими несомненно может иметь большие негативные последствия.

Но игры могут быть и полезными. Некоторые игры позволяют отрабатывать различные навыки и обучать в разных научных сферах. Игры-головоломки позволяют ребенку развить пространственное и логическое мышление, помогают искать творческое решение и нестандартный подход к решению ситуации, развивают их компьютерную грамотность. Регулярные достижения в игре позволяют ребенку повысить самооценку, а играющие за положительных героев, ведут себя также при контакте с людьми в реальной жизни.

Всегда надо помнить, что виртуальный мир не должен заменять реальный. И некоторые проблемы в жизни не решить перезагрузкой приложения или игры.

Часто у детей, погруженных в мир игр, нет других увлечений и нет четкого распорядка дня. Ребенок предоставлен сам себе и получает удовольствие самым простым и доступным способом - через гаджет. Всем детям нравится, когда их хвалят и поощряют, а компьютерная игра - идеальная среда, где при минимальных усилиях можно заработать чувство победы. Разработчики компьютерных игр часто используют цикличную систему вознаграждения. Играющий проходит новые уровни, за которые он получает виртуальную награду, что в свою очередь активизирует выработку дофамина – «гормона удовольствия».

Таким образом, когда у ребенка отсутствуют иные увлечения и нет достаточной поддержки со стороны взрослых и сверстников - виртуальные фантазии компьютерных игр могут легко поглотить его.

Попасть в компьютерную зависимость может любой человек, но чаще всего в ловушку попадают тревожные и неуверенные в себе подростки. Они не находят удовлетворения от окружающей действительностью, не могут самовыражаться и боятся быть отвергнутыми. А в виртуальном мире можно быть сильным и успешным. Подросток погружается в мир фантазии, меняет свое мировоззрение и самовосприятие. Желание возвращаться в реальный мир уменьшается.

Когда окружение начинает «борьбу» с долгим пребыванием ребенка за компьютером, начинаются конфликты и скандалы в семье. Это приводит к еще большему желанию погрузиться ему в виртуальный мир.

Следует помнить, что любой человек, долго играющий в игру, постепенно утомляется. Детская психика устает от длительной нагрузки и эмоций. Чтобы избежать этого необходимо соблюдать режим отдыха и игры, а также контролировать взрослых те игры, в которые играет ребенок.

Когда стоит волноваться родителям?

Иногда сложно определить: ребенок просто играет или уже зависим? Понаблюдайте за ребенком и обратите внимание на следующие моменты:

Настроение.

Ребенок с зависимостью часто бывает раздражителен, плохо контролирует свои эмоции, особенно когда речь заходит о компьютерных играх. Быстро успокаивается, если получает возможность играть снова. Важно договориться с ребенком и обсудить время пользования компьютером, для того чтобы избежать конфликта после завершения игрового времени. Не надо вырывать из рук или отключать компьютер, не предупредив ребенка об окончании времени заранее. Если по истечении этого времени ребенок достаточно спокойно расстался с игрушкой – проблем нет.

Время в игре.

«Игроки» часто не могут ограничить себя по времени игры. Они готовы отказаться от еды, сна, учебы, чтобы посидеть за компьютером или в гаджете. Если в расписании дня есть четкое время, отведенное на развлечение, ребенок меньше тревожится по поводу игры, он точно знает, что получит желаемое вовремя. Не провоцируйте ситуацию, когда изначально отказываете ребенку в праве на игру в течение дня.

Финансовые затраты.

Ребенок начинает настаивать на необходимости вкладывать деньги в игру или требует новый, более современный гаджет для продвижения в игре.

Общение со сверстниками.

Сокращается количество прогулок с друзьями, под разными предлогами, оставаясь наедине с игрой. С друзьями все разговоры сводятся к обсуждению игры. Если ребенок достаточно легко отвлекается от игры, спокойно расстается с гаджетом, ведет активную социальную жизнь, у него нет проблем со сном – беспокоиться не стоит.

Дети не сразу становятся игроманами. Этот процесс весьма длительный. Сначала ребенок знакомится с игрой, правилами, вымышленным миром, примеряет на себя новые роли.

Выделяют несколько стадий развития зависимости:

Стадия заинтересованности

Может длиться очень долго, и многие дети на ней остаются, пробуя все новые и новые приложения или игры. Здесь нет навязчивого желания играть, поэтому и опасности зависимости пока нет. Если ваш ребенок играет ограниченное время, легко отказывается от гаджета в пользу других дел, то переживать и ругаться с ним по поводу этого не стоит. Поддерживайте его в других увлечениях и зависимость от игр вам не будет страшна.

Стадия увлеченности

Эта стадия может стать первым звоночком для родителей. Виртуальный мир заинтересовывает подростка все сильнее, ему хочется играть больше. Он может отказаться от игры, но стремление вернуться туда снова возникает все чаще и больше. Игра занимает уже несколько часов в день, успеваемость падает. Здесь важно понять, что резкий запрет на игру вызовет только больший протест у ребенка, а желание играть усилится. Если на этом этапе упустить время, зависимость довольно быстро может перерасти в следующую стадию. Необходимо постараться мягко вмешаться в эту ситуацию с ребенком и направить его энергию на другую деятельность.

Стадия зависимости

В эту стадию школа, друзья, еда и сон становятся помехой игре. Здесь можно наблюдать синдром отмены, когда игра становится недоступной для ребенка. Усиливаются конфликты с семьей, могут появиться агрессия, апатия, депрессивные и суицидальные мысли. Все это говорит о серьезных проблемах у подростка. Немногие родители могут самостоятельно справиться с ситуацией, поэтому необходимо обратиться к специалистам, которые помогут вывести ребенка из игромании и наладить отношения с миром.

Стадия клинической зависимости

Подросток не в состоянии себя контролировать и может просидеть за компьютером или гаджетом сутки без сна. Могут беспокоить головные боли, расстройства желудка, слуховые и визуальные галлюцинации. Если срочно не принять меры, могут начаться необратимые изменения.

Можно ли разделить игры на опасные и не опасные?

Нет абсолютно плохих или абсолютно хороших игр. Нельзя назвать конкретные жанры игр, вызывающие стопроцентную зависимость. Все хорошо в меру и вовремя. Главное правило, как для детей, так и для взрослых играть в удовольствие и в строго отведенное для этого время. Риск появления зависимости сильно снижается, если ребенок ведет активную, насыщенную жизнь, а игра выступает приятным разнообразием к ней.

Любая игра, сделанная достаточно качественно, продумано и красочно, может привлечь внимание ребенка и заставить его снова и снова возвращаться к экрану. Разработчики игр создают притягательные миры с секретными уровнями, интересными сюжетами и бонусными системами. И зависимость возникает не у всех игроков.

Лечение игровой зависимости как правило не включает в себя прием лекарственных препаратов, за исключением некоторых сопутствующих заболеваний (тревожные расстройства, депрессия, страхи).

Родителям необходимо обратиться к детскому или семейному психологу. Специалист поможет грамотно наладить взаимоотношения внутри семьи, чтобы общение между родителями и ребенком протекало в спокойной обстановке. Когда в семье доверительные отношения, детям не нужно будет погружаться в виртуальную реальность. Если по каким-то причинам обратиться к психологу не получается, следует провести анализ своих взаимоотношений с ребенком. Часто родители неосознанно сами провоцируют ребенка к «побегу» в игру. Например, чрезмерный контроль и повышенная критичность воспитывают неуверенного в

себе человека, которому легче решать задачи в игре, где можно по несколько раз «проживать» ситуацию заново, и где за любой неверный шаг будет ждать не наказание, а поощрение.

Семьи, где чувства и желания ребенка уважают, где можно высказывать свое мнение и самовыражаться, реже встречаются с проблемой зависимости к чему-либо.

Параллельно с налаживанием взаимоотношений с ребенком, надо постепенно возвращать его в правильный режим дня. Не стоит резко сокращать время, проводимое им в игре. Но необходимо постепенно его уменьшать и заменять игру на другие активные развлечения. Просто забрав гаджет у ребенка, не предложив альтернативу, проблему не решить.

Вводите новые правила в жизнь:

Поговорите с ребенком, не обвиняйте и не оскорбляйте его, поделитесь с ним своим беспокойством, скажите, что расстроены его пристрастием к играм.

Объясните почему так важно временно ограничить игры (сохранить здоровье, лучше учиться).

Составьте вместе распорядок дня и дайте ему возможность выбрать время для игры.

За пять минут до окончания игрового времени напоминайте, что оно подходит к концу.

Не поддавайтесь на уговоры, угрозы или торги.

Не кричите на ребенка, будьте спокойны даже если начался конфликт. Будьте сдержаны и последовательны в своих действиях.

Свободное от игр время заполните новыми увлечениями, не бойтесь спрашивать, чего хочет ваш ребенок и помогайте ему в начинаниях.

Пользуйтесь специальными приложениями для возможности дистанционно отслеживать количество времени, проведенное в игре

Использование приложений, которые помогут проверить местоположение ребенка, ограничить работу гаджета по времени и фильтровать нежелательный контент, поможет не только отследить успешность реабилитации зависимого игрока, но и предотвратит возникновение игровой зависимости на ранних этапах у здоровых ребят.

Игры – это развлечение, одно из тысячи возможных у ребенка. Ругать ребенка за желание себя развлечь неразумно.

Самый лучший способ борьбы с любыми зависимостями - не доводить дело до крайности. Если ребенок активно развивается, полон творческой энергии, участвует в спортивных мероприятиях, много общается с ровесниками, чувствует поддержку со стороны близких, ему просто некогда и незачем прятаться в мире игр. Поэтому поддерживайте своих детей, разговаривайте с ними, помогайте им наполнить свою жизнь смыслом, возвращайте в них уверенность в своих силах, ведь именно родители главные люди в жизни любого ребенка.