

МНЕ СКУЧНО! ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.

- Мама, дай смартфон.
- НЕ ДАМ! Ты много сегодня играла – говорит мама, пряча телефон подальше в свою дамскую сумочку.
– Мне скучно!!! – начала истерит девочка. – «Ну, дай телефон! Ты, что не понимаешь, что мне скучно.. - начинает демонстративно плакать ожидая, что получит свое (проработанная схема)
- На!... Возьми!!!, - мама раздражённо вытягивает телефон из сумки и отдает ребенку.
Ребенок успокаивается и пропадает на несколько часов. Тишина.



Детям с игровой зависимостью ВСЕ не интересно. Никакие групповые игры, анимации, спорт и другое не приносят им удовольствия. В их речи можно услышать фразу: «мне СКУЧНО».

Беседа с таким ребенком выглядит примерно так:

- Если бы у тебя была волшебная палочка, чтобы ты изменил?
- Разрешил бы играть на смартфоне
- А что тебе больше всего нравится делать?
- Играть на телефоне!
- А как ты проводишь время? – продолжаю интересоваться.
- Прихожу домой со школы, играю на смартфоне, делаю уроки потом вновь играю
- Тебе нравится, как ты живешь, ты чувствуешь себя счастливым?»
- Когда есть смартфон – да!

Сейчас многие родители сталкиваются с тем, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И родители спешат спасти ребенка от скуки – давая вновь смартфон. И возможно, избавить себя от детского нытья. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему сложно придумать игру, развлечь себя, чтобы лишить себя скуки. Ребенок может долго нудиться, но в голову не приходят идеи, что-то создать из бумаги, построить из конструктора самолёт или слепить из пластилина. Даже если кто-то и предложит альтернативу создать игру в НЕ онлайн - это будет скучно.

Игровая зависимость или интернет зависимость – ЛЕГКО ФОРМИРУЕТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА. Мозг ребенка восприимчив и пластичен. В смартфоне картинки быстро меняются, в игре много ступеней сложности и много поощрений, достиг, выиграл и получил удовольствие. В интернете много не всегда полезной для ребенка информации. Мозг усиленно питается и съедает все. Чем питается мозг ребенка родители не в состоянии проследить. Часто на это не хватает времени. А потом ребенок, сталкиваясь с жизненными трудностями, все больше и больше хочет оставаться в онлайн. Там хорошо и интересно. Там есть виртуальные друзья (которые никогда не придут в гости), отношения, совместные игры, там хочется жить. И дети живут в искусственном и красочном мире, где ложным способом удовлетворяются их потребности.

А с реальностью все становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем вновь «скучно». Мама и папа заняты, и с ними также «скучно». Ничего не хочется. Хочется получить дозу «в руки смартфон». И ради этого ребёнок готов побыстрее убрать в своей комнате, сделать уроки, да что угодно сделать, чтобы только получить от родителя смартфон. В моей практике у подростков были и истерики, и демонстрация суицида, когда ребенка лишали смартфона.

Причина проста, полученный опыт жизни в онлайн и играх создает определенные изменения в мозге, формируются нейронные связи ГДЕ и КАК можно получить удовольствие. Пластический мозг ребенка играя компьютерные игры или живя в онлайн получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. В реальной жизни невозможно получить такую дозу, только лишь принимая наркотики. Когда дети живут в онлайн от 3 до 5 часов, доза становится настолько сильной, что пропадает интерес к жизни, к хобби, к кружкам, к обучению и даже к самому себе. Реальность становится мрачной и серой – и вновь подпитывается желание убежать от реальности. Создается замкнутый цикл.

Дофамин — это гормон, отвечающий за поощрение от какой-либо деятельности. Организм получает награду в виде дофамина всякий раз, когда ребенок набирает уровень в игре. Гормон дофамин относится к широкому классу под названием «катехоламины», он повышает внимательность, создает хорошее настроение, создает привязанность и когда его много приводит часто к переутомлению. Ребенок играя устает. По-настоящему устает. Потом не хватает сил, чтобы делать уроки.

С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПРОВОДИТ ВРЕМЕНИ В ОНЛАЙН ПРОИСХОДИТ ПРИМЕРНО следующее:

- становится раздражительным и эмоциональным, капризным;
- агрессивным, когда сталкивается с фрустрацией;
- появляется бессонница;
- падает успеваемость (притупляются познавательные интересы);
- становится рассеянным;
- слабо развивается воображение (сложно, что-то придумать свое);
- реальность становится черно-белая, теряется интерес к жизни;
- становится не интересны кружки и другие увлечения в реальности;
- не умеет общаться;
- становится не интересным для других;
- появляются проблемы со зрением и позвоночником;
- не умеет преодолевать трудности (быстро сдается);
- мало двигается;
- ослабляется иммунитет;
- формируется сильное «Я виртуальное» и слабое «Я реальное»;
- формируется ЗАВИСИМОСТЬ.

В здоровом варианте можно получать дофамин небольшими порциями, радуясь жизни, общению с друзьями, наслаждаясь природой, погодой, хобби, путешествием... И если вы надумали уменьшить пребывание ребенка в онлайн, тогда вместе создайте ему интересную жизнь в офлайн. Создайте возможность получать дофамин в реальной жизни здоровым способом. И не спешите спасать от скуки. Пусть ребенок побудет в ней и придумает что-то свое, свою реальную игру, пригласит друга, и они поиграют в УНО, в Монополию, порисует или полепит. Пусть сам, а не вы для него.

!!! (Важно! Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне)

Родитель в процессе воспитания ребенка вынужден делать ограничения. Каждый родитель желает, чтобы ребенок был счастливым, иногда становится невыносимым состояние страдания ребенка, хочется спасти его от «скуки», помочь. Но, если мы по-настоящему любим своих детей и желаем им лучшего, нужно найти в себе силы уменьшить внутри себя напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Нам хочется сказать: «ДА» своим детям намного чаще, но иногда сказать: «НЕТ» - это лучшее что мы можем сделать для своего ребенка. Осмысленные ограничения – создают безопасность для вашего ребенка.

Источник:

https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmain.psychologionline.com%2F&cc_key