

От каких проблем ребенок бежит в виртуальную реальность. Предостережения родителям

Александра Фокина

Родителям удобно, когда дети играют с гаджетами. Они спокойны, увлечены – можно заняться своими делами. Постепенно у подростка формируется зависимость от игры. Тогда родители просят специалистов изменить ребенка, найти средство, которое не требует их участия. Они признают, что «зря дали попробовать», и спрашивают, как запретить играть.

Компьютерными играми зависимый ребенок компенсирует недостающий эмоциональный опыт, успех, общение. Чтобы помочь ему, необходимо определить, какие психологические потребности не удовлетворены. И уже в зависимости от результатов выстроить взаимоотношения с ним. Как это сделать – расскажите на родительском собрании. В конце собрания раздайте памятку.

Четыре проблемы, из-за которых ребенок становится зависимым от компьютера

Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением, а не с волевыми качествами или наличием гаджета. Поэтому объясните родителям, что нотации, крики и наказания бесполезны. Чтобы избавить ребенка от зависимости, нужно изменить его эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей.



Важно

С помощью компьютерных игр человек пытается уйти от волнующей его жизненной ситуации или заменить какой-то недостающий элемент в своей жизни (внимание близких, социальный статус)

1. Недостаточно новых впечатлений

Для родителей удобно и необременительно, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок гуляет в одних и тех же местах, занимается одними и теми же делами. Причиной недостатка новизны могут быть и неправильно подобранные игрушки. Возможно, у ребенка совсем нет игрушек, которые соответствуют его возрасту. Или их слишком много, они однотипные, и подростку неинтересно в них

играть. Иногда родители разрешают ребенку играть только при условии сохранения абсолютного порядка.

Когда в доме отсутствуют книги или родители не читают и не обсуждают их с детьми, подросток не стремится проводить свое свободное время с книгой, ему это неинтересно. Возможно, книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту подростка, что также приводит к потере интереса к чтению.

К игровой зависимости может привести и чрезмерная забота родителей. При первой неудаче они делают все за ребенка, не дают ему пробовать, рисковать и ошибаться. Ребенок не сталкивается с трудностями, не пробует новое.

2. Дефицит общения

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, например одевают или кормят, то ему может не хватать общения с ними. Мама с папой не разговаривают содержательно, не поддерживают любознательность подростка, не отвечают на вопросы. Ребенок вместо ответов получает смех, умиление или краткие высказывания, например: «так надо», «потому что», «отстань» или «спроси папу».

Дефицит общения возникает и в ситуации, когда родители не играют с ребенком или отвлекаются во время игры, уходят. Когда подросток вынужден следить за младшим братом или сестренкой, выполнять родительские бытовые обязанности, у него также может появиться недостаток общения со сверстниками.

Иногда взрослые оценивают неэлектронные игры ребенка как странное, глупое и бесполезное занятие. Вместо этого они перегружают подростка развивающими и учебными занятиями. У него не хватает времени на деятельность по своему вкусу.

3. Отсутствие эмоциональной безопасности

Ребенок с зависимостью – всегда тот, кто в родительских глазах не очень хорош, в чем-то неудачник, нуждающийся в передельвании и жестком контроле. В представлении взрослых хороший ребенок – это послушный ребенок. Родители требуют, чтобы он не мешал, занялся чем-то сам, не шумел и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит в игру от родительского разочарования, от несчастливости повседневного мира.

4. Потребность в границах и правилах

Ребенок не понимает, можно или нет играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. Например, требуют прекратить игру, только когда злятся.

Также родители могут разрешать ребенку играть в качестве поощрения и запрещать, если он плохо себя ведет. В случае когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на детские негативные эмоции, что также говорит об отсутствии правил.

Четыре стратегии поведения родителей, чтобы удовлетворить потребности ребенка



Внимание

Игровая зависимость ведет к перегрузке центральной нервной системы, в головной мозг человека постоянно поступают возбуждающие импульсы

Первое, что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость, – восстановить здоровые способы удовлетворения потребности. Только на фоне удовлетворения ранее неудовлетворенных психологических потребностей ребенка можно преодолеть симптомы игровой зависимости.

Предложите родителям следующие советы. Они составлены в зависимости от неудовлетворенной потребности ребенка. Также рекомендуем им проконсультироваться с педагогом-психологом.

1. Ребенку не хватает новизны

Разнообразьте повседневную детскую активность. Гуляйте вместе с ребенком в разных местах. Придумайте разнообразные занятия дома и на улице, например предложите поиграть, исследовать, изготовить что-то, заняться творчеством. У подростка должна быть возможность контактировать с разными людьми: ровесниками и взрослыми.

Увеличьте количество новых событий в жизни ребенка. Если есть материальные возможности, путешествуйте, организуйте поездку в дом отдыха. Посещайте аквапарки, катки, парки аттракционов или скалодромы. Сходите на концерт или спортивное мероприятие.

Предложите посетить пробные занятия в студиях и кружках, например актерского мастерства или спортивных секциях. Если ребенок заинтересуется, организуйте постоянное посещение.

Если материальные возможности ограничены, посещайте бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, дни открытых дверей или игровые площадки в торговых центрах. Предложите ребенку поучаствовать в бесплатных психологических занятиях.

Попросите ребенка помочь приготовить обед или отремонтировать автомобиль. Устройте пикник, пригласите его на рыбалку или за грибами. Сделайте перестановку в комнате с учетом его пожеланий. Предоставьте ему возможность заниматься чем-то самостоятельно. Разрешите, например, шуметь, не следить за порядком во время игры и пробовать новое.

2. Ребенку не хватает общения

Электронные игры в какой-то степени диалогичны, поэтому они привлекают детей, которые испытывают одиночество. С таким ребенком необходимо больше разговаривать. Не ругайте, не поучайте и не уговаривайте его.

В разговоре не фокусируйтесь на детских обязанностях или домашних правилах. Говорите о жизни, других людях, общайтесь не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь.

Взаимодействуйте с подростком, спрашивайте и советуйтесь. Слушайте его до конца, реагируйте не на форму, а на содержание слов. Расширяйте количество тем для диалога с ним. Больше времени проводите вместе.

Поддержите интерес ребенка к сверстникам. Расспросите об одноклассниках и друзьях, о хороших и плохих отношениях. При этом воздержитесь от пугающих и обесценивающих прогнозов, например: «Никто с тобой общаться не будет!» или «Они все ужасные!».

Помогите ребенку расширить круг общения. Разрешите ему посещать места, где собираются его ровесники.



Есть мнение

У детей не бывает игровых зависимостей, если родители ими гордятся и доверяют

3. Ребенку не хватает безопасности и комфорта

Проявите к нему интерес и внимание. Не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, почему выбрал то или иное занятие. Поинтересуйтесь, что ему нравится. Избегайте вопросов, которые доказывают вашу правоту, например: «Опять играешь?», «Ты что, еще не сделал?!».

Помогите ребенку почувствовать себя успешным. Одобряйте и поддерживайте его, но не преувеличивайте достижения. Каждый день выражайте радость от общения с ребенком, говорите о любви к нему.

Проявляйте интерес к его делам. Попросите рассказать, что у него случилось. Выслушайте, задайте вопросы. Проявите любопытство, выразите сочувствие.

Возможно, для ребенка электронная игра – единственный разрешенный способ выразить негативные переживания. Не запрещайте ему злиться, научите выражать агрессию приемлемыми способами.

Подростка, который кричит или пинает предметы, не надо останавливать или стыдить, его важно услышать. Скажите ему: «Когда ты так кричишь на меня, я тоже начинаю злиться, и мне труднее тебя понять» или «Можешь пинать игрушки, но сестру не трогай». Спросите, чем ему помочь и окажите помощь.



Важно

Когда родители устанавливают и поддерживают правила не систематически, а по настроению, у подростка формируются зависимости и отклоняющееся поведение

4. Ребенок нуждается в границах

Чтобы избежать стихийного воспитания, сформулируйте и запишите правила и требования, которые вы хотите предъявить ребенку. Будьте кратки: 3 четких и реализуемых правила лучше, чем 33, которые зависят от настроения.

Отталкивайтесь от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживайтесь этих правил независимо от настроения или усталости.

Вместе с ребенком выберите и используйте один вид поощрения и один вид наказания, которые не связаны с электронной игрой и не унижают ребенка. Спросите его, какую родительскую реакцию он предлагает в ответ на нарушение правил и чего хотел бы в качестве поощрения.

Используйте только однозначные, понятные, внятные высказывания, чтобы выразить свое отношение к действиям ребенка. Говорите сразу и по сути дела. Твердо, но спокойно и ясно обозначайте свое пожелание, например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Доделай» или «Убери».

Не используйте риторические и двусмысленные высказывания. Избегайте, например, фраз: «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?»