



Психологічна просвіта батьків



Дитина тікає в світ комп'ютера / інтернету. Як її повернути?

Інтернет-залежність: що це?

Щоб зрозуміти цей термін - акцент слід зробити на слові залежність. Як зазначено в психологічному словнику, залежність - це нав'язлива потреба здійснювати певні дії, незважаючи на несприятливі наслідки. Тобто, дитина вже не контролює себе. У неї є об'єкт - комп'ютер / інтернет / гра і їй нав'язливо потрібно вступити з цим в контакт, щоб стало добре або не так погано.

Дитині в ці періоди все одно на свою реальність. Вона її не відчуває. Вона випадає з неї. Її для неї не існує. Іноді мозок повертається в реальність, щоб задовольнити фізіологічні потреби тіла, а потім знову в «анреал» світ.

Що відчуває така дитина? Найчастіше нічого. Вона перекриває свої почуття. Їй з певних причин стає все одно на них. Вона від них біжить.

Про що вона думає? Вже точно не про реальність, не про відносини з кимось, не про те, що комусь або їй самій може бути погано і не про своє майбутнє. Думки опосередковані комп'ютером / грою / інтернетом.

Наслідки інтернет-залежності:

- Дитина поступово втрачає навички спілкування з реальними людьми
- Мозок дитини звикає отримувати певну стимуляцію від комп'ютера, в реальному світі складно знайти аналоги
- Дитина втрачає зв'язок з членами сім'ї і з усіма, з ким були побудовані відносини до комп'ютера
- Фізіологічні порушення (погіршення зору, викривлення хребта, порушення роботи опорно-рухового апарату і т.д.)
- Погіршується успішність в школі і в інших освітніх установах
- Відсутній поведінковий репертуар, дитина не має в арсеналі гнучкості поведінки в реальному житті, не знає, як реагувати і діяти в тій чи іншій ситуації

- Відсутні знання про свої бажання, можливості, обмеження, про свій емоційний світ і т.д.

Причини інтернет-залежності у дітей

Основна причина: дитині в реальному світі погано, в силу чого вона вибирає один із способів допомогти собі, піти в інший світ.

Інші причини:

- Кожного разу, щоб зайняти дитину або відпочити від видаваного нею шуму, їй пропонувався гаджет
- Коли дитина підходила з якоюсь проблемою, її або висміювали, або лаяли, або не помічали, або частіше вставали на чужу сторону
- Коли дитина виявляла негативні емоції (злилася, дратувалася, ображалася) її лаяли або соромили
- Дитину не вчили заповнювати реальність різними заходами і цікавими процесами
- Дитину рідко хвалять і дуже часто соромлять, лають, висміюють
- Дитину не обмежували в часі при використанні гаджетів
- Дитина бачила, як дорослі весь свій вільний час проводять з гаджетами
- У сім'ї неблагополучна обстановка, батьки лаються між собою, брати знущаються, присутнє непомірне вживання алкоголю і т.д.
- З дитиною не спілкуються по душах, не встановлюють близькі стосунки
- У дитини немає друзів і знайомих дітей, їй нема з ким грати у дворі, або її там кривдять і їй нема до кого звернутися за допомогою
- У дитини мало можливостей проявити себе чи відсутні реальні досягнення
- Можливо у дитини дуже чутлива психіка і для неї не були створені умови в реальності, щоб вона відчувала себе комфортно, внаслідок чого дитина вибирає віртуальний світ
- У дитини є комплекс щодо свого характеру або тіла, що сковує її, не дає бути собою, тоді вона вважає за краще залишатися вдома в комп'ютерному світі

Як зрозуміти: чи залежна моя дитина?

Щоб зрозуміти залежність дитини від комп'ютера, варто просто поспостерігати за нею протягом дня, зробивши акцент на наступних аспектах:

- Дитина сидить за гаджетом більше 3/4 годин поспіль, найчастіше без відриву
- Дитина рідко виходить гуляти
- До дитини рідко приходять друзі, якщо і приходять, то, щоб разом грати в комп'ютер, без нього вони не можуть знайти заняття
- Якщо дитину намагалися розлучити гаджетом, це супроводжується істерикою, образами, погрозами, криками і т.д.
- Дитина частіше вважає за краще грати в комп'ютер, ніж поїхати з сім'єю на прогулянку або на міський захід
- Якщо дитині не нагадати, вона може забути поїсти, забути про особисту гігієну або лягти спати не вчасно
- Коли дитина не за комп'ютером, їй стає нудно, вона не може себе нічим зайняти, стає дратівливою

Як діяти батькам, чия дитина залежна від інтернету / комп'ютера / гри?

Основний спосіб: поліпшити реальність дитини, щоб забезпечити її повернення зі світу мрій і подружитися з дитиною, налагодити контакт

1. Усвідомити і прийняти той факт, що дитина переживає кризу, їй потрібна допомога
2. Щоб повернути дитину в реальний світ - в цей світ слід внести зміни, а це вимагає сил і особливо часу.
3. НЕ МОЖНА: різко і повністю прибрати гаджет з життя дитини, кричати на неї, лаяти її, лякати наслідками, бити, замикати її десь, відвозити кудись насильно, насильно вести до психолога або давати подивитися відео, в якому говориться про згубність комп'ютерної звички і т.д. Все це посилює основну причину залежності: (дивися параграф причини інтернет залежності)
4. Постаратися знайти сили, час і бажання, щоб допомогти поліпшити реальність дитини, щоб у неї з'явилося бажання повернутися в неї

По суті, потрібно ліквідувати причини залежності, які були вказані вище. А саме:

- вигадувати дитині різні заняття, як вдома, так і поза домом. Водити в різні гуртки, на різні заходи, в різні секції і т.д. Відвідувати разом марафони, фестивалі, конкурси. Вдома вигадувати розваги (настільні ігри, змагання, інтелектуальні квести, розмови по душам, про мрії). Слід урізноманітнити реальність. Все це робиться у вільний час від комп'ютера, а не замість нього, щоб перехід був плавний і м'який, щоб САМА дитина вирішила проводити більше часу поза гаджетами

- частіше хвалити дитину за реальні досягнення (сам помив підлогу, допоміг батькові в гаражі, помив свій велосипед, приготувала сама бутерброд і т.д.) - (" Як вправно у тебе виходить! Як вміло ти справляєшся з цим. Ти сам навчився? »)

- ввести особистий час на спілкування з дитиною, рано вранці або перед сном. В цей час задавати питання і слухати, менше оцінювати, поправляти, засуджувати. («Як провів день? Що хотіла би робити цілий день? Що розлютило сьогодні? Що образило? Що здивувало?»)

-коли дитина приходить з проблемою, батькам корисно користуватися наступною тактикою: 1) вислухати мовчки 2) озвучити емоції / почуття дитини («Ти напевно сильно розлютився на нього? Ти напевно образився? Це можливо тебе засмутило?») або просто «Ти злишся зараз - це помітно! Ти засмутився з цього приводу ») 3) Запитати, а яку допомогу вона хоче від вас. Просто, щоб ви вислухали або щоб порадили що робити. («Чим я можу тобі допомогти в цій ситуації?»)

Все це допомагає вибудувати емоційний зв'язок з дитиною, щоб дати їй почуттям розкритися. Вона починає відчувати безпеку і прийняття. Швидше за все, вона знову зацікавиться відносинами з батьками, так як вони почнуть частіше приносити їй наснагу.

Важливо мати терпіння на цей процес і дати дитині час на повернення в реальне життя. У більшості випадків, все складається благополучно, якщо батьки усвідомлюють, заради чого вони стараються.