

Интернет-зависимость и гаджетомания у детей и подростков.

Как вырвать ребенка из лап виртуальной реальности?

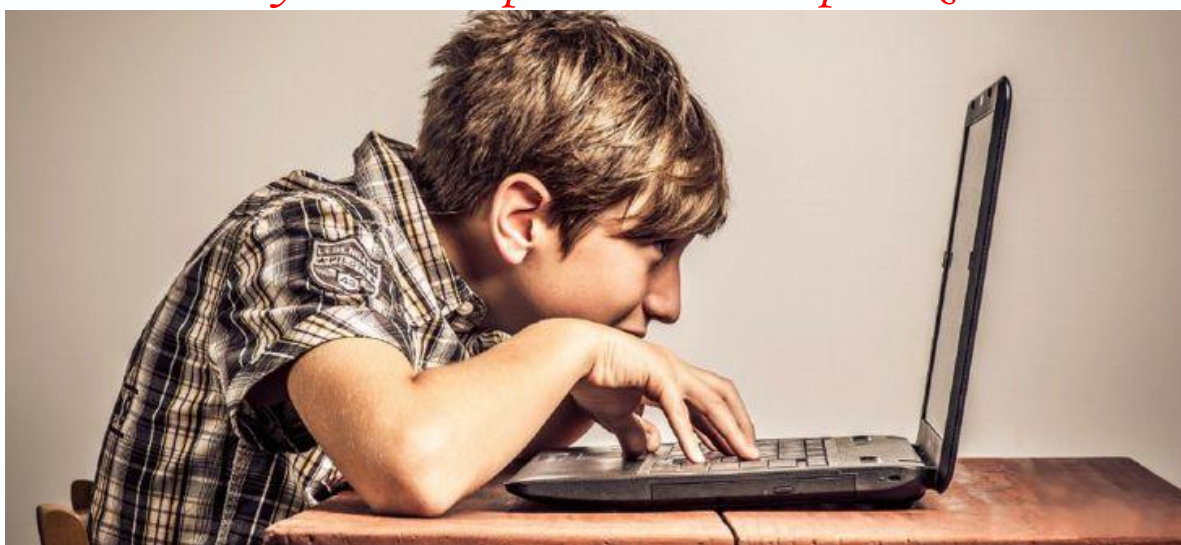
В жизни наших детей появилась бомба замедленного действия. Эта бомба — интернет-зависимость. Почему надолго зависая на YouTube и в социальных сетях, можно стать изгоем? Как избавиться от одержимости онлайн-играми? Чем опасна чрезмерная привязанность к планшетам и смартфонам?



Существование интернет-зависимости признается по всему миру. В США появляется все больше реабилитационных центров для молодых людей, страдающих РПИ, а в Китае организованы исправительные лагеря, где до 30 % составляют подростки, у которых установили интернет-зависимость. В Тайване и Корее расстройства, связанные с интернет-зависимостью, уже давно объявлены эпидемией.

В Великобритании интернет-зависимость еще не признана официально. Однако когда симптомы патологических (то есть «проблемных» или «нездоровых») игроков были применены к британским подросткам, исследователи обнаружили, что один из пяти подростков удовлетворяет критериям этой зависимости.

Почему онлайн-игры вызывают привыкание?



Ученые обнаружили, что видеоигры провоцируют выработку дофамина. Этот гормон доставляет так называемое химическое удовольствие, стимулируя систему вознаграждения мозга. Недавнее исследование показало, что количество дофамина, высвобождаемого в процессе видеоигры, сопоставимо с действием таких наркотиков, как амфетамин и риталин.

Нейробиологи сравнили привлекательность экранов и привлекательность наркотиков для зависимых людей. Исследователи обнаружили, что когда обычные геймеры видели изображения из своей любимой игры, их мозг реагировал так же, как мозг наркомана при упоминании об источнике кайфа. Подобный эффект привыкания позволил доктору Питеру Уайбро, директору отделения нейробиологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (*UCLA*), назвать экраны «электронным кокаином». То есть если вы позволяете детям долго сидеть в девайсе, который вызывает постоянный выброс дофамина, то со временем они перестанут получать тот же уровень удовольствия и возбуждения от видеоигр и захотят играть все больше и больше, чтобы получить тот же эффект. Это превратится в порочный круг.

Нейробиологи также озабочены эффектом, который экраны оказывают на мозг. Исследователи обнаружили, что длительная зависимость от Интернета (слишком много времени, проводимого в Сети) может перестроить работу мозга. И это однозначно плохо скажется на развитии маленьких детей.

Исследование показало, что интернет-зависимость влияет на структурные и функциональные изменения в отделах головного мозга, отвечающих за эмоциональную переработку, внимание, принятие решений и когнитивный контроль. Если в вашей жизни стало слишком много онлайн-активности, это может сказаться на том, как мозг воспринимает эмоции, концентрирует внимание и сохраняет фокус, взвешивает информацию при принятии решений и управляет мышлением в целом. Слишком длительное пользование гаджетом может очень плохо повлиять на еще формирующийся детский мозг.

Пристрастие или одержимость?

Конечно подавляющее большинство детей не находятся в аддикции, их проблемы скорее связаны с сильным пристрастием, а не с клинической зависимостью.



В основе аддикции лежит привычка, поведение и ассоциации. Любой алкоголик скажет вам, что он испытывает облегчение, слыша, как открывается бутылка вина или банка пива, еще до того, как сделает глоток. Это ассоциация. Когда человек хочет бросить курить, ему лучше удастся это сделать, если он перестанет посещать места, где он обычно курил, и встречаться с людьми, с которыми он

это делал. Сложно находиться в среде, которую он ассоциирует с курением, потому что это вызывает непреодолимое желание затянуться сигаретой, но все же это психологическая, а не физическая потребность.

Важно понимать, что аддикция — это не чисто химический феномен, а психологическое состояние. Оно во многом зависит от окружающей среды. Так, во время эксперимента «Крысиный парк» нескольких крыс поместили в большую клетку, наполненную едой и игрушками, в ней также было множество других крыс, с которыми они могли контактировать. Другую группу крыс посадили в маленькие одиночные клетки. В ходе эксперимента крысы могли пить из диспенсера либо с водопроводной водой, либо с раствором морфина. Исследователи обнаружили, что

крысы в маленьких одиночных клетках пили гораздо большие дозы морфинового раствора — в 19 раз больше, чем крысы из «крысиного парка», которые последовательно избегали морфина, предпочитая обычную воду.

Животные, которые провели 57 дней в клетке, питаясь исключительно морфиновой водой, снова выбирали обычную воду, переместившись в «крысиный парк», и по собственному желанию отменяли морфин. Ни у одной из крыс из «крысиного парка» не развилось ничего похожего на зависимость. Основываясь на этом исследовании, команда ученых пришла к выводу, что появлению зависимости способствует окружение. Сегодня мы живем все более и более изолированно. Если в семье все постоянно пользуются гаджетами, ребенок копирует это поведение, что может привести к полной изоляции. Мы знаем, что люди, чья жизнь насыщена, богата на события и на признание, реже страдают какой-либо зависимостью. Иногда жертвами этого порочного круга становятся дети и подростки, когда речь идет о девайсах. Девайсы сами по себе не вызывают привязанности, но если ребенку плохо, он начинает сбегать туда от реальности. Чем меньше связи он чувствует с семьей и обществом, тем глубже погружается в виртуальный мир. А это прямая дорога к одержимости.

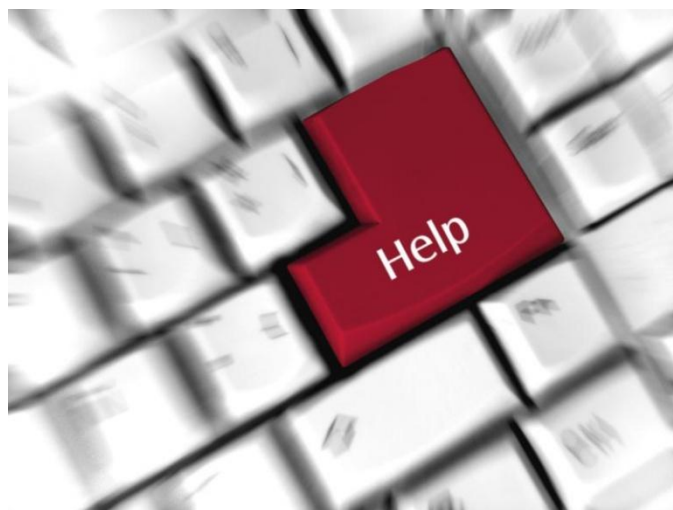
Как побороть зависимость от гаджетов?

Нравится нам это или нет, но девайсы стали частью современного мира. Мы должны сделать все, что в наших силах, чтобы они не подчинили себе жизнь наших детей и не заменили живое общение. Ваш ребенок очень привязан к девайсу? Значит, он гораздо меньше привязан к вам. Если вы чувствуете, что он слишком долго сидит перед светящимся экраном, рекомендуется на время отобрать гаджет и разрешать вновь им пользоваться очень постепенно, чтобы проблема не вернулась. Вы можете или забрать его совсем, справиться с истериками и обидами, а затем снова разрешить им пользоваться, но по расписанию, или просто сократить время в Сети. Если этот вариант не работает, заберите девайс совсем.

Скорее всего, полный запрет на цифровые устройства установить не получится, хотя бы потому, что большая часть домашних заданий теперь делается в электронном виде и детям придется пользоваться планшетами и ноутбуками на протяжении всей жизни. Поэтому важно, чтобы они научились ими пользоваться с умом. Запрет в большинстве случаев не решит корень проблемы. Прежде всего, родителям необходимо осознать, почему их ребенок заиклился на чем-то, и понять, как побороть эту одержимость.

Вам нужно решить, какой метод лучше всего подойдет вам и вашему ребенку, и последовательно выполнять принятое решение.

Не существует универсального подхода — все зависит от конкретной проблемы.



Вместе пройти через ломку

Если одержимость ребенка очень велика и родители полностью потеряли контроль, лучшим решением будет убрать все цифровые устройства.



Запрет девайса — решительный шаг. Скорее всего, ребенок начнет закатывать истерики, но если вы будете стоять на своем, то это пройдет. Не бойтесь отключить Интернет и вынуть батарейки/аккумуляторы, если потребуется. Здесь важно настоять на своем, быть последовательным и не поддаваться нытью и мольбам. Обычно требуется пять дней, чтобы изменить привычку.

Негативные эмоции не будут длиться вечно!

На какой срок запретить пользование девайсом — решать вам. Все зависит от вашего ребенка и его проблемы. Я считаю, что запрет должен длиться как минимум одну-две недели, чтобы ваш сын или дочь привыкли к жизни без драгоценного гаджета и начали заниматься другими делами или вернулись к прежним хобби и интересам. После этого можно постепенно снова давать им девайс, установив строгие правила пользования, чтобы это снова не превратилось в одержимость. Родителям нужно сохранять контроль и быть чрезвычайно внимательными, чтобы проблема не вернулась.

Как справиться с истериками?

Многие родители боятся того, какотреагирует их ребенок, если они сократят время в Сети или отберут гаджет. В таких случаях можно провести аналогию с грозой. Если ураган сдувает ваш дом, вы не стоите посреди двора, пытаясь справиться с ним. Вы закрываете все люки и ждете, когда буря пройдет и небо прояснится. Затем вы думаете о том, как обезопасить себя в будущем. Так что если ваш ребенок швыряет все, что попадетсЯ под руку, плачет и кричит, потому что у него отобрали планшет, научитесь обуздывать грозу, а не подпитывать ее. Уходите, не пытайтесь общаться или что-то обсуждать — это только ухудшит ситуацию. Если вы уже объяснили,



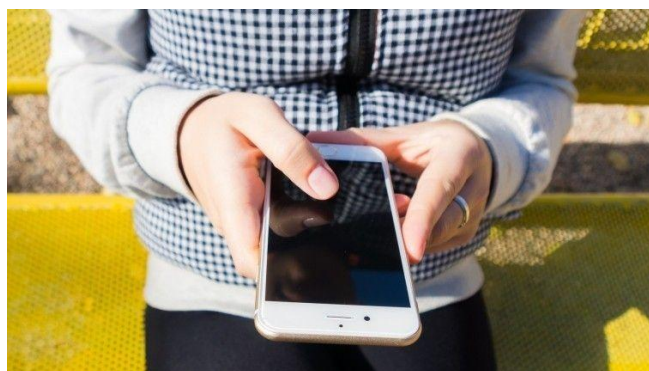
почему забираете девайс или сокращаете время игры, нет причины повторять это снова и снова. Ребенок почти наверняка понял, почему вы так поступили, и протестует он потому, что ему это не нравится. Никакие объяснения тут не помогут.

Многие родители тревожатся о последствиях срывов и истерик. Они переживают, что ребенок причинит вред себе или испортит попавшие под руку вещи. И все же важно видеть реальный масштаб бедствия. Если он плачет, кричит и хлопает дверьми, в худшем случае у него разболится голова — и стоит вам обратить на него внимание, истерика усилится. Поэтому очень важно, чтобы вы научились игнорировать его до тех пор, пока не почувствуете реальную опасность, — тогда вы должны будете незамедлительно вмешаться и разобраться.

Многие родители боятся так поступать, потому что это очень сложно. Они слишком хорошо помнят истошные вопли своего двухлетнего малыша. В то время лучшим средством борьбы с истериками было игнорировать их и отдаляться. То же относится к подростку. Он злится, потому что ему не дают желаемое, и ничто сказанное или сделанное вами не сможет его утешить. Ему нужно осознать, что вы не откажетесь от принятого решения. Отвлеките ребенка, займите его чем-то, попробуйте направить его внимание в другое русло. Когда поведение станет лучше, от души похвалите его.

Тревожные звоночки

Если вам кажется, что ваш ребенок проводит слишком много времени в Интернете, нужно что-то предпринять: сократить его пребывание онлайн и даже забрать все гаджеты, если потребуется. В критической ситуации обратитесь за помощью к психологу. Как понять, что ваш сын или дочь слишком часто используют гаджеты и онлайн-игры?



- Ребенок постоянно проверяет свой телефон. Смартфон буквально приклеен к его рукам.
- Он фотографирует каждый шаг: завтрак, выбранную одежду, домашнего питомца и т. д.
- Он постоянно делает селфи и просит комментировать его внешность.
- Он участвует во множестве групповых чатов, и его телефон постоянно вибрирует.
- Он начинает нервничать или переживать, если телефон разрядился или если у него нет доступа в Интернет.
- Вам кажется, что ребенок буквально одержим своим гаджетом. Он постоянно клянчит его и думает только об этой игрушке.
- Он расстраивается и начинает нервничать, если вы отбираете у него девайс.
- Он игнорирует просьбы выключить устройство и расстраивается, когда вы сами делаете это.
- Планшет или приставка — единственная тема для разговоров, его игры и поступки тесно связаны с ними. Даже не играя, ребенок говорит о своем гаджете и о

том, как хорошо он им владеет. Когда вы находитесь вне дома, он переживает и хочет поскорее вернуться к онлайн-игре.

- Ваш ребенок выглядит усталым. Когда вы чем-то одержимы, вы очень напряжены, азарт отбирает очень много сил и энергии.

- Ваш ребенок все время защищается от чего-то и не желает говорить о времени, проводимом перед экраном. Он прячет свой гаджет, чтобы вы не смогли его найти, тайком приносит его к себе в комнату по ночам или лжет о том, сколько он в него играет.

- Он постоянно измотан, раздражителен и отчужден.

Выход есть!

- Если вы не на шутку переживаете и хотите быстрых результатов, заберите девайс и запретите ребенку проводить время перед экраном.

- Когда ребенок станет старше или когда вы почувствуете, что сможете вместе с ним лучше контролировать ситуацию, постепенно верните электронную игрушку, но установите временные ограничения.

- Составьте расписание пользования цифровыми устройствами для детей. Установите график нахождения в Сети и включите его в распорядок его дня либо выделите определенное количество времени, которое можно проводить перед компьютером. Как только ваш сын или дочь его израсходовали, требуйте, чтобы они вышли из Интернета и отложили девайс.

- Контролируйте распорядок дня своего ребенка!