Uzależnieni od przyjemności

obraz: Unsplash.com

Najnowsze badania Ministerstwa Zdrowia pokazują, że ok. 5 tys. dzieci i nastolatków może być dziś uzależnionych od nowych technologii cyfrowych, w tym od grania w gry komputerowe.

Przyczyniła się do tego przede wszystkim pandemia, podczas, której prowadzono zdalne zajęcia. Uczniowie spędzali wiele godzin przed komputerem, uczestniczyli w lekcjach, a ze względu na zakaz wychodzenia z domu, podejmowali wszelkie aktywności w świecie wirtualnym. Niechętnie kontaktowali się z rodziną podczas wspólnych posiłków i spotkań, toteż osłabły relacje z rodzeństwem, czy też rodzicami. Najchętniej przebywaliby w swoim pokoju przed ekranem smartfona, czy też laptopa.

Jeżeli Twoje dziecko:

- ! nie umie funkcjonować poza komputerem,
- ! nie rozwija zainteresowań,
- ! nie spotyka się z kolegami,
- ! gra całe noce,
- ! jest niewyspane i chudnie,
- ! ma problemy z nauką.

obraz: Freepik.com

Zareaguj!

Zastanów się dlaczego Twój syn czy córka ucieka w świat gier, co chce zrekompensować, czego mu brak, a co jest jego mocną stroną. Może ma lęki, albo cierpi na depresję, czy też nerwicę i dlatego niechętnie odnajduje się w realnym świecie?

Warto skorzystać z terapii, które proponują psychoterapeuci oraz lekarze-psychiatrzy. Dane statystyczne potwierdzają, że chłopcy więcej grają, natomiast dziewczęta w Internecie dużo czasu spędzają na portalach społecznościowych, blogach. Warsztaty terapeutyczne pozwalają nastolatkom poznać siebie, swoje potrzeby, uświadomić, co jest dla

W domach rodzinnych młodzieży często nie obowiązują żadne zasady korzystania z technologii, nikt nie kontroluje, co robią nastolatkowie w wirtualnym świecie i ile godzin tam spędzają. Rodzice czasem naiwnie wierzą, że dzieci tyle czasu odrabiają lekcje, przygotowują się do zajęć. Niektórzy rodzice w rozmowach z nauczycielami, czy psychologami przyznają się do poczucia winy i wyrzutów sumienia.

Rodzice w XXI wieku powinni wzmocnić swoje kompetencje wychowawcze, gdyż wywodzą się z pokolenia, w którym nie było świata wirtualnego.

Na pewno nie wolno zabraniać dziecku używania komputera, gdyż ten fakt świadczy o braku zrozumienia i szacunku dla swojego dziecka. Rodzice powinni wiedzieć, że dzięki grom nastolatkowie mają poczucie sukcesu, mocy, kontroli. Jeśli rodzice są przeciwni grom, odcinają swoje dziecko od tego wszystkiego, czego szuka w grach ich dziecko.

Najlepiej znaleźć czas, aby siąść obok dziecka i powiedzieć: ,,Pokaż mi w co grasz, co ci się w tym podoba?". **Istotne jest nawiązanie kontaktu, wspólnego języka**. Świat gier jest atrakcyjny, oferuje gry strategiczne (uczą planowania),wyścigowe kształtują zręczność, przygodowe wyzwalają kreatywność, a tzw. strzelanki pozwalają zmniejszyć negatywne emocje.

obraz: Freepik.com

obraz: Freepik.com

Warto sobie uświadomić, że w okresie dojrzewania nastolatkowie doświadczają negatywnych emocji. Czują się niekochani, są wrażliwi na krytykę, mają problemy w relacjach rówieśniczych.

Świat gier pozwala zapomnieć o kłopotach dnia codziennego. Serotonina, czyli hormon szczęścia, który się wyzwala daje młodemu człowiekowi uczucie przyjemności. I to właśnie od odczuwania przyjemności uzależnia się młodzież.

Jeśli rodzina korzystała z atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego typu: pływanie w basenie, jazda rowerem, gra w piłkę, bieganie itp., to uzależniony gracz zna inne formy przyjemności. Natomiast jeśli rodzice mówią np. ,,idź na rower zamiast siedzieć przy komputerze", a sami będą oglądać telewizję lub przeglądać Facebooka, to niestety nie jest to wzorzec do naśladowania. Jeśli rodzice się kłócą, nie mają czasu dla swojego dziecka, to granie ze słuchawkami na uszach będzie dawało mu poczucie bezpieczeństwa. Najważniejsze jest, aby młodzież podejmowała aktywności w realnym świecie.