

Психологическая зависимость детей от девайсов: причины и пути коррекции

Современные девайсы призваны сделать жизнь человека удобней. Компьютеры, ноутбуки, смартфоны, игровые приставки, планшеты расширяют наши возможности, делают общение доступнее, облегчают решение бытовых задач.

Разнообразные электронные устройства вошли в жизнь почти каждого человека. Родители могут в любой момент связаться со своими детьми по телефону, что имеет свои плюсы в виде своевременного контроля, информирования о местонахождении с помощью специальных приложений или геолокации. Для детей девайсы открывают большой мир информации, игр и общения, привлекая и, нередко подменяя иные виды деятельности.

В этой статье мы поговорим о негативных явлениях, сопровождающих бесконтрольное, чрезмерное использование смартфонов, компьютеров, планшетов и других устройств детьми. Они проявляются при возникновении у ребенка разной степени зависимости от электронных устройств.

Психологи выделяют несколько степеней зависимости от девайсов. Причем не важно, игра это или чрезмерное увлечение интернетом:

1. Увлеченность на стадии освоения. Еще не является собственно зависимостью и свойственна ребенку в первое время после приобретения устройства. Это освоение нового, неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период ребенок довольно много времени проводит за компьютером, игровой приставкой или телефоном. Период обычно не превышает одного месяца. После того, как «эффект новизны» идет на спад, происходит нормализация временного режима и ребенок возвращается к привычным интересным занятиям, лишь периодически возвращаясь к компьютеру. Однако у части детей возврата к прежним занятиям не происходит и тогда мы можем констатировать появление предпосылок к зависимости.

2. Степень формирования предпосылок к зависимости. Чаще зависимость формируется к игре. Характеризуется переходом увлеченности на фоне «эффекта новизны» к сильной погруженности в игру. Ребенок находится за компьютером (или в телефоне) более 3 часов в день, учебная мотивация снижается, не сразу, но неуклонно падает успеваемость. Появляются резкие эмоциональные реакции на любые препятствия, мешающие игре. Во время игры наблюдается повышенный эмоциональный тонус. Любимыми темами общения становятся компьютерные игры. Сужается круг общения. О своевременном отходе ко сну и еде приходится напоминать.

3. Сформированная зависимость. У ребенка снижается самоконтроль, наблюдается эмоциональная неустойчивость. При необходимости прервать игру ребенок расстраивается, протестует, или не реагирует на просьбу закончить. В случае применения

родителями санкций, запретов, изъятие устройства, может уйти из дома (если это подросток), много времени проводить в игровых залах или у друзей. Одновременно наблюдается небрежное отношение к своему внешнему виду, сниженный интерес ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков и устойчивое снижение успеваемости, повышенная тревожность, возбудимость, рассеянность внимания вне игровой ситуации. Идет угасание интереса к живому общению, замена друзей на увлечение компьютером. На данной стадии есть опасность перехода в четвертую стадию, если ребенок не получит помощи в течение длительного времени, поскольку продолжительность пребывания у компьютера на данной степени зависимости у ребенка подросткового возраста доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых детей наблюдается нарушение работы желудочно-кишечного тракта, нарушения питания и сна.

4. Клиническая зависимость. На данной стадии зависимости ребенку необходима помощь психолога, психотерапевта или психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью. На этом этапе возникают изменения в мозге, которые самостоятельно не проходят и корректируются только лечением. Появляются соматические симптомы зависимости. Временное прекращение игры приводит к тягостному состоянию и не дает отдыха. Игры становятся содержанием сновидений. Состояние психики ребенка на данном этапе не позволяет ему успешно осваивать образовательную программу в школе.

По каким причинам происходит формирование зависимости?

1. В раннем возрасте (от 1 года до 6 лет) родители дают девайс, не всегда отслеживая, сколько времени ребенок им занят. В это время у них есть возможность заняться своими делами. Ребенок сидит, играет или смотрит мультики.

2. Девайсы помогают родителям быстро и без истерик накормить малыша или одеть, дать лекарство и так далее. Таким образом, родители сами приучают к ним ребенка.

3. Отсутствие навыков самоконтроля ускоряет формирование зависимости. Волевые процессы еще не развиты. Ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать. Ведь давая устройство, взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.

4. Еще одной причиной формирования зависимости у ребенка является низкий уровень психологической культуры родителей, в частности, незнание правил психогигиены при взаимодействии с компьютером.

5. Дефицит родительского внимания. Ребенок удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером, телефоном или игровой приставкой.

6. Дефицит общения, отсутствие поддержки взрослых. В качестве компенсации ребенок уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями.

7. Неблагоприятная психологическая атмосфера в семье. Виртуальный мир становится убежищем, позволяющим психически дистанцироваться от конфликтов и иных психологических угроз в семье.

8. Чрезмерно активная переписка также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно.

9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

10. Сильный рефлекс подражания, уход в виртуальную реальность вслед за товарищем.

11. Накопленная подавленная агрессия. Подавляющий родитель, запрещающий выражение отрицательных эмоций, держит ребенка в хроническом дискомфорте, формируя потребность в выходе накопленных эмоций. Ребенок в таком случае, выбирает агрессивные игры, позволяющие проявить агрессию, почувствовать свою силу. И будет играть столько, сколько продолжается давление со стороны родителя.

12. Интровертированный характер. Ребенок замкнут, малообщителен, имеет скудный круг общения или не имеет друзей совсем.

13. Неблагоприятные жизненные события, такие как развод родителей. Уход в игры или виртуальное общение в этих случаях выполняет психотерапевтическую функцию.

Последствия зависимости от электронных устройств проявляются на психологическом уровне, психическом, соматическом, поведенческом, эмоциональном. Нарушается физическое и психическое здоровье, нарушается социальная адаптация, социализация, не формируются коммуникативные навыки, волевые, искажаются черты характера.

Для профилактики детской зависимости от цифровых устройств родителям стоит придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не перекладывайте на цифровое устройство свои обязанности по организации досуга ребенка. Найдите малышу действительно полезное занятие. Чаще общайтесь со своими детьми.

2. Проанализируйте, сколько времени вы проводите с ребенком в течение дня. Делитесь ли с ним мыслями, спрашиваете ли его, что его беспокоит или, что интересного произошло у него в течение дня. Увеличьте время непосредственного взаимодействия с ребенком. Играйте вместе, готовьте, пойте, танцуйте, сочиняйте и др. Не ограничивайте

общение с ребенком исключительно бытовым взаимодействием (покормить, помыть, уложить спать). Формируйте теплую эмоциональную связь.

3. Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка. Постарайтесь их выявить и по возможности устранить.

4. Осознайте, чем может быть выгодно вам чрезмерное увлечение ребенка. Решите свои проблемы.

5. Читайте статьи педагогов и психологов о плюсах и минусах использования девайсов детьми. Расширяйте свои знания и повышайте свою психологическую культуру.

6. Увеличьте количество положительных жизненных впечатлений ребенка.

7. При появлении у ребенка зависимости не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не принимайте резких решений, так как зависимость корректируется постепенными шагами. В противном случае, резкие действия родителя могут привести к кардинальным поступкам ребенка (уход из дома, конфликт и пр.).

8. Настройтесь на небыстрый процесс спокойного преодоления болезненного состояния.

9. Дайте ребенку исчерпывающую информацию о пользе и вреде, который можно получить от чрезмерного пребывания за компьютером.

10. Обязательно найдите интересную альтернативу компьютеру (другому устройству) в виде нового занятия.

11. Введите временные правила пользования девайсами. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поддерживайте ребенка, хвалите за выполнение правил. Дайте время на формирование новых привычек. До 5-ти лет ребенку рекомендуется смотреть мультики или играть в электронные игры не больше 5-15 минут в день. В 6-8 лет до получаса.

12. Если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.

13. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его воли, необходимо обратиться к психологу, имеющему опыт решения проблем компьютерной зависимости. При необходимости обратитесь к психотерапевту.

14. Показывайте положительный пример собственного разумного пользования девайсами.

15. Проявляйте терпение и мудрость. Настройтесь на помощь ребенку, а не на борьбу.

Зависимостям не будет места, если жизнь ребенка правильно и интересно организована, а семейные проблемы решены. Окружите ребенка любовью, создайте ему интересную жизнь. Общайтесь и играйте с ним, развивайте его интерес к жизни, поощряйте подвижные игры, даже если они шумные.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*