

## Мне скучно! Дофаминовая зависимость. (Психолог Наталия Простун)

Вспоминаю, как на одну из смен лагеря «Я и другие», побывал ребенок с игровой зависимостью. Ему было ВСЕ НЕ ИНТЕРЕСНО, ни какие мастер-классы не приносили удовольствия, ни групповые игры, ни анимации, ни спортивные мероприятия. Он все время говорил, что мне СКУЧНО. И постоянно плакал родителям в телефон, что это самый занудный лагерь, где ему приходилось побывать, что ему здесь очень скучно без гаджетов (лагерь без гаджетов). Во время беседы задаю вопрос: «Что тебе больше всего нравится делать?» - ответ: «Играть на телефоне!», продолжаю интересоваться: «Тебе нравится как ты живешь. Ты чувствуешь себя счастливым?» - ответ: «Когда есть смартфон – да!»



Сейчас многие родители сталкиваются, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И родители спешат спасти ребенка от скуки – давая вновь смартфон. И возможно, избавить себя от детского нытья. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему сложно придумать игру, развлечь себя, чтобы лишиться себя скуки.

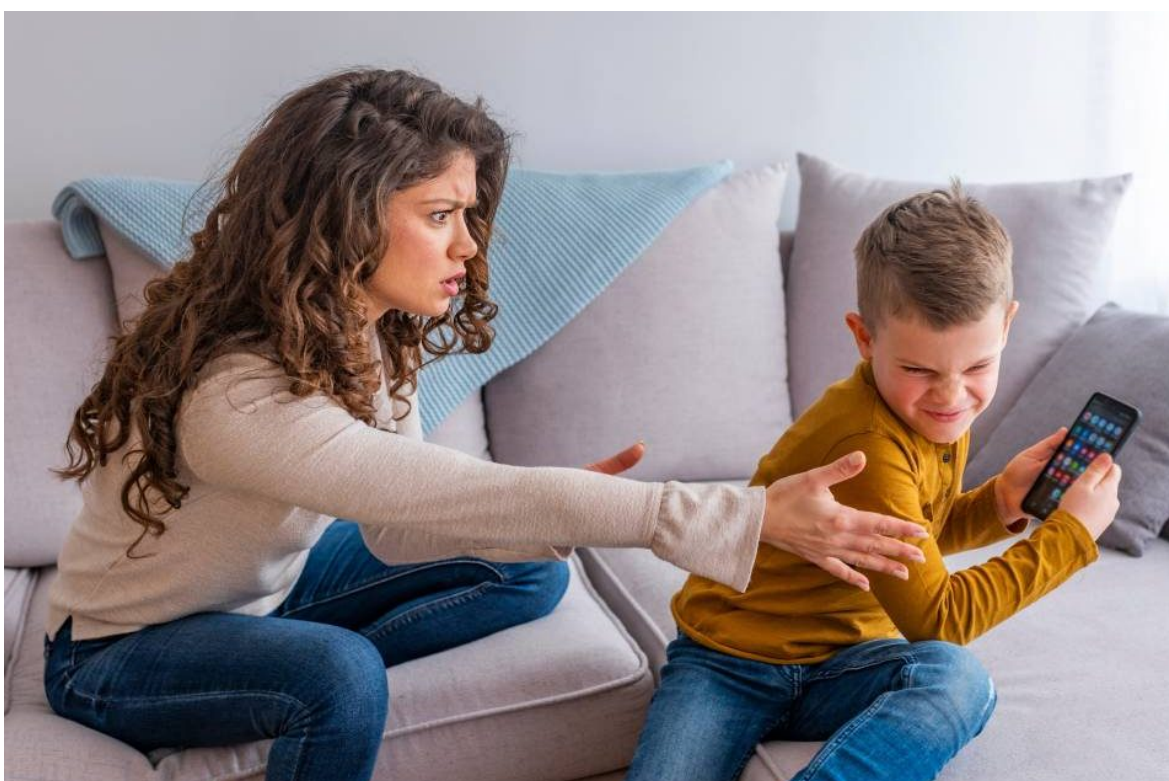
Игровая зависимость или Интернет-зависимость – ЛЕГКО ФОРМИРУЕТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА. Мозг ребенка восприимчив и пластичен. В смартфоне картинки быстро меняются, в игре много ступеней сложности и много поощрений, достиг, выиграл и получил удовольствие. В Интернете много не всегда полезной для ребенка информации. Мозг усиленно питается и съедает все. Чем питается мозг ребенка родители не в состоянии проследить. Часто на это не хватает времени. А потом, ребенок, сталкиваясь с жизненными трудностями, все больше и больше хочет оставаться в онлайн. Там хорошо и интересно. Там есть виртуальные друзья (которые никогда не придут в гости), отношения, совместные игры, там хочется жить. И дети живут в искусственном и красочном мире, где ложным способом удовлетворяются их потребности. А с реальностью становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем вновь «скучно». Мама и папа заняты, и с ними тоже «скучно». Ничего не хочется. Хочется получить дозу «в руки смартфон». И ради этого ребёнок готов побыстрее убрать в своей комнате, сделать уроки, да что угодно сделать, чтобы только получить от родителей смартфон. В моей практике у подростков были истерики, демонстрация суицида, когда ребенка лишали смартфона.

Причина проста, полученный опыт жизни в онлайн и играх создает **определенные изменения в мозге**, формируются нейронные связи ГДЕ и КАК можно получить удовольствие. Пластический мозг ребенка играя или живя в онлайн **получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия**. В реальной жизни невозможно получить такую дозу, только лишь принимая наркотики. Когда дети живут в онлайн от 3 до 5 часов, доза становится настолько сильной, что пропадает интерес к жизни, к хобби, к кружкам, к

обучению и даже самому себе. Реальность становится мрачной и серой – и вновь подпитывается желание убежать от реальности. Создается замкнутый цикл.

Были случаи в моей практике, ребенок ждал, когда родители уснут и до утра играл неделями (родители про это даже не знали), пока психика не дала сбой. Уже вмешалась психиатрия.

Дофамин – это гормон, отвечающий за поощрение от какой-либо деятельности. Организм получает награду в виде дофамина всякий раз, когда ребенок набирает уровень в игре. Гормон дофамин относится к широкому классу под названием «катехоламины», он повышает внимательность, создает хорошее настроение, создает привязанность и когда его много приводит часто к переутомлению. Ребенок, играя, устает. По-настоящему устает. Потом не хватает сил, чтобы делать уроки. Мозг ребенка настолько пересыщается дофамином, что ему становится сложно правильно определять, что хорошо и что плохо. Цвета виртуальности становятся насыщенными и яркими. Мозгу все сложнее становится переключиться на впечатления, приходящие из реального мира. Формируется из ребенка «дофаминовый наркоман». Нужна доза и он ее требует, а родители дают!



**ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ В ОНЛАЙН:**

- становится раздражительным, эмоциональным, капризным;
- агрессивным, когда сталкивается с фрустрацией;
- появляется бессонница;
- падает успеваемость (притупляются познавательные интересы);
- становится рассеянным;
- слабо развивается воображение (сложно что-то придумать свое);
- реальность становится черно-белая, теряется интерес к жизни;
- становится не интересны кружки и другие увлечения в реальности;
- не умеет общаться;
- становится не интересным для других;
- появляются проблемы со зрением и позвоночником;
- не умеет преодолевать трудности (быстро сдается);

- мало двигается;
- ослабляется иммунитет;
- формируется сильное «Я виртуальное» и слабое «Я реальное»;
- формируется ЗАВИСИМОСТЬ.

В здоровом варианте можно получать дофамин небольшими порциями, радуясь жизни, общению с друзьями, наслаждаясь природой, погодой, хобби, путешествием... И если вы надумали уменьшить пребывание ребенка в онлайн, тогда вместе создайте ему интересную жизнь в офлайн. Создайте возможность получать дофамин в реальной жизни здоровым способом. И не спешите спасать от скуки. Пусть ребенок побудет в ней и придумает что-то свое, свою реальную игру. Пусть сам, а не вы для него.

#### ОЧЕНЬ ВАЖНО:

- компьютерную игру можно давать играть только на 30 минут в день (чтобы не сформировалась зависимость). Объясните ребенку, ПОЧЕМУ вы ставите ограничения. Важно, чтобы он понимал;
- 30-40 минут любимого ютуба. Ограничения делаются с уважением к личности ребенка;
- за час до сна никаких гаджетов (родителям также полезно побыть без гаджетов). Гаджеты полезно убрать из детской;
- золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину (улучшается самочувствие ребенка на следующий день);
- усиливать семейные традиции: играть в игры с детьми, общаться, совместные обеды, прогулки, приглашение друзей в гости, играя в обычные настольные игры;
- формировать хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам (формируется ценность того, что я могу);
- и ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость)
- прогулка на улице от 2 до 4-х часов в день (кислород нужен для питания мозга);
- формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким);
- много приятных слов друг другу (формируется ценность себя);
- родителям быть примером свободного человека ( дети подражают).

!!! (Важно! Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка Интернета или игр на телефоне).

Родитель в процессе воспитания ребенка вынужден делать ограничения. Каждый родитель желает, чтобы ребенок был счастливым, иногда становится невыносимым состояние страдания ребенка, хочется спасти его от «скуки», помочь. Но, если мы по-настоящему любим своих детей и желаем им лучшего, нужно найти в себе силы уменьшить внутри напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Осмысленные ограничения – создают безопасность для вашего ребенка.

Нам хочется сказать: «ДА» своим детям намного чаще, но иногда сказать: «НЕТ» - это лучшее что мы можем сделать для своего ребенка.