МНЕ СКУЧНО! ДОФАМИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Наблюдаю картину общения дочери с матерью:   
- Мама, дай телефон.   
- Не дам! Ты много сегодня играла, – говорит мама, пряча телефон подальше в свою дамскую сумочку.   
– Мне скучно!!! – начала истерить девочка, – Ну, дай телефон! Ты что, не понимаешь, что мне скучно… - начинает демонстративно плакать ожидая, что получит свое (проработанная схема).   
- На!... Возьми!!! - мама раздражённо вытягивает телефон из сумки и отдает ребенку.   
Девочка успокаивается и пропадает на несколько часов. Тишина.   
 Вспоминаю, как на одну из смен лагеря-клуба «Я и другие», побывал ребенок с игровой зависимостью. Ему было все неинтересно, никакие мастер-классы не приносили удовольствия, ни групповые игры, ни анимации, а ни спорт. Он все время говорил, что мне скучно. И постоянно плакал родителям в телефон, что это самый занудный лагерь, где ему приходилось побывать (лагерь без гаджетов). Сейчас многие родители сталкиваются с тем, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И они спешат спасти ребенка от скуки, давая вновь смартфон, чтобы избавить себя от детского нытья. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему сложно придумать игру, развлечь себя. Ребенок может долго мучиться, но в голову не приходят идеи что-то создать из бумаги, построить из конструктора самолёт или слепить из пластилина. Даже если кто-то и предложит альтернативу создать игру - это будет скучно.   
 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 виртуальной реальности. 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 все плохо: общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, вновь «скучно». Мама и папа заняты, и с ними также «скучно». Ничего не хочется. Хочется получить дозу - «в руки смартфон». И ради этого ребёнок готов побыстрее убрать в своей комнате, сделать уроки, что угодно, чтобы только получить от родителя смартфон. В моей практике у подростков были и истерики, и 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. Пластичный мозг ребенка, играя в компьютерные игры, 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 к самому себе. Реальность становится мрачной и серой – и вновь подкрепляется желание убежать от реальности. Создается замкнутый цикл.   
 Были случае в моей практике, когда ребенок ждал, что родители уснут, и до утра играл неделями. Родители про это даже не знали, пока психика не дала сбой. 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, который в процессе формирования, настолько пересыщается дофамином, что ему становится сложно правильно определять, что хорошо и плохо. Мозгу становится все тяжелее 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, проводящим много времени в онлайн?  
- становится раздражительным и эмоциональным, капризным;   
- агрессивным;   
- 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;   
- становятся неинтересными кружки и другие увлечения в реальности;   
- не умеет общаться;   
- становится неинтересным 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, пригласит друга, и они поиграют в Уно, в Монополию, порисует или полепит. Пусть сам, а не вы для него.   
 Очень важно:  
- Компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день (чтобы не сформировалась зависимость). Объясните ребенку, почему вы ставите ограничения. Важно, чтобы он понимал.   
- 30 -40 минут любимого ютуба или мультфильма в день. Не больше. Ограничения делаются с уважением к личности ребенка.   
- За час до сна - никаких гаджетов (маме с папой также полезно побыть без гаджетов, вдруг увеличится интерес друг к другу). Гаджеты полезно убрать из детской.   
- Золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину, так как улучшается самочувствие ребенка на следующий день.   
- Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости, играя в обычные и интересные дворовые и настольные игры.   
- Формировать хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам - так формируется ценность того, что я могу.   
- И ребенку нужно движение! Спорт в помощь! Формируется стрессоустойчивость.   
- Прогулка на улице от 2 до 4 часов день, так как кислород нужен для питания мозга.   
- Формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день. Так формируется здоровая привязанность к близким.   
- Много приятных слов друг другу. Так формируется ценность себя.   
- Родителям быть примером свободного человека, ведь дети подражают нам.

- Важно! Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр в телефоне!  
 Родитель, в процессе воспитания ребенка, вынужден ставить 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 себя напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Нам хочется сказать: «Да» своим детям намного чаще, но иногда сказать: «Нет» - это лучшее, что мы можем сделать для своего ребенка. Осмысленные ограничения создают безопасность для вашего ребенка.

Психолог Н. Простун