

PRIKLAUSOMYBĖ NUO KOMPIUTERIO



Viena iš šių dienų aktualijų – vaikų susidomėjimas kompiuteriniais žaidimais. Kiekvienas žmogus turi įvairių pomėgių, tačiau ne visi įpročiai tampa priklausomybėmis. Kaip atskirti, kada vaiko žaidimas kompiuteriu yra tiesiog nekaltas pomėgis, o kada – klastingai besivystanti priklausomybė?

Dažniausiai vaikai ir paaugliai įsitraukia į kompiuterinius žaidimus stresinio periodo metu: įtempti mokslai, bėrimai namuose, tėvų skyrybos, patyčios mokykloje ar kieme, kai jaučiasi tėvų nesuprasti ar atstumti, nesiseka užmegzti artimų santykių su bendraamžiais, išgyvena nelaimingą meilę ir t.t.

Po nekaltu noru papramogauti, žaidžiant keletą valandų per dieną, slepiasi vaiko noras atsitraukti nuo realių gyvenimiškų situacijų. Vaikas siekia patekti į virtualų pasaulį, kuriame jis šeimininkas ir viskas gali vykti taip, kaip jam norisi.

Deja, realybėje esančios problemos lieka neišspręstos ir dažniausiai netgi dar labiau paaštrėja, kas skatina dar didesnį vaiko norą užsimiršti. Dar labiau panyrama į žaidimus ir atsiranda piktnaudžiavimas kompiuteriu. Tai dar nepriklausomybė, bet jau – problema.

Kas vyksta toliau? Vaikas gali nutraukti beveik visus ryšius realiame gyvenime. Galbūt artimų ryšių jis ir taip neturėjo daug, tačiau vystantis priklausomybei, tokių draugysčių ženkliai mažėja. Geriausiu draugu tampa kompiuteris.

KAIP UŽKIRSTI KELIĄ KOMPIUTERINĖS PRIKLAUSOMYBĖS IŠSIVYSTYMIUI?

1. Išmokite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite literatūrą.
2. Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklą ir skatinkite jo domėjimąsi.
3. Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (gal tampa irzlesnis, piktesnis?). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia.
4. Nepražiopsokite! Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda „emocinio bukumo“ simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą ir pan. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas.
5. Reikėtų susirūpinti, jei stebimi sekantys psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:
 - Nesugeba baigti žaisti (sako: „tuoj“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepiamus ar prašymus nustoti žaisti);

- Tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais (nebenori kartu eiti į kiemą ar važiuoti į svečius, nebesidomi namų ruošos darbais ir nebeatlieka jam priskirtų darbų, mažiau kalbasi su namiškiais, pyksta, jei įėję į kambarį tėvai / sesė / brolis kalbina ir „trukdo“ žaisti);
- Nešasi valgyti prie kompiuterio vietoj to, kad valgytų virtuvėje;
- Atsiranda problemos mokykloje (neatlieka namų darbų, ima gauti prastesnius pažymius, praleidžia pamokas ir pan.);
- Nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (apsikrauna graužtukais, saldainių popieriukais, „nemato“ besikaupiančių nešvarių arbatos puodelių, nenori praustis, persirengti ir pan.);
- Keičiasi miego įpročiai arba ima trikti miegas.

Kompiuterio (kaip ir alkoholio, narkotikų, lošimų) priklausomybės pasekmės labai skaudžios ir sunkiai gydomos: gali prireikti ne vienerių metų ir daug tėvų kantrybės, kol pavyks išėiti iš užburto rato.

Dažniausiai vaikų priklausomybė nuo kompiuterio pastebima tose šeimose, kuriose tėvai nesutaria arba yra išsiskybę (vaikas jaučiasi vienišas). Taip pat į rizikos grupę patenka hiperaktyvūs, nepasitikintys savimi ir turintys daug laisvo laiko vaikai.

PATARIMAI TĖVAMS IR ARTIMIESIEMS, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS ĮGIJO PRIKLAUSOMYBĘ NUO KOMPIUTERIO:

- Normuokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką;
- Stebėkite, kad kas puse valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką;
- Neleiskite vaikui žaisti agresyvaus turinio žaidimų;
- Pažaiskite su jo kartu – tuomet galėsite ne tik kontroliuoti eigą, bet ir suartėti, labiau pasitikėsite vaiku;
- Jei matote, kad vaikas vis dažniau peržengia nustatytas ribas nenuleiskite rankų; pasikonsultuokite su psichologu;
- Būkite kantrūs ir patys peržiūrėkite savo elgesį ar grįžę iš darbo vietoj to, kad pasikalbėtumėte, nepuolate prie kompiuterio.
- Pamokykite vaiką daryti akių pratimus:
 1. Atmerktomis akimis po 3-4 kartus į abi puses darykite apskritus judesius.
 2. Užmerkite akis, pridenkite delnais, 3 minutes atsipalaiduokite.
 3. Po akimis – duobutėje prie nosies – suraskite tašką, kuris truputį paspaudus skauda. Spauskite šį tašką. Suskaičiuokite iki 30 ir atleiskite.
- 4. Pirštais po antakiais „pieškite“ lankus. Judėti reikia nuo nosies smilkinių link 15 kartų. Antakių nespauskite.

Visgi kompiuteris visų pirma yra darbo priemonė, tad savo laisvalaikį vaikai gali praleisti daug turiningiau. Vasara yra pats geriausias laikas paskatinti savo vaikus pasimėgauti geru oru, pajudėti ir pažaisti lauke, stovyklauti.

Gyvas bendravimas ir internetas - visiškai skirtingi dalykai, o riba, kai vartojimas tampa piktnaudžiavimu, o piktnaudžiavimas priklausomybe, labai slidi. Sunku būtų palyginti, kuri priklausomybė yra blogesnė. Kiekviena jų prasideda panašiai. Tik iš pradžių žmogus jaučia malonumą ir mano, kad taip sprendžia savo problemas.

Anot statistikos, Lietuvoje interneto vartotojais tampa vis jaunesni šalies gyventojai. Šiuo metu 14–23 metų amžiaus jaunuoliai sudaro net 47 proc. visų interneto vartotojų.

*Lankstinuką parengė: Inga Jankauskienė,
gimnazijos psichologė*

*Daugiau informacijos rasite:
L. Bulotaitė „Priklausomybių anatomija“
(„Tyto alba“, 2009 m.)
www.seimospsichologas.lt
www.bernardinai.lt
www.onkopsichologas.lt*