

ПСИХОЛОГИЯ

Мне скучно...

Немного о дофаминовой зависимости

Наблюдаю картину общения дочери с матерью:

- Мама, дай телефон.

- Не дам! Ты много сегодня играла – говори маме, пряча телефон подальше в свою дамскую сумочку.

- Но мне скучно! – начала истерить девочка. – Ну, дай телефон! Ты что - не понимаешь, что мне скучно.., - начинает демонстративно плакать, ожидая, что получит свое (явно 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», прибыл ребенок с игровой зависимостью. Ему было все не интересно, никакие мастер-классы не приносили удовольствия, ни групповые игры, ни анимации, ни спорт. Он все время говорил, что ему скучно. И постоянно плакал родителям в телефон, что это самый занудный лагерь, где ему приходилось побывать, что ему здесь очень скучно (лагерь без гаджетов). Спрашивая, если бы у тебя была волшебная палочка, чтобы ты изменил бы в нашем лагере. Не поднимая головы, 10-летний парнишка говорит, что разрешил бы играть на смартфоне. Продолжаю спрашивать, чтобы понять про увлечения ребенка:

- А что тебе больше всего нравится делать? - Играть на телефоне!

- А как ты проводишь время? – продолжаю интересоваться.

- Прихожу домой из школы, играю на смартфоне, делаю уроки потом вновь играю.

- Тебе нравится как ты живешь? Чувствуешь себя счастливым? – вновь интересуюсь. -Когда есть смартфон – да!.

Сейчас многие родители сталкиваются, с тем, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И родители спешат спасти ребенка от скуки – вновь давая смартфон. И возможно, избавить себя от детского нытья. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему сложно придумать игру, развлечь себя, чтобы лишить себя скуки. Ребенок может долго нудиться, 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 в не онлайн – 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 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 все становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем 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 убраться в своей комнате, сделать уроки, да что угодно сделать, 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 играх создает определенные изменения в мозге, формируются нейронные связи «где» и «как» можно получить удовольствие. Пластический мозг ребенка играя компьютерные игры 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 к 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 вmeshалась 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.

Ребенок, проживает жизнь в Инстаграм, в ютуб и в компьютерных играх, и мозг, который в процессе формирования, настолько пересыщается дофамином, что ему становится сложно правильно определять, что хорошо и плохо. Цвета виртуальности становятся насыщенными и яркими. Мозгу становится все тяжелее переключиться на впечатления, приходя-

щие из реального мира. Формируется из ребенка «дофаминовый наркоман». Нужна доза и он ее требует, а родители дают!

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 (забота про мозг ребенка). Ограничения делаются с уважением к личности ребенка.

- За час до сна никаких гаджетов (маме с папой также полезно побыть без гаджетов, вдруг увеличит-ся 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. (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. (формируется ценность того, что я могу).

- И ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость)

- Прогулка на улице от 2 до 4 часов 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 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.

Наталья Простун, психолог

к вашему столу

Суп из говядины с хреном

Говядина (мякоть) - 250 г

Картофель - 150 г

Лук репчатый - 100 г

Морковь - 60 г

Сельдерей (корень) - 30 г

Хрен (корень) - 30 г

Сметана - 200 мл

Масло подсол. - 50 мл

Петрушка свежая - 5 г

Соль - 0,75 ст. ложки

Перец чёрный молотый - 0,5 ч. ложки (по вкусу)

Вода - 1,5 л

Мясо в кастрюле залием водой, добавим соль и доведем до кипения. Снимем пену и будем варить бульон под крышкой на минимальном огне 1-2 часа, в зависимости от говядины.

Очистим морковь, репчатый лук, корень хрена и корень сельдерея.

Морковь нарежем брусочками или натрем на крупной терке. Корень хрена натрем на мелкой терке. Репчатый лук нарежем не очень мелко. Корень сельдерея натрем на крупной терке. Очищенный картофель нарежем средними кусочками.

В сотейнике или кастрюле с толстым дном разогреем растительное масло. Обжарим лук, помешивая, на умеренном огне до прозрачности, в течение 2-3 минут. Добавим морковь и сельдерей и обжарим на небольшом огне минут 7.

Из готового бульона извлечем мясо и нарежем произвольными кусочками.

Выложим мясо и картофель в кастрюлю с обжаренными овощами. Зальем говяжьим бульоном.

Накроем крышкой и оставим вариться на слабом огне до готовности картофеля, 15-20 минут. Мелко нарежем зелень петрушки. Добавим в суп тертый корень хрена. Добавим сметану и перемешаем.



Салат с говядиной

Говядина (мякоть) - 200 г

Кукуруза консервированная - 100 г

Огурец - 100 г

Яйца - 2 шт.

Майонез - 1,5 ст. ложки

Петрушка свежая - 10 г

Лук зеленый - 10 г

Соль - по вкусу

Говядину промываем, заливаем водой, доводим до кипения и отвариваем 30-40 минут. В процессе варки, воду солим. Даем мясу остыть.

Яйца заливаем водой, доводим до кипения и отвариваем 10 минут.

Огурец нарезаем кубиками. Зеленый лук и петрушку мелко нарезаем. Яйца очищаем и нарезаем кубиками. Говядину тоже нарезаем кубиками.

В миске соединяем яйца, зелень, говядину, огурец и кукурузу. Добавляем майонез и соль. Перемешиваем.



Глобальная паутина

Давайте представим - что будет, если глобально отключат Интернет

Первое - это потеря целого океана информации. В Интернете мы узнаём даже такие банальные вещи, как местонахождение нужного нам объекта, время его работы. Кроме того, это прекрасный справочник - одна Википедия чего стоит! И всё это будет утеряно.

Второе - это паралич всех электронных платежей и глобальный сбой в работе мировой банковской системы. Исчезновение огромной базы данных. Коллапс товарооборота в мире, отношения «купи-продай» окажутся в положении большой «автомобильной пробки», так как большинство продаж сейчас осуществляется с применением онлайн-касс. Сотовая связь потеряет все функции, которые были связаны с Интернетом.

Третье - скачкообразный рост безработицы. Огромное число людей, которые работают в IT-сфере, веб-разработчики, дизайнеры, фрилансеры останутся без работы.

Четвёртое - транспортный коллапс в связи со сбоем расписаний,

невозможностью покупок электронных билетов, невозможность считывания штрих-кода и прочее.

Пятое - по всему миру начнётся экстренное налаживание всех старых видов связей - почтовые, транспортные, телефонные. Будет повсеместно включён телеграф. Все почтовые отделения будут завалены письмами. Это далеко не всё, что случится, если бы исчез Интернет. Ситуация будет критическая, положение в обществе будет близко к анархии!

Интересно, что если этот вопрос задать всего 20 лет назад, то последствия отключения Интернета были бы не так серьёзны. Но сейчас мы настолько стали зависимы от него, что его отключение действительно может привести общество в такое состояние, из-за которого придётся вводить военное положение, чтобы держать ситуацию под контролем.

К счастью, Интернет работает стабильно. Мы уже слишком зависимы от него. А со временем станем ещё более зависимы.

Интернет (в переводе «Всемирная Сеть») действительно достоин своего имени. Он, словно электронная грибница, охватил своей цифровой паутиной все сферы жизни и превратился в почти незаменимого помощника.