

Czytaj najnowszy
numer

31 / 12 / 2021

wysokieobcasy.pl

PSYCHOLOGIA CODZIENNE

SEKS

ZWIERZĘTA

MODA

KULTURA

LISTY

KOBIETY WIEDZA, CO ROBIĄ

INSTYTUT DOBREGO ŻYCIA

BYĆ RODZICEM

CZUŁOŚĆ I WOLNOŚĆ

#NIE POSIADAM

PODCASTY

EBOOKI

WIĘCEJ



Uzależnienie od gier. Dzieci mówią: 'idę odrabiać lekcje'. I mają spokój (Fot. 123RF)

NASTOLATEK

Sikają do butelki, żeby nie odrywać się od ekranu, kładą koc pod drzwiami, żeby rodzice nie widzieli światła

WYWIAD Katarzyna Sankowska-Nazarewicz 28.10.2021

Czasem jest wygodniej, kiedy dziecko gra. Mówi: "idę odrabiać lekcje". I nikt nie sprawdzi, co ono robi przez te siedem godzin. Czy rodzice naprawdę wierzą, że tyle czasu się uczy? Rozmowa z Dorotą Jabłońską, psychologką kliniczną, psychoterapeutką i kierowniczką Młodzieżowej Poradni Profilaktyki i Terapii "Poza Iluzją".

REKLAMA

Zapisz się na wtorkowy newsletter "Być rodzicem": [KLIKNIJ TUTAJ](#).

Zapraszamy do dyskusji o rodzicielstwie:

bycrodzicem@wysokieobcasy.pl





media społecznościowe

nastolatki

uzależnienie od gier

uzależnienie od komputera

gry online

uzależnienie

gry komputerowe

Według raportu zdrowia nawet pięć tysięcy dzieci w Polsce może być dziś uzależnionych od nowych technologii cyfrowych, w tym od grania w gry komputerowe. Pandemia znacząco tu „pomogła”?

Na pewno. Najpierw były zajęcia zdalne, odrabianie lekcji przed komputerem, a do tego dochodziły kolejne zakazy wychodzenia z domu bez opieki dorosłych. Więc nastolatki radziły sobie tak, jak potrafiły. Wielu wyemigrowało w świat online: tam mają znajomych, tam przenieśli wszystkie aktywności. Stracili zainteresowanie nawet kontaktem z rodziną. Wystarcza im ekran i ich pokój.

Pięć tysięcy to dużo.

Byłabym ostrożna z tego rodzaju danymi, bo one nie pokazują realnej skali problemu. To, co możemy powiedzieć na pewno, to, że w porównaniu z poprzednimi latami jest coraz więcej nastolatków, którzy potrzebują pomocy.

CZYTAJ TAKŻE



W sieci nastolatki znajdują przyjaźń, miłość, seks. I nie muszą się martwić ciałem i jego biologią

Dla nas kryterium uzależnienia jest sposób funkcjonowania poza komputerem – czy nastolatek ma znajomych, zainteresowania, utrzymuje kontakty z rodziną. Jeżeli nie ma życia poza światem wirtualnym, jest to największy sygnał alarmowy. I są u nas właśnie takie osoby. Grają w nocy i sikają do butelki, żeby nie odrywać się od ekranu. Chudną, bo brak im czasu na jedzenie. Nie myją się, bo to kolejne stracone minuty. Zaczynają się problemy zdrowotne spowodowane brakiem ruchu: problemy z trawieniem, kręgosłupem, bóle głowy. I w tym momencie można postawić diagnozę: uzależnienie od komputera.

Czyli zaczynacie z nimi pracować, gdy są już na wierzchołku góry lodowej.

Zazwyczaj działa taki schemat: rodzice zauważają problem, kiedy pojawiają się kłopoty w szkole. Bo ich dziecko najczęściej nastawia sobie budzik albo czeka, aż rodzice położą się spać. Kładzie pod drzwiami koc, żeby nie było widać zapalonego światła, i gra prawie całą noc. W ciągu dnia jest zmęczone i automatycznie jego wyniki w nauce się pogarszają. Po lekcjach wraca do domu i znów gra. Kiedy zaczynają się nieobecności w szkole albo złe stopnie, wtedy rodzice przyprowadzają dziecko do nas, mówią, że jest problem. Natomiast tak, to prawda – sam problem zaczyna się lata wcześniej.

Czytałam ostatnio, że w Korei Południowej w ramach profilaktyki na noc blokowane są strony z grami.

Ale to nie jest żadne rozwiązanie. My nie pracujemy „na zabranianie”, bo to droga donikąd. Zresztą, gdyby to było skuteczne, to sami rodzice by sobie poradzi. Raczej zastanawiamy się, do czego nastolatkowi służą te gry, co sobie nimi rekompensuje, jakie są jego mocne strony. Stosujemy różne rodzaje terapii. Jednym z rozwiązań jest terapia indywidualna, często połączona ze wsparciem lekarza psychiatry, bo tylko tak możemy pomóc nastolatkowi, który ucieka w gry przed lękami, nerwicą czy depresją. A komputer świetnie te problemy przykrywa. Innym jest terapia grupowa.

CZYTAJ TAKŻE

BYĆ RODZICEM

wysokieobcasy.pl

Dział „Być rodzicem” powstał z myślą o Was: zapracowanych rodzicach. W jednym miejscu zbieramy wiedzę ekspertek i ekspertów z sekcji dla rodziców amerykańskiego dziennika „The New York Times”, niemieckiego „Die Welt”, francuskiego „Le Figaro” czy hiszpańskiego „El Pais” oraz „Wysokich Obcasów”.

Od ekspertek i ekspertów dowiedziecie się, jak zadbać o szczęście, zdrowie i bezpieczeństwo dzieci na każdym etapie ich rozwoju – od niemowlaka po nastolatka. Jak dbać o relacje z partnerem/partnerką i o siebie. Czekamy na listy i pytania do naszych ekspertek i ekspertów. Piszcie: bycrodzicem@wysokieobcasy.pl

REKLAMA



Fast foody to część kultury nastolatków. Nie ma sensu z tym walczyć

Pracujemy w grupach 10-12-osobowych, w cyklu kilku 3-4-miesięcznych warsztatów. Często towarzyszymy nastolatkom przez lata. Staramy się im pokazać, że życie offline też może być interesujące.

Na warsztatach są też dziewczyny? Stereotypowo przed ekranami komputerów widzę samych chłopaków.

Chłopcy rzeczywiście więcej grają i częściej trafiają do nas na terapię. Ale to nie znaczy, że problem nie dotyka też dziewczyn. One w sieci jednak robią trochę co innego, spędzają bardzo dużo czasu na portalach społecznościowych czy blogach. I głównie używają do tego smartfonów.

Zdarza się, że nastolatki nie chcą współpracować, siedzą na warsztatach „za karę”?

Mamy tak dużo chętnych, że jak ktoś nie chce na nie uczęszczać, to go nie zmuszamy. Rocznie przyjmujemy około czterystu pacjentów, a żeby wejść u nas w program, trzeba czekać nawet 10-12 miesięcy w kolejce. Jasne, na siłę nikogo się nie wyleczy, ale nasza rola polega też na tym, żeby wytłumaczyć nastolatkowi, po co się w poradni znalazł. W trakcie diagnozy nie mówimy: „teraz będziemy cię odzwyczajając od komputera i nad tobą pracować”, bo to nie jest dla niego interesujące. Raczej mówimy: „to jest takie miejsce, gdzie możesz poznać siebie, zobaczyć, co jest dla ciebie ważne, przyjrzeć się temu, co czujesz. Zobaczmy też, jak funkcjonuje twoja rodzina, z czego to granie wynika”.

Jak wyglądają warsztaty grupowe?

Na pierwszych spotkaniach często gramy w gry offline – to pomaga nastolatkom poczuć się bezpiecznie w grupie, ale też zobaczyć, że granie w realu również może być ciekawe. Dużo rozmawiamy później o tym, co czuli w czasie gry, co było dla nich ważne. Stopniowo wprowadzamy też elementy terapii: rozmawiamy o tym, co to jest relacja, uczucia, co ich frustruje w szkole, jak radzić sobie z problemami, odrzuceniem.

CZYTAJ TAKŻE



Kiedy diagnozuję depresję u dziecka, pada pytanie: co ze szkołą? Czy pojawiłoby się, gdyby chodziło o operację?

Ale też dużo mówimy o samym graniu online, co im to daje. Nasi terapeuci dobrze poruszają się w świecie gier komputerowych, bo musimy wiedzieć, o czym rozmawiamy. To jest rodzaj budowania kontaktu. I bardzo ważne – stawiamy granice. Umawiamy się na określony czas grania i rodzic w domu sprawdza, czy ten nasz kontrakt jest przestrzegany.

Wyobrażam sobie, że nastolatek prędzej posłucha rówieśników niż rodziców.

Oczywiście! Łatwiej przyjmie od kolegi: „stary, przeginasz”, niż uwagę rodziców czy terapeuty. W tym wieku doświadczenie lub opinia rówieśnika mają dużo większą moc

REKLAMA

Inną sprawą jest, że w domach wielu nastolatków, którzy trafiają do nas na terapię, nie było żadnych zasad. Czasem jest wygodniej, kiedy dziecko gra. Mówi: „idę odrabiać lekcje”. I nikt nie sprawdzi, co ono robi przez te siedem godzin. Czy rodzice naprawdę wierzą, że tyle czasu się uczy?

Może tak jest im łatwiej. Wracają zmęczeni po pracy, chcą odpocząć.

Na pewno, dlatego nie chciałabym, żeby ta rozmowa była oskarżeniem rodziców. Żeby pani widziała, ile w nich jest poczucia winy, kiedy przyprowadzają do nas swoje dzieci. Wyrzucają sobie, że sobie nie radzą, boją się, że ich obwinimy. Zdarza się też, że są roszczeniowi, agresywni, ale ja powtarzam wtedy mojemu zespołowi: „spokojnie, oni są tak wystraszeni, że radzą sobie z tym, jak potrafią. Boją się, że zabierzemy im dziecko, bo pokażemy mu, że ma słabego rodzica”.

Jak zrozumieć nasze dziecko

Tommaso Montini

KUP E-BOOK

Bogate dzieci

Tom Corley

KUP E-BOOK

Jak nie krzyknąć na swoje dziecko

Carla Naumburg

KUP E-BOOK

Material promocyjny partnera

Rodzice też dostają w poradni wsparcie?

Tak, i to jest często kluczowe. Bo żeby dotrzeć do sedna problemu, czasem trzeba obejrzeć, zmienić cały system rodzinny. I tu ważna jest nasza rola, żeby coś rodzicom zaproponować w taki sposób, by nie obwiniać, a pokazać, że na terapii też mogą coś zyskać.

CZYTAJ TAKŻE



Chiński TikTok ograniczy dzieciom dostęp do 40 minut

Po kwalifikacji do programu i diagnozie proponujemy konkretny rodzaj terapii nastolatkowi, ale często zapraszamy też całą rodzinę do pracy. Zdarza się, że po kilku sesjach w terapii zostają tylko rodzice, bo okazuje się, że problemem jest to, co się dzieje w małżeństwie. I w momencie kiedy się zaczyna układać pomiędzy rodzicami, w domu nie ma w ogóle tematu gier.

Problemy małżeńskie to jedno, nie ma pani jednak wrażenia, że wielu rodzicom często brakuje po prostu kompetencji do wychowania dzieci?

dziennie. Wcześniej nieletni dostali szlaban na gry

Ale proszę pamiętać, że każdy z tych rodziców też wyszedł z jakiegoś domu, ma swoją historię i nie można tego wyjąć z

kontekstu. Wielu rodzicom nikt takich kompetencji nie przekazał. Dlatego nie wiedzą, jak się w różnych sytuacjach zachować, kiedy stawiać granice. Często ze swoimi dziećmi przychodzą do nas także samotne, potwornie zapracowane matki. Zdarza się, że nawet nie mają, jak sprawdzić, co całymi dniami robi ich dziecko. Do tego dochodzi jeszcze jeden problem – rodzice po prostu nie rozumieją świata gier swoich dzieci. My jesteśmy jeszcze pokoleniem offline, a nasze dzieci równolegle poruszają się też w świecie wirtualnym.

Zresztą gry stają się dziś też tekstami kultury. Niedawno przeczytałam, że „This War Of Mine” została dopisana do listy lektur nieobowiązkowych.

Wielu rodziców tej zmiany jeszcze nie rozumie. Niestety, wciąż wpadają też na pomysł, że lekiem na całe zło jest odcięcie dziecka od komputera. Ale to oznacza wyłączenie go z grupy rówieśniczej. Bo prawie wszystkie nastolatki grają i jeżeli ktoś nie będzie wiedział, co to jest FIFA czy „Minecraft”, to będzie poza grupą.

Ale pomysł o wyłączeniu komputera jest też fatalny z innego powodu – pokazuje brak zrozumienia, szacunku dla własnego dziecka. I kompletne niezrozumienie tego, co młody człowiek czerpie z gier: że coś mu wychodzi, w czymś jest dobry, ma poczucie mocy, kontroli. Kiedy rodzice negują gry, to automatycznie temu wszystkiemu zaprzeczają.

CZYTAJ TAKŻE



"Czuję się okropnie. Nienawidzę kontrolować". Czy aplikacje rodzicielskie ingerują w wolność dziecka?

Co więc powinni zrobić?

Najlepiej usiąść obok swojego dziecka i zapytać: „pokaż mi, w co grasz, co ci się w tym podoba?”. Autentycznie się zainteresować.

Ostatnio czytałam o matce, która wrzuciła do sieci ogłoszenie, że szuka nauczyciela „Fortnite”, i może zapłacić 1000 zł za naukę, bo chciałaby zagrać z swoim synem.

Jeżeli rodzice mogą zagrać z dzieckiem – świetnie, tylko nie przez sześć godzin. Jeśli nie potrafią grać i ten świat ich nie kręci, to też nie jest problem. Ważne, by próbowali zrozumieć, czego w tej grze szuka ich dziecko. Tu chodzi raczej o próbę znalezienia wspólnego języka, o bycie

blisko.

Od jak dawna pracujecie z młodzieżą uzależnioną od gier komputerowych?

Od trzynastu lat. W pewnym momencie zaczęli się do nas zgłaszać psycholodzy, pedagodzy szkolni, rodzice. Skarżyli się, że dzieci za dużo grają, pytali, czy mamy jakiś program, który mógłby im pomóc. Wtedy jeszcze niewiele się o tym temacie mówiło, nie było badań, ale zaczęliśmy się temu przyglądać. Na zasadzie prób i błędów opracowaliśmy więc własny program psychoterapeutyczny.

Jak u waszych pacjentów zaczynała się fascynacja grami online?

MATERIAŁ PROMOCYJNY PARTNERA

Olejki CBD. Osiągnij równowagę w naturalny sposób

REKLAMA

My pracujemy z młodzieżą w wieku 14-18 lat, największa grupa naszych pacjentów ma 15-17 lat. To się nakłada na tzw. stary okres gimnazjalny, kiedy nastolatki czują się bardzo samodzielne, ale też rodzice zwracają na nie mniejszą uwagę, bo to już nie są dzieci. Dostają więc większą swobodę, zaufanie. I też zmieniają się ich zainteresowania.

CZYTAJ TAKŻE



Gry komputerowe dla dzieci od 3 do 15 lat: przewodnik dla opornych rodziców

Wielu odkrywa świat gier, bo ten dużo im oferuje, także pozytywnych rzeczy: są gry strategiczne, gdzie uczą się planowania, wyścigowe – pozwalające trenować zręczność, przygodowe – stymulujące kreatywność, no i te koszmarnie strzelanki, które de facto pozwalają im odreagować różne negatywne emocje.

Ale okres dojrzewania jest też trudny, bo nastolatek często źle czuje się sam ze sobą. Ma poczucie, że jest niekochany, nieakceptowany przez kolegów, po prostu gorszy. Nasilają się też konflikty z rodzicami. A gry dają mu poczucie wpływu, mocy,

kontroli. Wydzielają się wtedy hormony szczęścia, jak choćby serotonina. One dostarczają młodemu człowiekowi przyjemności. Od tego właśnie się uzależniają, od odczuwania przyjemności.

No dobrze, ale wszyscy odczuwają przyjemność. Niektórzy jednak potrafią wyłączyć komputer po godzinie, a inni grają do rana.

To jest związane z cechami danego nastolatka, ale też z sytuacją, w jakiej on się znalazł. Czyli jeśli w przeszłości rodzice pokazywali mu inne atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu – rower, basen, piłkę, robili coś wspólnie, to on będzie wiedział, że jest jakaś alternatywa. Ale jeżeli matka mówi: „zostaw ten komputer, idź na rower”, a sama siedzi drugą godzinę na Facebooku, to na kim on ma się wzorować? Albo inny przykład, wakacyjny, bo niedawno wróciłam z urlopu nad morzem. Hotelowa restauracja, dużo rodzin z dziećmi i... cisza. Młode małżeństwo z 2-letnim dzieckiem je kolację. Żeby córka nie marudziła, włączyli jej bajkę na telefonie. W innym miejscu siedzi grupa znajomych, mają fajny wieczór, a ich 5-6-letnie dzieci obok siedzą przed tabletami. Ale modelowanie to jedna rzecz. Inną jest choćby sytuacja w domu: jeśli są problemy, rodzice się kłócą albo nigdy nie mieli dla dziecka zbyt dużo czasu, to granie jest dla niego ratunkiem, bo ono zakłada słuchawki na uszy i odcina się od wszystkiego. W świecie wirtualnym czuje się bezpiecznie.

CZYTAJ TAKŻE



Po co więc przychodzi na terapię?

Nastolatek nie przychodzi. On jest przyprawiany przez rodziców. Ci skarżą się: „mówimy, żeby syn przestał grać, a on nie słucha”. Oczekują, że „naprawimy” im dziecko. I to pokazuje dramat całej tej sytuacji, bo rodzice nie rozumieją, że to nie jest problem, który dotyczy tylko dziecka i terapeuty, ale całego systemu rodzinnego. Wielu oczekuje, że postawimy diagnozę „uzależniony” i to zniesie ich

Więcej młodych uzależnionych jest od nauki niż od gier. W czasie wolnym mają typowe objawy odstawienne

odpowiedzialność za dziecko. Dlatego też w pracy bardzo ostrożnie mówimy o uzależnieniu, raczej używamy terminu używanie szkodliwe.

To coś zmienia?

Bardzo dużo. Po pierwsze, uzależnienie jest rozpoznaniem stygmatyzującym nastolatka. A okres dojrzewania to czas zmian, kształtowania osobowości i łatwo tu postawić diagnozę „na wyrost”. Poza tym przy stawianiu diagnozy „uzależnienie” trudno jest przenieść na młodzież kryteria stworzone z myślą o dorosłych. Mieliśmy pacjentów, którzy spełniali kryteria uzależnienia, bo wydawało się, że stracili kontrolę nad graniem. A w toku pracy, ich dojrzewania okazywało się, że oni doskonale potrafią to granie kontrolować.

Innym kryterium jest „używanie pomimo szkody”. Nastolatek bez wsparcia nie ma żadnego interesu, żeby zmienić swój sposób funkcjonowania. Dostaje dwóje w szkole? Obniżą mu sprawowanie? Ma to w nosie. Dla niego to żadna szkoda. Owszem, czasem zdarza się, że na konsultacji wstępnej mówi: „no tak, rzeczywiście, widzę, że za dużo gram, nie potrafię tego zmienić, a chciałbym”. Zazwyczaj jednak słyszymy: „przecież wszyscy grają, nie wiem, po co przyszedłem, rodzice mnie przyprowadzili”.

W 2022 roku w klasyfikacji uzależnień WHO znajdzie się nowa pozycja: uzależnienie od gier komputerowych. Zastanawiam się, jak takie diagnozy „na wyrost” będą rzutować na dorosłe życie dzisiejszych nastolatków?

CZYTAJ TAKŻE



Dzieciaki lajkują, zyski rosną. Jak Karol Friz Wiśniewski, ten od Lodów Ekipy, zbudował imperium finansowe

Nie odpowiem pani na to pytanie. Mówi się, że uzależnienie jest nieodwracalne, a każda diagnoza jest pewnego rodzaju stygmatyzacją, może ograniczać dostęp do różnych rzeczy. I teraz wyobraźmy sobie, że nastolatkowi postawi się diagnozę: „uzależniony od gier”, a on za dziesięć lat będzie się starał o pracę w IT. Są też instytucje, które mają wgląd w historię choroby danej osoby. To takie czysto hipotetyczne rozważania, ale pokazują, jak delikatny jest to grunt.

Po czym widzicie, że terapia działa?

Jest wiele takich sygnałów. Na pierwsze spotkania nastolatkomie zazwyczaj

przychodzą w bluzach, z założonymi kapturami i spuszczoneymi głowami. Właściwie ich nie widać. Lubię patrzeć, jak oni się otwierają, zdejmują te kaptury, prostują się, dziewczyny rozkwitają. Generalnie zmienia się ich aktywność, bo zaczynają czerpać przyjemność ze świata realnego, z kontaktów z ludźmi, poznają inne emocje. Odkrywają też swoje zainteresowania. To się oczywiście dalej przekłada na lepsze wyniki w szkole czy poprawę atmosfery w domu.

A na przykład z ostatnich dni: jeden z nastolatków powiedział, że nie może przyjść na następną sesję, bo się z kimś umówił, i to dla niego bardzo ważne. Generalnie my bardzo pilnujemy tego, żeby pacjenci przychodzili regularnie na spotkania, na początku terapii zawieramy z

nimi kontrakt na obecność. Ale za tydzień daliśmy mu wolne, bo dla nas te pierwsze miłości w realu to jest ogromna radość.

Artykuł powstał we współpracy z fundacją Inspiratornia, w ramach projektu dofinansowanego przez Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Numer telefonu zaufania: 801 889 880

Jeśli spodobał Ci się ten artykuł, podziel się nim!



Udostępnij ten artykuł w całości, komu tylko chcesz

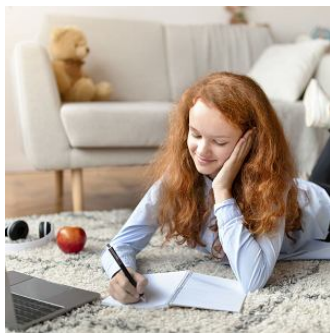
Dzięki Twojej prenumeracie nawet 5 osób może przeczytać ten artykuł.

Wybrana przez Ciebie osoba otrzyma na podany adres e-mail link z odblokowanym dostępem.

Podany adres email nie jest przez nas przechowywany, używany jest jednorazowo tylko do przesłania dostępu do tego artykułu

Wyślij dostęp

KONTAKT



YouTube lepszy niż szkoła, czyli darmowe korepetycje w sieci. Czego tu nie ma!



Dean Burnett, autor książki "Dlaczego rodzice tak cię wkurzają": Nastolatki nie potrzebują troski



Dzieci czują się szczęśliwe, gdy bawią się z rówieśnikami. Potrzebują tego, by dobrze się rozwijać



Dzieci muszą się ruszać. Zamykając je w domu, fundujemy im kłopoty: fizyczne, psychiczne i edukacyjne

REKLAMA

