

Самарский Государственный Университет

Центр Системного Консультирования. ЦСК63.рф

Обучение и консультирование родителей и детей по проблемам игровой зависимости.

Научно – практическая лаборатория доктора психологических наук, профессора, заведующего кафедрой психологии развития, декана психологического факультета СамГУ К.С. Лисецкого.

Игромания – Чума 21 века или ...?

Иногда возникает чувство, что дети все дальше и дальше уходят от родителей. Для этого им теперь даже не требуется выходить из дома. Они просто отправляются в виртуальный мир и там проводят большую часть времени, которое выделила им судьба.

Интернет-зависимость – «чума» 21 века или условие возникновения новых образовательных технологий развития личности?

Сегодня этот вопрос не имеет однозначного ответа. Ответа нет. Но конфликтов и взаимных упреков между родителями и детьми с каждым днем становится все больше. Совершенствуются информационные технологии. Детей все труднее «оттащить» от компьютера.

Психологи Самарского Госуниверситета много лет изучают эту проблему.

С древних времен известен принцип «Подобное лечится подобным!» А что если игровую зависимость «лечить» на основе игровых процессов?

- У тебя хорошие родители?
- Да...очень...
- Почему ты так уверен?
- Когда они со мной спорят и даже ругают, они мое мнение тоже выслушивают...

Успешные люди о своих родителях:

- Родители никогда не называли меня уродом, когда я нечаянно разбивал чашку из дорогого сервиза...или мамину вазу...ругали, конечно, но не обзывали...
- Они всегда говорили, что я когда вырасту - обязательно превзойду их...
- Они спрашивали меня про мои дела и терпеливо выслушивали, что я им рассказывал...

Не говорящие родители.

Конечно, хорошо, когда ребенка любят и у него много друзей, когда его не забывают хвалить и поддерживать в сложных для него ситуациях. Большинство родителей воспитывают детей по классической установке: «Это хорошо, а это плохо!» Однако, порой забывают отвечать на вопрос ПОЧЕМУ это - хорошо, а это - плохо?

Типичный ответ – потому!! Потому что это так! Потому что я так сказала!

Мало кого из детей может устроить такой «безответный» ответ...

К сожалению, в таком ответе фактически не содержится объяснение главного – чем же по существу одно отличается от другого. А противоположность эта важна очень,

особенно для подростков. В подростковом возрасте дети приспосабливаются не только к окружающему их миру, не только к окружающим их людям, но и к самим себе.

Уважаемые родители, если хотите быть услышанными своими детьми, учитесь **терпеливо спрашивать** у них, как они в действительности понимают ваши категоричные инструкции и требования. Вы поразитесь, что многие наставления им давно известны, и увидите, что многие из наставлений вы, родители, сами никогда или подчас не выполняете. И именно поэтому, когда дело касается контроля поведения детей, вы часто неосознанно избегаете дискуссий с ними...

Возможно, обратив на это внимание, родители смогут заметить, что они вообще мало задают вопросов своим детям - как об их жизни, так и вообще об окружающем мире.

Родители, разговаривайте! Разговаривайте! Разговаривайте! Даже если у вас нет времени днем, расспрашивайте обо все детей вечером, хотя бы перед сном. **Учитесь диалогу.** Учитесь! Иначе расстояние между вами и вашими детьми будет постоянно увеличиваться.

Современные дети психологически сильно отличаются от своих родителей. К сожалению, подростки меньше читают книг и меньше доверяют родителям свои секреты. Тем не менее, в некоторых областях знаний дети сегодня явно превосходят своих родителей, в чем-то они даже раньше взрослеют. Однако в вопросах социальных отношений дети заметно отстают от родителей в аналогичном возрасте, в большинстве они более инфантильные и безответственные.

Современные дети не смотрят на мир глазами телепередачи «Клуб кино путешественников» или журнала «Вокруг Света». У них в руках теперь есть глобальные поисковые системы. Они умеют быстро находить ответы в Интернете и, возможно, поэтому меньше задают вопросов своим родителям. А те, когда не знают ответа на заданный ребенком вопрос, оберегая честь «родительского мундира», стараются обесценить его интерес к названному предмету или явлению. В результате дети все чаще самостоятельно вступают в различные группы в социальных сетях, не сообщая больше об этом своим родителям.

Очевидно, что формы и содержание диалогов родителей и детей существенно изменились. Однако не все родители оказались одинаково готовы к новшествам. Особенно тревожат родителей сетевые компьютерные игры. Игры пришли на смену головоломкам и тетрису. Дети подросткового возраста буквально «проваливаются» в этот виртуальный мир, забрасывая домашние дела и школьные уроки.

Первоначально родители пытались бороться с этим «пожирателем» времени, но постепенно стало очевидно, что это бесполезно. Кроме семейных конфликтов, обид, разбитых об пол (хорошо, если не об голову) клавиатур, эта борьба ничего не приносит. Мир компьютерных игр оказался интересным и невероятно соблазнительным. К тому же он непрерывно совершенствуется. Сегодня уже трудно найти подростка, который бы совершенно не участвовал в сетевых компьютерных играх. Дети нашли в них ДИАЛОГИ, а родители способность к диалогам с детьми утратили. Современный мир – это Мир Диалогов. Успешность в общении, в жизни зависит от способности договариваться. А многие родители демонстрируют своим детям, что можно жить, **не договариваясь!**

Напомним, что дети ушли в игры с благословения своих родителей. «Иди, поиграй. Не мешай мне. Я устала». «Какой хороший мальчик, занят... и никому не мешает» ... Здесь слышится положительное подкрепление первичной «игромании» - ребенка хвалили за его всем удобную нешумную «игровитость»!

Но что делать сейчас? Сейчас, когда игровая среда стала частью семейной жизни родителей и детей. Это не дворовые «прятки» или волейбол. На наш взгляд, взрослым нужно хорошенько осознать это и заняться воспитанием и развитием своих детей уже с учетом сложившихся обстоятельств. Перестать вести непримиримую борьбу с «пустым» времяпрепровождением своих детей, а просто иначе его **НАПОЛНИТЬ.**

Наши масштабные психологические исследования и практический опыт семейного консультирования подтверждают, что компьютерные игры можно превратить в эффективный метод развития ребенка и при этом сохранить доброжелательную и интересную атмосферу в семейных отношениях! В общих чертах методика будет описана далее. Планируется расширение консультационных сессий для родителей и родительские просветительские и терапевтические группы. Разработанный на психологическом факультете СамГУ подход к превращению «игровой зависимости» в технологию развивающего диалога – весьма универсален. Его главная идея – развитие диалогических отношений детей и взрослых на основе игрового материала, который составляет значимую сферу личностно-психологической реализации ребенка (подростка).

Сегодня в СМИ – с подачи психологов - бытует ошибочное мнение, что дети «убегают» от пугающей реальности и «прячутся» в безопасном игровом мире. А прячется тот, кто имеет серьезные проблемы, у кого что-то не в порядке. Но поскольку увлеченных виртуальными играми детей сегодня большинство, то мы должны предположить, все они тотально ненормальные и страшно чем-то перепуганные. Отчасти это так. Но то, что что-то у подростков ненормально, - нормально и хорошо! Недаром говорят: «Если у подростка все в порядке, значит с ним что-то не в порядке». Подростковый возраст не может быть гармоничным по определению.

Итак,

Предлагается пошаговая инструкция использования игровой среды в качестве развития и воспитания успешных детей!

Принципы:

Терпения. Понимания. Последовательности. Развития. Помощи.

1. Терпение!

Перестать злиться. Это все рано не поможет, но радость жизни исковеркает. Ваша злость не помогает ребенку усердно выполнять уроки. Родителям необходимо осознать, что Вы и Ваши дети, действительно, разные представители разного времени и даже пространства. Не торопитесь и не суетитесь. Не стройте из себя идеальных родителей, но старайтесь быть лучше.

Ваши различия с детьми могут обогатить Вашу внутрисемейную жизнь, и главное позволят наладить и в дальнейшем вести содержательный ДИАЛОГ!
(При полном сходстве позиций диалог невозможен).

2. Понимание!

Вы и ваши дети можете быть интересны друг другу, но при определенных условиях и соответствующей организации взаимоотношений.

3. Развитие!

Развивайте диалог в сферах, которые интересны Вашему ребенку. Не пытайтесь дискутировать о том, что ему неинтересно. Не используйте аргументы и доказательства, предназначенные для других целей и правил.

4. Помогайте!

Помогайте ребенку становиться **автономным мыслителем** в той сфере, где он Вас превосходит. Тогда он начнет признавать Ваше превосходство в делах, которые ему не по плечу. У него появится материал для сравнения, и он начнет Вас слушать и даже задавать вопросы.

Метод сближения родителей и детей в процессе диалогизации родительско-детских отношений.

Дети много играют в сетевые игры. Заинтересуйтесь этой сферой их жизни. Спокойно начинайте расспрашивать о достоинствах и недостатках тех или иных игр. Почему Ваш ребенок предпочитает одни игры и не интересуется другими? Почему? У Вас появится тема для контактов, и Вы очень много нового узнаете о своем ребенке. Вы услышите его критерии плохого / хорошего; интересного/ скучного; красивого/ некрасивого; и многое другое. Просто будьте внимательны! **Это первый шаг** к диалогу. Перестаньте думать, что если Ваш ребенок не будет делать все, что Вы ему говорите, он не сможет без Вас существовать. Это родительское заблуждение.

Шаг второй. Не пытайтесь выставить себя пострадавшими. Не повторяйте ребенку, что Вы беспокоитесь о его судьбе, что, играя много и долго, он делает больно родителям. Ребенок поймет это как Ваше беспокойство о себе, а не о нем. И решит, что нужно больше беспокоиться о себе, а не о других. Дети, особенно подростки, отлично владеют техникой провокации скандалов в отношении своих родителей. Скандал – возможность для всех обидеться и не отчитываться за невыполненные обещания.

Шаг третий. Когда ребенок поглощен игрой, вместо очередных «хватит», «прекрати немедленно», присядьте в двух трех метрах от него и молча - МОЛЧА! - доброжелательно наблюдайте за процессом 15 минут. Потом скажите единственное слово «интересно» и уходите по своим делам. И так несколько дней подряд. Количество дней зависит от силы и остроты предыдущих скандалов. Четырех - пяти дней будет достаточно. За это время ребенок перестанет постоянно тревожиться и обороняться с опережением возможного родительского нападения.

Шаг четвертый. Постепенно начинайте приближать свой стул или кресло ближе к увлеченному игрой ребенку. Но постепенно, по 10 – 15 сантиметров за один раз. Через несколько дней расстояние между Вами сократится примерно до полуметра. Но не ближе! За время 15-минутных наблюдений постарайтесь понять, что именно больше всего эмоционально «зажигает» Вашего ребенка. Понаблюдайте, в каких случаях (что происходит на дисплее) он глубже дышит, или машет руками, или откидывается на спинку стула. Вы много нового узнаете при правильном, спокойном, внимательном наблюдении. Оставайтесь в роли заинтересованного наблюдателя, а не скучающего родителя, который пытается доказать всему миру, что никакая психологическая методика в его уникальном случае не поможет.

Шаг пятый. Все это время у Вас возникали различные вопросы по поводу игры, в которую играл ваш ребенок. Что бы, не забыть вопрос и иметь возможность в последующем его задать, записывайте вопросы каждый раз после очередного наблюдения в блокнотик. Не задавайте вопросы «под горячую руку», нарветесь на негативный эмоциональный всплеск. Дождитесь игровых или эмоциональных пауз. Теперь, когда пришло время задавать вопросы, начинайте с наиболее простых и безобидных. Но только вопрос не должен содержать критику, скрытый совет или рекомендацию. Даже если Вы поняли в игре больше чем Ваш ребенок. Дайте ему

возможность говорить и объяснять Вам все подробно. Не торопитесь показывать свою прозорливость и проницательность. Проявите искреннее любопытство, и Вы получите искренние ответы. Так постепенно начинает развиваться Ваш ДИАЛОГ! Показателем завершения этого этапа будет появление произвольных пауз во время игры, прерывания ребенком игрового процесса **для объяснений и обсуждения** с Вами различных аспектов жизни. Начинайте открывать ребенку аналогии между игровой и реальной действительностью.

Шаг шестой. Помогите ребенку начать задавать Вам вопросы. «Тебе интересно знать, почему мне не нравится этот персонаж игры?» И т.д. Когда диалог начнет постепенно развиваться, поставьте на стол вазочку с конфетами. Разговаривая и вслушиваясь в ответы, Вы сможете услышать и понять, **о чем мечтает и чего желает Ваш ребенок на самом деле.**

Шаг седьмой. Когда доверительный диалог выстроен, начинайте вводить новые темы для совместного обсуждения, используя образы и персонажей игры. Вы сможете услышать, как Ваш ребенок принимает решения по поводу себя, других, мира. Далее внимательно слушая его, дайте ему объяснить Вам все основные механизмы игры, но уже в другое совместно проводимое время и с примерами из реальной жизни. Игровое содержание становится средой понимания, языком новых эмоционально насыщенных понятий и обобщений. Вспомните, как часто игровые термины используются в политике, в бизнесе, в переговорах, в спорте и даже в военных действиях. Вы совместно со своим ребенком овладели этим выразительным и понятным языком взаимопонимания.

В процессе таких рассказов и объяснений сознание ребенка непроизвольно начинает работать иначе. Возникает и формируется рефлексивный уровень сознания и самосознания. «Проговаривая» и проясняя для Вас содержание игры, ребенок «отстраивается», разотождествляется, диссоциируется с ней сам, а его «Я» перестает быть изначально «растворенным» в игровом процессе. И тогда **для него игра перестает быть целью**, начинает занимать ровно столько места, сколько положено занимать игре. Она **становится средством** для множественного диалога с участниками, с родителями, с самим собой! Средством развития внимания, памяти, мышления, и даже сознания в целом.

Так, в процессе развития ДИАЛОГА, развития личности ребенка и «обучения» родителей новому пониманию Мира виртуальных игр преодолевается «злополучная» игровая зависимость. В семье восстанавливается диалог между близкими, любящими людьми и здоровая творческая атмосфера!

Удачи Вам, родители, на ниве воспитания Ваших детей! Хорошо, что Вы еще не поломали об коленку клавиатуру, не спрятали шнур и не стерли игровые программы. Когда я первый раз спрятал от своего младшего сына клавиатуру, он долго обижался и не разговаривал со мной. Демонстративно лежал на диване и не выполнял школьные уроки. Мы все были раздражены и обижены. Потом, каждый раз уходя на работу, я в портфеле уносил с собой клавиатуру. В дальнейшем, при удобном и неудобном случае, мой сын напоминал мне о своей обиде и несправедливости проявленной мной в отношении его. У меня возникало чувство вины за то, что я своему ребенку подпортил детство. Через несколько лет, когда мы наладили с ним наш трудный диалог, он признался мне, что у него тогда, в то злополучное время нашей вражды, всегда под матрасом лежала вторая клавиатура...

Д. пс. н., профессор К.С. Лисецкий.

