**Tyrimai rodo, kad 3-4 proc. paauglių visame pasaulyje yra priklausomi nuo virtualių žaidimų. Specialistai ieško būdų, kaip šiuos iššūkius įveikti. Nyderlandų Leideno universiteto Vaikų ir paauglių psichologiją tyrinėjantis mokslininkas Henk Rigter kalba apie efektyvią pagalbos priemonę – elgesio keitimo terapiją, kuri apima visą šeimą.**

Šią terapiją, išplėstai vadinamą Multidimensine šeimos terapija, šeimoms, kuriose auga elgesio sunkumų turintys vaikai, mūsų šalyje siūlo Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba. Tarnybos surengtoje konferencijoje kartu su kitais pagalbos vaikams, jaunuoliams ir jų šeimoms srityje dirbančiais specialistais, savo įžvalgomis pasidalijo ir Henk Rigter.

**Žaidimai internete nėra blogis savaime**

Henk Rigter sako, kad saikingi virtualūs žaidimai yra puikus jauno žmogaus laisvalaikio praleidimo būdas. Žaidimai turi ir daug teigiamų savybių: stiprina socialinius įgūdžius, padeda lengviau užmegzti kontaktus su bendraamžiais, lavina atmintį ir vaizduotę.

Nerimaujantiems tėvams aistringą sūnaus ar dukros pomėgį žaisti internete specialistas siūlo palyginti su  kitomis veiklomis: atkakliai futbolą žaidžiantis vaikas gali tapti profesionalu, ir žaidimus internete galima vertinti panašiai.

Dėl šių priežasčių skiriasi ir tikslai kovojant su nevaldomu noru žaisti internete ir bandant įveikti kitas priklausomybes. Bėdų su alkoholiu arba narkotinėmis medžiagomis turinčiam paaugliui specialistas sieks padėti visiškai atsikratyti žalojančios priklausomybės. Tuo tarpu nuo virtualių žaidimų priklausomo paauglio abstinencijos nėra siekiama. Laikas žaidžiant išlieka svarbus sveikimo rodiklis, bet jis nėra pats svarbiausias.

**Į virtualią erdvę pastūmėja vienišumas**

Kokie ženklai išduoda, kad tėveliams išties verta sunerimti dėl nuo kompiuterio ar telefono ekrano nesitraukiančio sūnaus ar dukros? Pasak specialisto, Pasaulio sveikatos organizacija išskiria keturis problemą signalizuojančius kriterijus:

- paauglys negeba kontroliuoti žaidimo,
- negali pats sustoti ir žaisti mažiau,

- pirmenybę teikia žaidimui, bet ne kitoms įprastoms veikloms,
- pomėgis neigiamai paveikia asmenines, mokymosi, profesines ir kitas sritis.

Kaip pagrindinį rizikos faktorių, galintį lemti nevaldomą norą būti virtualioje erdvėje, H. Rigter įvardija asmenines vaiko ar paauglio savybes: vienišumą, žemą savivertę. Dažniau priklausomais nuo kompiuterinių žaidimų tampa berniukai, taip pat išsiskyrusių šeimų vaikai.

Jaunuomenę įtraukia įvairių formų virtualios pagundos. Jie žaidžia po vieną arba susibūrę į komandą su pažįstamais, draugais. Yra žaidimų, kur vienu metu veikia tūkstančiai žaidėjų iš viso pasaulio ir tas veiksmas niekada nesibaigia, o žaidėją pasiglemžia pilnai. Vieni iš didžiausią riziką keliančių, specialisto teigimu, yra žaidimai su lošimo elementais.

**Pagalba veikia sveikoje šeimoje**

H. Rigter siūlo šių dienų jaunimo bėdas spręsti pasitelkiant Multidimensinės šeimos terapijos metodą. Mokslininkas papasakoja apie neseniai Ženevoje atliktą šio metodo efektyvumo tyrimą, kuriame dalyvavo 42 priklausomybę turintys paaugliai: 41 berniukas, 1 mergaitė, amžiaus vidurkis 14,9 m. Po šešių mėnesių šeimos terapijos ciklo paaugliai žaidė panašiai tiek pat, kiek ir iki terapijos, bet tikslas gydant nuo sutrikimo buvo pasiektas šimtu procentų.

Jokio paradokso čia nėra. Vaikų ir paauglių psichologiją tyrinėjantis specialistas paaiškina, kad terapijos metu dėmesys sutelkiamas ne į virtualių žaidimų trukmę, bet į šeimos ryšio atkūrimą ir santykio gerinimą. Tėvai lieka patenkinti, net jei vaiko praleidžiamas laikas internete nesumažėjo, nes:

- pagerėjo komunikacija šeimoje,
- paauglys išmoko žaisti mažiau žalingu būdu (tinkamu paros metu ir pan.),
- skirtumas tarp tėvų ir paauglių nuomonės sumažėjo, dingo konfliktai,
- tėvų nuostata į žaidimus tapo pozityvesnė.

„Nėra stebuklingo triuko, kuris padėtų sumažinti norą būti virtualioje erdvėje. Nėra ir specialios įrangos, kuri tą žaidimą sustabdytų. Svarbu suprasti, kad bet kokios namų taisyklės ir bet kokia mediacijos praktika arba terapija veikia, jeigu šeima yra sveika. Taigi svarbiausias terapijos tikslas yra pagerinti komunikaciją tarp šeimos narių, o tada jau galima imtis paauglio sunkumų“, – kalba specialistas.

**Kūrybingų sprendimų metodas**

Kompleksinės šeimos problemos reikalauja profesionalumo ir lygiai tiek pat – kūrybingų sprendimų. Veikdamas pagal elgesio keitimo programą, šeimos problemas terapeutas padalija į tam tikras sesijas.

Pirmose sesijose specialistas sau išsikelia užduotį suprasti, kodėl jaunuolis žaidžia, kas jį traukia. Tai pavyksta užmezgus ryšį su jaunuoliu, rodant susidomėjimą jo žaidimu, net paprašant pademonstruoti žaidimą gyvai. Vėlesnėse sesijose siūloma įsitraukti ir tėvams, kurie dažnai iki tol nieko nežino apie žaidimų pasaulį. Jeigu iš karto kyla konfliktas, terapeutas stebės ir panaudos šitą momentą bendrose šeimos sesijose aptarti. Tokiu būdu žingsnis po žingsnio nueinamas visas multidimensinės šeimos terapijos ciklas.

Lietuvoje terapinių susitikimų metodas rekomenduojamas gana plačiam spektrui sunkumų įveikti ir gali padėti, jeigu paauglys nelanko mokyklos, linkęs nusikalsti, vartoja psichotropines medžiagas, turi elgesio sunkumų ir t. t. Į pagalbą 11-17 m. amžiaus grupės vaikams ir paaugliams stoti pasirengusios trys regioninės komandos: šeši koordinatoriai ir penkiolika specialistų:

- pagalbos trukmė 4–6 mėnesiai,
- 1–3 susitikimai per savaitę,
- susitikimai vyksta neformalioje aplinkoje,
- dirba vienas specialistas.

*Daugiau informacijos apie paaugliškų iššūkių sprendimą kitaip tarptautinės konferencijos **vaizdo įraše**:* https://youtu.be/gq0q_ujwcLw

*Apie nemokamą multidimensinę šeimos terapiją daugiau galima sužinoti čia:*

*https://vaikoteises.lt/projektai/multidimensine-seimos-terapija/*

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe