

Kompiuteriniai žaidimai vis dažniau iš jaunimo atimą laisvalaikį gamtoje, pasivaikščiojimus ar tiesiog gyvus susitikimus su draugais. Tokią tendenciją pastebi ir Lietuvos skautijos skautė Emilija. Mergina sako, kad vis daugiau jos bendraamžių aktyvaus laisvalaikio neieško: „Atsiranda problema, kad jaunimas vis sunkiau atranda laiko buvimui lauke ir renkasi kompiuterinius žaidimus, telefonus.“ Tad mergina klausia vaiko teisių gynėjų: „Kaip atrasti ribą tarp tiesiog pomėgio žaisti kompiuterinius žaidimus, kada tai tampa rimta priklausomybe?“

Vaiko teisių gynėja Inga Raštienė tikina, kad atrasti „aukso viduriuką“ tarp paprasčiausio pomėgio žaisti kompiuterinius žaidimus ir realios problemos – nelengva. „Riba yra gana subtili. Todėl dažnai patys nė nepastebime, kai, atrodo, nekaltas pomėgis tampa problema. Prireikia pašalinių žmonių įsikišimo“, – sako vaiko teisių gynėja.

Padėti turėtų artimiausieji

Kadangi dažnai jaunas žmogus pats nė nepajaučia, kada pomėgis leisti laiką prie kompiuterio ekrano tampa problema, svarbiausia vaidmenį padėdami atlieka šeimynykščiai. I. Raštienė būtent šeimos nariams pataria sekti vaiko elgesį: „Stebėkite, ar vaikas žaidžia slapčia, ar meluoja, ar suprastėjo mokymosi rezultatai. Galbūt pablogėjo sveikata? Tai yra rimtas signalas tėvams.“

Vaiko teisių gynėjai tikina, kad problema yra tada, kai vaikas nuolat galvoja apie žaidimus, net jų nežaisdamas, kai praranda ryšį su draugais, yra labiau linkęs būti vienas, atsiriboja, kai nėra linkęs bendrauti su šeima ir bendraamžiais. Taip pat gali būti, kas tokia priklausomybė trukdo tinkamai pailsėti. Jei vaikas renkasi mieliau žaidimus nei kitas veiklas, tai sukelia jam stiprią emocinę reakciją arba agresiją, tai gali būti pirmieji priklausomybės požymiai.

Kompiuterinių žaidimų priklausomybė įveikiama

„Jeigu tėvai mato, kad negeba savarankiškai užkirsti kelio priklausomybei, rekomenduotina kreiptis į specialistus. Pavyzdžiui, psichologus, kurie padėtų vaikui suprasti kompiuterinių žaidimų žalą jo gyvenimui“, – pataria I. Raštienė.

Tačiau laiku pastebėtas besaikis noras žaisti kompiuteriu, gali būti suvaldytas paprasčiau: „Siūlyčiau tėvams pirmiausia, išsiaiškinti, kodėl vaikai paniro į priklausomybę kompiuteriniams žaidimams. Galbūt tai dėmesio stoka, galbūt patyčios mokykloje, yra daug įvairiausių priežasčių. Bet uždrausti, kad vaikas nesinaudotų kompiuteriu ir nežaistų kompiuterinių žaidimų, nėra pats geriausias variantas. Siūlyčiau tėvams pasidomėti, kokius

Kompiuteriniai žaidimai: kur riba tarp pomėgio ir priklausomybės?

žaidimus vaikai žaidžia, galbūt išitraukti į žaidimus, paprašyti vaiko, kad parodytų, pamokytų tėtį ar mamą. Taip vaikas supras, kad tėvai domisi, ką jisai veikia.“ Vaiko teisių gynėjai įsitikinę, kad toks metodas bus naudingas tiems vaikams, kuriems tiesiog trūko žmogiško, artimesnio bendravimo šeimoje.

Ne pykti, o palaikyti

Taip pat labai svarbu, kad tėvai suprastų problemos mastą. Tad net jeigu vaiko priklausomybė nuo virtualių žaidimų išsivystė dėl to, kad kompiuterinis pasaulis įdomesnis ir patrauklesnis, labai svarbu vaikui žinoti, kad tėvai jo nekaltins ir nesmerks už tai.

„Tokių atvejų rekomenduoju įvairias terapijas, pavyzdžiui, kognityvinio elgesio terapija, kuri padeda keisti mąstymo metodus bei stiprinti stipriąsias puses, suvokiant, kokią žalą kompiuteriniai žaidimai gali daryti vaikams“, – siūlo vaiko teisių gynėja.

O kartu svarbu ir realaus ryšio šeimoje kūrimas: bendras laisvalaikis, pomėgiai, išvykos ir pramogos visiems kartu. Tuomet, nors laikas prie kompiuterio nebus griežtai apribotas, atsiras nemažai papildomų veiklų, kurios skatins vaiką išitraukti į realų, o ne virtualų pasaulį, puoselėti tarpusavio santykius, kurti malonius prisiminimus.

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

