

## **Video Games: Έλλειψη ανοχής στη ματαίωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και επιθετική συμπεριφορά στην προεφηβική ηλικία**

Γράφει στο [efiveia.gr](http://efiveia.gr) η Ψυχοθεραπεύτρια Σχεσιακής Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας Μαρία Φούντα

Ένα φαινόμενο που απασχολεί τους γονείς τη σημερινή εποχή είναι ο εθισμός των παιδιών στην παιδική, προεφηβική και εφηβική ηλικία στα Video Games (“Gaming Disorder”). Πλέον τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους με συσκευές τεχνολογίας (κινητό, tablet, υπολογιστής, κονσόλες gaming) παίζοντας παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας, συνήθως online.

Τα συμπτώματα του “Gaming Disorder” είναι η έλλειψη ελέγχου του ατόμου στην έναρξη, τη διάρκεια, τη συχνότητα και την ένταση του παιχνιδιού, η προτεραιότητα που δίνεται έναντι των άλλων καθημερινών ενδιαφερόντων και η αύξησή του παρά τις αρνητικές συνέπειές του στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξή του ατόμου (οικογενειακοί και κοινωνικοί δεσμοί, εκπαίδευση, διατροφή, ύπνος).

Είναι σύνηθες τα παιδιά και οι έφηβοι που παρουσιάζουν αυτά τα χαρακτηριστικά να εμφανίζουν παράλληλα και άλλες προβληματικές συμπεριφορές, πχ διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων, ΔΕΠΥ, κατάχρηση ουσιών. Σύμφωνα με έρευνες το άτομο στρέφεται σε μία τέτοια συμπεριφορά για να συγκαλύψει τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζει και δυσκολεύεται να κατανοήσει και να διαχειριστεί, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και ανασφάλεια, κοινωνική φοβία, έλλειψη σε κοινωνικές δεξιότητες, άγχος, μελαγχολία.

Η προεφηβεία (8 – 12 ετών) είναι το μεταβατικό στάδιο που οδηγεί από την παιδική ηλικία στην εφηβική και χαρακτηρίζεται από συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές. Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει το παιδί σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο είναι ο κοινωνικός του κύκλος. Πλέον υπάρχει έντονη η ανάγκη να ανήκει σε ένα σύνολο και να νιώθει αποδεκτό με σκοπό την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του.

Καθώς το gaming μονοπωλεί το ενδιαφέρον των παιδιών, η νέα εποχή επιβάλλει με τον τρόπο της έναν νέο τρόπο σύνδεσης και μας προσκαλεί – προκαλεί να δούμε τι κρύβεται πίσω από τις συμπεριφορές, τις αλλαγές και τις νέες συνήθειες τους. Πως επηρεάζεται λοιπόν η συμπεριφορά και η αυτοπεποίθηση ενός παιδιού με χαμηλή αυτοεκτίμηση μέσα από το gaming; Ποιες είναι οι νέες ανάγκες που δημιουργούνται μέσα από μια παράλληλη εικονική πραγματικότητα που επιλέγουν τα παιδιά να ζήσουν; Τι σημαίνει για εκείνα μία νίκη ή μία ήττα, και με ποιόν τρόπο τη διαχειρίζονται; Επιλέγουν να παίζουν μόνα τους ή σε ομάδες;

Ένα παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα επιλέξει να παίξει μέσα σε μία ομάδα. Νιώθει ότι ανήκει σε μία ομάδα, ότι το αναγνωρίζουν και το υπολογίζουν. Παράλληλα,

πολλά από αυτά τα παιχνίδια δίνουν πρόσβαση στα μέλη τους για επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, μέσω ειδικής πλατφόρμας, με αποτέλεσμα να αναλύουν και να οργανώνουν το παιχνίδι τους ομαδικά. Έτσι νιώθει ότι μοιράζεται η ευθύνη της νίκης και οι συμπαίκτες του, που τους παρουσιάζει με περισσότερα skills και εμπειρία από εκείνο, είναι πάντα σε θέση να καλύψουν τυχόν κενά του και να έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Σπάνια θα επιλέξει να δώσει μία ατομική μάχη, γιατί κάθε ήττα μεταφράζεται ως προσωπική αποτυχία, ανικανότητα επιλογής σωστού εξοπλισμού για το avatar που έχει δημιουργήσει και απειρία. Στον αντίπαλο αποδίδονται μαγικές ικανότητες που το παιδί νιώθει ανίκανο να κατακτήσει το ίδιο, και κάθε ήττα λειτουργεί συγκεντρωτικά στην ήδη ελλειμματική ανοχή στη ματαιώση.

Καθώς από τη φύση της η προεφηβεία χαρακτηρίζεται ως μια περίοδος όπου το παιδί ξεκινάει να δημιουργεί τη δική του ταυτότητα, οριοθετεί το περιβάλλον του και αυτονομείται, ένα παιδί με αυτά τα χαρακτηριστικά, δεν νιώθει ικανό να ακολουθήσει τους συνομηλίκους του στην επιτυχία που επιτάσσει η εποχή, το μεταφράζει ως αποτυχία και είναι σύνηθες αυτό να εκφράζεται με έντονα ξεσπάσματα θυμού και επιθετική συμπεριφορά.

Η ανασφάλεια, η ανάγκη για αποδοχή και οι έντονες συναισθηματικές εναλλαγές ως κύριο γνώρισμα της προεφηβικής και της εφηβικής περιόδου. Τα video games, εισβάλλουν απειλητικά στην καθημερινότητα της οικογένειας, δημιουργούν ρίζεις και ενισχύουν μία ήδη τεταμένη ατμόσφαιρα. Μέσα από το gaming νιώθει ότι βρίσκει τον χώρο να δομήσει μία προσωπικότητα αποδεκτή από τον κοινωνικό του περίγυρο, χωρίς την άμεση επίκριση του οικογενειακού περιβάλλοντος, είναι ελεύθερο να εκφραστεί και να πειραματιστεί. Καθώς μία τέτοια εικόνα είναι ασταθής και ατελώς δομημένη, μέσα από μία προσωπική ήττα κάθε προσπάθεια καταρρέει και επιβεβαιώνει την αρχική εκτίμηση εαυτού. Με αποτέλεσμα σε μία ήδη επιφορτισμένη συναισθηματικά περίοδο, μιας τέτοιας μορφής ματαιώση να οδηγεί σε απώλεια έλεγχου και λεκτικές επιθέσεις (προς τον εαυτό ή/και άλλους) με σκοπό να αποφορτιστεί συναισθηματικά.

Πίσω όμως από μία έκρηξη θυμού, προερχόμενη από ένα video game, όσο δύσκολο και αν είναι για τους γονείς να το αναγνωρίσουν και να το αποδεχθούν, στη νέα πραγματικότητα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε επιπρόσθετα, υπολανθάνει θλίψη, απόρριψη, ματαιώση, ανασφάλεια, ανάγκη για αποδοχή, εμπειρία, και κατανόηση. Το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με τις δικές του προσδοκίες, και τις προσδοκίες του συνόλου για εκείνο σε μία ξένη για εμάς συνθήκη, σημαντική όμως για τη δική του εικόνα. Σε κάθε περίπτωση τα video games παραμένουν παιχνίδια ρόλων μέσα στα οποία το παιδί διαμορφώνει τη προσωπικότητά του. Μπορεί να μοιάζει απομονωμένο στο δωμάτιό του παίζοντας παιχνίδια που ίσως σε εμάς να μοιάζουν δυσνόητα, για εκείνο όμως είναι ένας τρόπος ένταξης στο σύνολο, που χρειάζεται προσοχή, αναγνώριση και διάλογο.

<https://efiveia.gr/video-dames-ellipsi-anoxis-sti-mataiosi-xamili-autoektimisi-kai-epithetiki-siberifora-stin-proefiviki-ilikia/>