

Katarzyna Kucewicz

Psycholog, psychoterapeuta w Centrum Psychoterapii Kucewicz & Piotrowicz w Warszawie

Czy dziecko może być uzależnione od zakupów?

Dotychczas problem uzależnienia od zakupów rozpatrywano z perspektywy dorosłych, zwłaszcza kobiet pomiędzy 30. a 40. rokiem życia, mieszanek dużych aglomeracji. Ale problem ten dotyczy również innych grup społecznych, także dzieci.

Czy dziecko może przejawiać cechy uzależnienia? Oczywiście – tak. Grupą, którą opisują, są adolescenty, czyli młodzież pomiędzy 11. a 18. rokiem życia. Aby nastolatek popadł w nałóg regulowania nieprzyjemnych emocji za pomocą wydatkowania pieniędzy, musi je mieć, równocześnie nie znając innych sposobów na rozładowanie emocji. A tych w okresie młodzieńczym jest sporo. Dlatego warto mieć oczy otwarte na to, w jaki sposób dzieci radzą sobie z nimi. Początki uzależnienia behawioralnego mogą być mało dostrzegalne dla rodziców, a czasami wręcz wzmacniane przez zastępowanie spędzania czasu z dzieckiem – daniem mu kieszonkowego.

Dzieci, które urodziły się już po transformacji, są przyzwyczajone do wygód i braku większych problemów z posiadaniem tego, o czym sobie zamarzą. Nawet jeśli sytuacja finansowa rodziców jest krucha czy niestabilna, dzieci i tak dążą do tego, by mieć to, co ich koledzy i marzą o posiadaniu zabawek czy gadżetów, które widzą w reklamach telewizyjnych.

Jak donosi amerykańskie czasopismo „Times”, najbardziej wdzięcznym targetem, czyli najbardziej pożądanymi konsumentami dla twórców reklam, są osoby nieprzekraczające 15. roku życia. Dlaczego tak jest? Psycholog dzieci i młodzieży Ewelina Janiszewska tłumaczy, że dzieci łatwo padają ofiarą twórców reklam, ponieważ odbierają bezkrytycznie przekaz telewizyjny, ale też i dlatego, że bardziej niż dorosłym zależy im na akceptacji grupy. – Hierarchia w grupie rówieśniczej opiera się na prostym pytaniu: kto ma więcej? Dzieci, które mają najnowsze gadżety mają zwykle wysokie pozycje w szkolnych paczkach – wy-

jaśnia Janiszewska. I właśnie ze względu na wspomniane czynniki rodzice powinni być czujni na zachowania zakupowe swoich dzieci. Specjaliści przestrzegają bowiem, że bez należytej edukacji finansowej i kierowania wydatkami dziecka – w krótkim czasie może ono stać się ofiarą zakupoholizmu.

Uzależnienie od zakupów jest nałogiem polegającym na odczuwaniu przytłaczającej potrzeby kupowania. Osoba uzależniona ma trudności z rozsądnym wydatkowaniem pieniędzy, nie potrafi powstrzymać swojego pragnienia, by coś sobie kupić. Nie hamuje się nawet wtedy, gdy zdaje sobie sprawę, że nie umie się kontrolować. Często wydaje pieniądze nadplanowo, na przykład z nudów. Kiedy nie może sobie czegoś kupić, wpada w złość albo w depresję i nerwowo szuka sposobu na zdobycie dodatkowej gotówki. Zakupoholicy często mają tendencję do pożyczania pieniędzy lub innego lawirowania w sytuacjach, w których mają potrzebę zrobienia zakupów, a brakuje im funduszy, by ją zaspokoić. Często nałóg jest tak silny, że osoba uzależniona potrafi tak manipulować swoją rodziną, że ta przez miesiące, a nawet lata może nie wiedzieć o jej problemach.

Zarówno u dorosłych, jak i u dzieci nałogowe zakupy pełnią formę rozładowania przykrego napięcia i są przejawem kłopotów z kontrolowaniem emocji przy równoczesnej nieumiejętności radzenia sobie z nimi w inny, bardziej konstruktywny sposób. Zakupoholizm jest poważnym, często dramatycznym w przebiegu i skutkach nałogiem, zwłaszcza u młodych osób, które z racji wieku, są niestabilne emocjonalnie. Niejednokrotnie bowiem jest tak, że produkty nabywane przez dzieci poprawiają





Fot. Łukasz Osiecki

znacznie ich nastrój tu i teraz i przyzwyczajają do tego, że nabycie nowej rzeczy w szybki sposób poprawia samopoczucie. Pod tym względem nałóg zakupowy nie różni się niczym od uzależnienia na przykład od środków psychoaktywnych. I zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku mamy do czynienia z budowaniem tolerancji wobec danej używki. A zatem dziecko potrzebuje coraz więcej i więcej zakupów, żeby poczuło się spokojne i zadowolone.

Oczywiście jest to zadowolenie krótkoterminowe. W dłuższej perspektywie uzależnienie wywołuje cierpienie i bardzo niezdnośne w nałogach – pojawienie się głodu, czyli palącego napięcia, które może rozładować tylko nałogowa czynność. Dlatego po pewnym czasie dzieci opanowane manią kupowania nie mają ochoty na żadne inne przyjemności, negują kino, teatr, zabawy na powietrzu, zaś najlepiej czują się między sklepowymi półkami.

Jak wynika z raportu z badań nad czasem wolnym młodzieży autorstwa Agnieszki Latos, dzieciom w wieku szkolnym nie brakuje zajęć. Z jednej strony przeciążająca szkoła i korepetycje, z drugiej siedzenie przed telewizorem czy komputerem; tak wyglądają te główne „atrak-

cje” życia adolescentów. Pozostałe rozrywki, w tym zakupy, także plasują się wysoko w raportach dotyczących aktywności pozaszkolnej młodzieży. Janiszewska tłumaczy, że młodzież z większych aglomeracji traktuje wypadki do galerii handlowych jako sposób na zabijanie czasu. – Skąd mają takie wzorce? W porażającej większości jest to naśladowanie postaw rodziców, którzy niejednokrotnie sami w taki sposób organizują sobie weekendy czy dni wolne – zauważyła psycholożka, dodając, że robienie z zakupów odstressującego hobby – to pierwszy krok w stronę uzależnienia.

Wydaje się, że kontrolowanie zakupów dziecka może być łatwiejsze niż kontrolowanie na przykład tego, czy nie pali marihuany. Wystarczy wejść na konto, by zobaczyć, czy coś dziecku z niego ubyło, czy i jak często pobiera od nas gotówkę i na co ją przeznacza. Niestety, z zakupoholizmem jest tak, że jeśli jest on silny, uzależniony młody człowiek może się nie zaważać przed niczym, aby uzyskać gotówkę i kupić sobie wymarzony gadżet.

Niewidzialne problemy

Lucyna jest 43-letnią sprzedawczynią w warszawskiej księgarni. Jej 17-letnia córka uczestniczy w psychoterapii indywidualnej z powodu sytuacji, w jakiej tkwiła przez ostatnie dwa lata. Lucyna także uczęszcza na terapię. Zgodziła się opowiedzieć o problemie swojej córki. „Córce niczego nie brakowało, ale ja zawsze preferowałam raczej skromny styl życia i nie pozwalałam jej na kupowanki, nie dawałam na drogie ubrania, mówiłam jej, że jak zarobi swoje pieniądze, to będzie wydawać na co chce. W domu na tym tle wybuchały raz po raz karczemne awantury, już wtedy mówiłam jej, że jest chora na tle kupowania ciuchów. Gdy dwa lata temu poznałam Radka, swojego obecnego partnera, muszę przyznać, że trochę dziecko zaniedbałam. Zakochałam się, nie miałam nikogo od prawie dekady. Zajmowałam się nim, nie zwracałam za bardzo uwagi na córkę, uznałam, że jest już duża, że sama sobie poradzi. Zauważyłam, że ciągle kupuje ubrania, chociaż kieszonkowe nie rosło, ale załatwiła mnie argumentem, że to są ubrania używane za 5 zł. Uwierzyłam, nie drażyłam tematu. Dopiero kiedy córka wróciła do domu z podbitym okiem, wszystko się wydało. Te bardzo drogie ciuchy kupował jej

sponsor, którego poznała przez internet i któremu płaciła swoim towarzystwem. Gdy raz odmówiła spotkania – po prostu ją uderzył. Nie mogę sobie wybaczyć tego zaniedbania, czuję, że to moja wina” – mówiła Lucyna.

Zaniedbanie ze strony rodziców, którzy nie mają czasu dla dzieci z powodu stresującej pracy czy nowych partnerów często powoduje, że młodzi czują się osamotnieni, skazani sami na siebie. A kiedy do tego są w okresie nastoletniego buntu, ich hormony szaleją na tyle, że ukoić je mogą, w ich mniemaniu, tylko narkotyki, dopalacze, gry komputerowe czy właśnie zakupy.

Ośrodkowy układ nerwowy dzieci nie jest układem dojrzałym, stale się rozwija, a co za tym idzie nastoletnia emocjonalność przejawia cechy dużego braku odporności na czynniki stresowe. Dlatego w okresie między 12. a 18. rokiem życia pojawia się u młodzieży fizjologiczna potrzeba radzenia sobie w jakiś sposób z napięciem. Jedne dzieci rozładowują je poprzez aktywność fizyczną, prowadzą intensywne życie towarzyskie, inne uczone są rozmawiania o swoich napięciach i uczą się je uspokajać, a jeszcze inne popadają w uzależnienia jako formy radzenia sobie z rzeczywistością.

Uzależnienie nastolatków od zakupów pojawia się przeważnie w większych miastach, chociaż ten trend może się zmieniać, ponieważ gros uzależnionych dokonuje zakupów przez internet; wystarczy jedno kliknięcie myszką, a zamówienie w internetowym sklepie jest już złożone. Przeważnie rodzice nie mają czasu, by stale przeglądać zawartość komputera swoich dzieci, więc te mogą robić, co chcą w ciągu dnia. – Niektórzy rodzice zezwalają na nieograniczone internetowe zakupy, a czasem wręcz zachęcają do ich robienia. To jeszcze podkreśla w dziecku poczucie, że zakupy są dobrym lekarstwem na wszystkie smutki i mogą rekompensować samotność czy bliskie relacje – przestrzega Ewelina Janiszewska.



Fot. Katarzyna Kulcsza

Co zatem powinno się zrobić, by uniknąć „rozkrećenia się” nałogu u dziecka, u którego zauważamy wyraźne nałogowe symptomy? Zabronienie robienia zakupów może nie być wystarczające. Początkowo warto, jeśli dziecko robiło zakupy on-line bez naszej wiedzy, wyeliminować źródła pogłębiania nałogu; przykładowo blokując strony sklepów internetowych czy zabierając kartę bankomatową i w inny sposób wydzielać pieniądze, np. na zasadzie dniówki, czyli codziennie parę groszy. Ale mechaniczne ograniczenie nie wystarczy, musi wiązać się z poważną rozmową. Na pewno dziecko, któremu bez słowa ograniczymy kupowanie, będzie mocno zezłoszczone, obrażone i może nawet, tak jak córka Lucyny, poszukiwać alternatywnych sposobów na posiadanie pieniędzy. Dlatego przede wszystkim należałoby przeprowadzić z dzieckiem spokojną rozmowę dotyczącą przyczyny napięcia, które sprawia, że trzeba kompulsywnie kupować.

Czasami chodzi o rozwód rodziców albo o złe oceny w szkole i ciągłą presję. Bywa, że powodem jest brak akceptacji rówieśników, szykany w klasie. Pozwólmy dzieciom się wygadać



i w przyjaznej atmosferze dopytamy o źródła stresu – zachęca Janiszewska, zaznaczając, że jeśli dziecku mówienie przychodzi z trudem, warto zaprowadzić je do psychologa i z nim porozmawiać o źródłach stresu. – Psycholog może pomóc wymyślić alternatywne sposoby na rozładowanie napięcia. A jeśli zakupy to naprawdę problem uzależnieniowy, wówczas nie ma co się zastanawiać, pomoc terapeutyczna będzie niezbędna – podpowiada Janiszewska.

Odalenie nowych, atrakcyjnych dla dziecka sposobów na spędzanie wolnego czasu ma szansę odwieść je od kupowania. To może być zajęcie przyjemne i twórcze, choćby nauka gry na jakimś instrumencie muzycznym, taniec współczesny, fotografia, szycie, adopcowanie kota czy psa. Ważne, by znaleźć coś, co absorbowałoby uwagę dziecka i relaksowało je w czasie wolnym od nauki, a nie było dodatkowym stresorem.

Kolejnym krokiem w leczeniu dziecka z nadmiernego wydatkowania powinna być edukacja finansowa. Rodzice często wymagają od dzieci intuicyjnych umiejętności ekonomicznych, sądzą, że dziecko samo będzie wiedziało, jak wydawać pieniądze albo że najlepszą lekcją wydawania pieniędzy jest ograniczanie nastolatka w swobodzie ich wydatkowania. Tymczasem nie wolno zapominać, że poświęcenie uwagi na to, by wyjaśnić dziecku, jak powinno, a jak nie powinno się wydawać pieniędzy – może mu pomóc ustalać priorytety zakupowe teraz i w przyszłości.

Zatem warto usiąść z dzieckiem w zaciszu domowym i wyznaczyć realny budżet. Czyli ustalić, ile faktycznie potrzebuje pieniędzy na miesiąc, bez zbytniego ingerowania na co je wyda, jeśli chodzi o małe kwoty. Większe wydatki warto rozplanować z dzieckiem, rozpisać też, jak mogłoby ono zaoszczędzić na wymarzoną rzecz, np. że będzie zbierać przez dwa miesiące na rower, a resztę my dołożymy. To dla dziecka może być motywator do oszczędzania, a nie nałogowego szastania pieniędzmi. – Po takiej rozmowie wracamy co tydzień do tematu, sprawdzamy, jak dziecku idzie. Okażmy mu swoje zainteresowanie – zaleca psycholog.

Jak przeciwdziałać problemom?

Na koniec zasadnicza kwestia – prewencja. Nawet jeśli nasze dziecko nie jest uzależnione od zakupów, warto, by nigdy nie weszło na

złą drogę, gdyż to uzależnienie, mimo że może nie brzmieć przerażająco, jest poważnym zaburzeniem funkcjonowania życiowego, takim jak hazard czy pracoholizm.

Co warto robić, aby uchronić dziecko przed wpadnięciem w sidła nałogu? Przede wszystkim sami powinniśmy dawać dobry przykład naszym podopiecznym; jeśli na chandrę wybieramy nie spacer po parku, lecz spacer po centrum handlowym, możemy być prawie pewni, że dziecko pójdzie w nasze ślady, bo sami modelujemy w nim taką postawę. – Na nic powiedzonko rodziców *rób tak jak mówię, a nie tak jak robię*, dzieci uczą się poprzez zachowania – przekonuje psycholog dziecięca.

Druga kwestia – obserwujemy dziecko. Nie zaślamiamy się tym, że ma trudny charakter i dlatego jest takie chwiejne. Dopytujemy, co się dzieje, nie bagatelizujemy symptomów ostrzegawczych, na przykład, że ciągle wraca z zakupami, że stale chce więcej, a gdy odmawiamy, wybucha złością; ta złość może być związana z zakupowym głodem, a nie z buntem młodzieńczym.

Pomimo kontroli, która jest niezbędna w wychowaniu, miejmy też w sobie tolerancję na różne zachowania, jakie nam wydają się niedojrzałe i nierozsądne. Rozmawiamy z dzieckiem, ale bez miażdżącej oceny jego zachowań. Rodzic silnie krytykujący pogłębia stres i potrzebę odreagowania go w znany i zawsze działający sposób – zakupami.

I kwestia zasadnicza. Praktykujemy przemysłane rodzicielstwo, oparte na naszym autorytecie. Budujemy go nie przemocą i agresją, ale spokojem, ciepłą atmosferą rozmów i konsekwencją. Ciepło rodzinne jest czynnikiem bardzo chroniącym przed uzależnieniami. Dr Paul McArdle z Newcastle University w Wielkiej Brytanii wykazał, że dobre relacje z rodzicami, a zwłaszcza silna więź z matką, jest ważnym elementem powstrzymującym nastolatka przed nałogiem. Zaznaczył również, iż rozpad rodziny i zaburzenia życia rodzinnego są częstą przyczyną uzależnień adolescentów, co stanowi poważny problem współczesnej Europy Zachodniej. – Czasami rodzice pytają, co to znaczy być ciepłym. Nie trzeba wiele. Wystarczy uśmiechać się do dziecka, przytulać, zachęcać do rozmawiania, dowcipkować, słuchać i nie krytykować, dyscyplinować, ale z dużą dawką miłości, nie krzykiem, lecz rozmową kontrolować chaos domowy – tłumaczy Ewelina Janiszewska.