

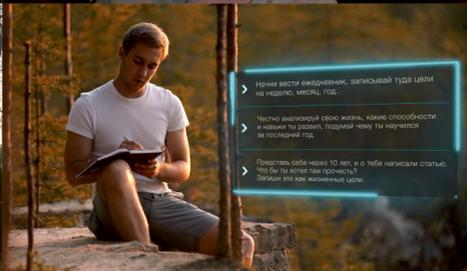
ПУТЬ ГЕРОЯ



ВРЕМЯ ИДТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ
(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)



УДК 159.9:37.015.3 (075)

ББК 74.005.56я73

П-90

Разработчики Программы:

Барцалкина Виктория Васильевна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Дегтярев Алексей Анатольевич, магистр психологии по программе «Психология зависимости: реабилитация и ресоциализация», руководитель направления по работе с молодежью Общероссийской общественной организации «Общее дело»

Рецензент:

Карпова Наталия Львовна, доктор психологических наук, профессор.

П-90

Барцалкина В.В., Дегтярев А.А.

«Путь героя»: Интерактивное занятие по профилактике компьютерной зависимости среди подростков (методические рекомендации) / Барцалкина В.В., Дегтярев А.А. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2019. - 20 с.

Интерактивное занятие включает просмотр фильма «Путь героя» и организацию дискуссии, как коллективного обсуждения проблемы негативного влияния компьютерных игр на развитие личности подростков. Организованная дискуссия позволяет создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков и сформировать у них мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Интерактивное занятие «Путь героя» адресовано школьным психологам, педагогам, социальным работникам, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения среди подростков.

Дизайн: Культенко А.В.

Компьютерная верстка: Паршев А.В.

© Общероссийская общественная организация
«Общее дело», 2019

ISBN 978-5-00150-065-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Организация и структура занятия.....	5
Пошаговый план проведения занятия	6
Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы.....	7
Как организовать дискуссию	11
Приложение. «Увлечение компьютерными играми: беда или благо?»	13

Современный этап развития человечества все чаще называют «эпохой информационного общества». С каждым годом в России растет число людей, так или иначе связанных с интернетом. Современные дети и подростки, которых называют «цифровыми гражданами», легко осваивают компьютер, мобильные устройства и умело пользуются ими. Однако неограниченный доступ к работе с глобальной сетью интернет может приводить к психологической зависимости от нее.

«Компьютерная зависимость» означает чрезмерную увлеченность компьютером и интернетом, проведение за компьютером большей части времени в ущерб психическому и физическому здоровью. Особенно опасна компьютерная зависимость для детей и подростков, чья психика еще только формируется и является достаточно уязвимой.

Одним из элементов компьютерной среды выступают компьютерные игры. Игровая компьютерная зависимость представляет собой одну из социально опасных аддиктивных форм поведения, которая влечет за собой негативные изменения в мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфере личности, приводит к психопатологическим изменениям и нарушениям социальных норм поведения.

Уход подростка в виртуальную игровую реальность обеспечивает ему иллюзорное переживание эмоционального благополучия, создает иллюзию исчезновения проблем, приводит к тому, что он теряет потребность непосредственного общения со сверстниками в реальной жизни, становится социально дезадаптированным.

Широкое распространение игровой компьютерной зависимости обуславливает необходимость ее предупреждения среди молодежи.

Предлагаемое интерактивное занятие по профилактике компьютерной зависимости среди подростков включает просмотр фильма «Путь героя» и организацию дискуссии, как коллективного обсуждения проблемы негативного влияния компьютерных игр на развитие личности подростков. Организованная дискуссия направлена на создание условий для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков и сформировать у них мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Интерактивное занятие «Путь героя» адресовано школьным психологам, педагогам, социальным работникам, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения среди подростков.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Цель занятия:

Профилактика компьютерной зависимости среди подростков 5 - 11 классов средних общеобразовательных школ, а также студентов средне-специальных и высших учебных заведений.

Задачи занятия:

- создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно негативного влияния компьютерных игр на развитие личности;
- сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Условия проведения занятий

Занятия могут проводиться на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных занятиях.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Материально-техническое оснащение занятия:

MP4-диск / USB-флеш-накопитель с фильмом «Путь героя», компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Ведущие занятия:

школьные психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики аддиктивного поведения.

Структура занятия

1. Ведущий представляет план занятия, тему, которой посвящён фильм «Путь героя».
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм «Путь героя».
3. Ведущий организует дискуссию с учащимися по поводу содержания фильма «Путь героя», задает учащимся вопросы по содержанию фильма, отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.

Информация для ведущего

Ведущему рекомендуется при подготовке к занятию заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на моменты, по которым будут задаваться вопросы во время занятия. Это позволит сделать занятие динамичным и интересным, повысить его профилактический эффект.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

ШАГ 1. Ведущий представляет себя, называет свое имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Скорее всего, каждый из присутствующих хотя бы раз играл в компьютерные игры. Так ли это?» Ответ учащихся.

«А кто знает, что такое игры RPG?» Ответ одного из поднявших руку школьников и всех желающих дополнить ответ.

«Всё верно! Это игры, где надо «прокачивать» своего игрока, нарабатывать опыт, получать новые навыки. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто уже знаком с такими играми? Интересно, что наша жизнь очень похожа на такую игру, на игру, герои которой мы сами. И я хочу предложить вам сегодня сравнить играющего человека, геймера, с героем компьютерной игры. Это поможет вам узнать, как раскрыть свой потенциал, добиться заслуженного уважения, как стать полноценной личностью в реальной жизни».

ШАГ 3. Ведущий объявляет план занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Путь героя» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чем будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на своих мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Путь героя».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он задает вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их еще раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, формулирует его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. От тех, кто посмотрел этот фильм, часто можно услышать такой вопрос: «Неужели совсем нельзя играть в компьютерные игры?» На самом деле в фильме этого не сказано. В нем есть несколько основных тезисов, один из которых следующий – во что мы вкладываем своё время, то и развиваем.

Ведущий задает вопрос аудитории:

«Как вы считаете, сколько времени в неделю тратит человек, играющий в компьютерные игры?»

Правильный ответ:

В среднем около 15 часов. Бывает, конечно, на порядок больше. Это 750 часов в год или 31 день, т.е. целый месяц, включая день и ночь.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Например, среднее прохождение игры Fallout-4 занимает 400 часов. Для сравнения, полный курс по программированию и базам данных составляет 270 часов. Стандартный курс обучения водителей на категорию «В» состоит из 160 академических часов - это 120 обычных часов. И вот вопрос: что нам реально пригодится в жизни?»

Вопрос 2. *«Кто может вспомнить два примера, рассказывающие о том, куда участники фильма вкладывали своё время и как изменилась их жизнь?»*

Правильный ответ:

В фильме Михаил Носов рассказал, как он научился играть на гитаре, а Злата Ибрагимова рассказала, как она за год выучила французский язык.

Вопрос 3. *«Давайте подумаем, куда человек мог бы вложить своё время, потраченное в течение года на компьютерные игры, так, чтобы это могло пригодиться ему в реальной жизни? Кто может привести примеры? Можно вспомнить их из фильма.»*

Правильный ответ:

Например, навык грамотно и интересно говорить. Для этого можно каждый день уделять время чтению классической, научно-популярной или профессиональной литературы.

Физическое развитие. Особенно важно для парней, чтобы они могли при необходимости постоять за себя или заступиться за девушку. Ведь это странно, когда ты «прокачиваешь» силу персонажа, но не укрепляешь силу собственного тела. Для этого можно не менее трех раз в неделю делать физические упражнения. Например, бегать, заниматься на турниках, кататься на велосипеде, плавать.

Творческое развитие. Можно научиться играть на музыкальном инструменте, например, на гитаре. Заниматься художественным творчеством, рисовать. Участвовать в театральных постановках, поэтических вечерах.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Если человек уделяет, например, 4 часа в неделю физическому развитию, 4 часа

- творческому развитию, 6 часов - чтению литературы или просмотру видео для развития профессиональных навыков, и при этом тратит 2 часа на компьютерные игры, то в этом нет проблемы. «Делу время, потехе час». В результате время будет работать на твоё развитие».

Вопрос 4. *«Давайте подумаем, что человек теряет, если он проводит много времени за компьютерными играми? Кто может привести примеры из фильма или свои собственные?»*

Правильный ответ:

Он ухудшает свое здоровье, прежде всего, зрение.

Также снижает свой творческий потенциал, привыкая действовать по шаблону заложенных в играх вариантов действий.

И, конечно, он теряет время. Помните один из примеров в фильме, который приво-дил Матвей Северянин: «За 5000 часов можно практически любой навык освоить. Да, это будет не уровень профессионала, но это будет хороший средний уровень, кото-рый может позволить тебе зарабатывать деньги, кормить свою семью и делать вещи, которые тебе более интересны.

Вопрос 5. *«Ещё один распространенный вопрос от людей, посмотревших фильм: «А как же кибер-спорт? Ведь на играх можно зарабатывать деньги». Как вы считаете, сколько человек из тех, кто играет в ком-пьютерные игры, участвует в игровых турнирах и зарабатывает на этом? Сколько человек в вашем окружении выбрали участие в играх как профессию?»*

Правильный ответ:

Из миллионов игроманов как профессию участие в играх выбрали всего несколько сотен людей во всем мире, и это является неким исключением из общего правила.

Вопрос 6. *«Насколько применимы в нашей реальной жизни навыки, полученные персонажем в игре? Для чего человеку необходимо приобретать и развивать собственные навыки и способности?»*

Правильный ответ:

Эти навыки не имеют ничего общего с реальным миром. Даже для того, чтобы при-готовить обед, требуются знания и навыки.

Развитие способностей необходимо для достойного будущего, для получения заслуженного уважения в обществе. Есть профессиональные навыки, которыми мы должны обладать, чтобы получить хорошую работу. Например, быть общительным, ответственным, непрерывно повышать своё образование.

Вопрос 7. *«Кто может вспомнить один интересный пример по поводу вело-гонки, который привел Михаил Носов? Это когда ты участвуешь в велогонке и кто-то едет за тобой. Зачем это делается?»*

Правильный ответ:

Это драфтинг - когда кто-то «сидит у тебя на колесе», едет за тобой и это позволяет

ему экономить силы и при этом ехать с такой же скоростью.

Вопрос 8. *«Как принцип драфтинга работает в обычной жизни?»*

Правильный ответ:

Когда мы видим людей, которые идут вперед, общаемся с ними и берем с них пример, у нас неожиданно получается в жизни то, чего раньше не получалось. Жизнь показывает, что мы можем добиваться новых успехов, следуя за успешными людьми. Окружение влияет на всю нашу жизнь, на то, кем мы станем. Есть люди, которые тянут нас вниз, а есть те, кто помогает нам стать лучше, раскрыть свои таланты.

Вопрос 9. *«Почему важно избегать дурного общения и, наоборот, стремиться к общению с целеустремленными и порядочными людьми?»*

Правильный ответ:

Окружение - это очень важный момент в жизни любого человека. Окружение влияет на всю нашу жизнь, на то, кем мы станем. Если мы общаемся с людьми, которые принимают наркотики, то рано или поздно кто-то предложит нам попробовать дозу. Если наши друзья тратят время только на то, чтобы играть в компьютерные игры, рано или поздно мы тоже можем перенять такой образ жизни.

Если мы общаемся с целеустремленными, ответственными и порядочными людьми, то это делает нас лучше и помогает достигать в жизни хороших результатов. К примеру, если твои друзья серьезно увлечены какой-либо деятельностью, например, изучением языков, программированием, моделированием, тебе будет гораздо легче найти что-то увлекательное и для себя. Известная мудрость гласит: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

Вопрос 10. *«Давайте подумаем, где мы можем находить интересное общение?»*

Правильный ответ:

Мы можем участвовать в общественных организациях, например, стать волонтером в благотворительном проекте. Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки, смотреть видео на интересные темы, например, лекции по истории - ведь это тоже общение!

Вопрос 11. *«Бывает так, что погружение в игру является попыткой скрыться от проблем, убежать от реальности. К чему это может привести? И почему, на ваш взгляд, человек так поступает?»*

Правильный ответ:

Скрываясь от реальности, проблемы только увеличиваются. Каждый день, проведенный за игрой, приумножает и ни в коем случае не решает те проблемы, которые могут быть в реальной жизни: неуверенность в себе, конфликты со сверстниками и близкими людьми, плохая успеваемость и т.д. Нет неразрешимых проблем, только надо решать их не искусственно, получая временное облегчение, «убегая в игру», а прилагая усилия в реальной жизни.

Вопрос 12. | *«Как вы понимаете девиз фильма «Не играть в героя, а быть им»?»*

Правильный ответ:

Тратя своё время на развитие компьютерного персонажа, человек перестаёт развиваться сам. Каждый из нас уникален и приходит в этот мир со своими талантами и предназначением. Путь каждого из нас неповторим. Можно придумать тысячу отговорок, чтобы вместо того, чтобы интересно жить в реальном мире, тратить своё время, сидя за компьютером. Самая интересная игра – это реальная жизнь человека, жизнь настоящего героя.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСКУССИЮ

(рекомендации для ведущего)

Дискуссия (от лат. *discussio* – рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы. Дискуссия создает условия для открытого выражения мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия.

Обучающий эффект дискуссии определяется возможностью получить разнообразную информацию от ведущего и собеседников, продемонстрировать и повысить каждому участнику свою компетентность, проверить и уточнить свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему, применить имеющиеся знания на практике.

Использование того или иного типа дискуссии зависит от характера обсуждаемой проблемы и целей дискуссии.

Предлагаемая Программа интерактивных занятий предполагает организованную дискуссию и включает просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для подросткового возраста, с последующей организацией дискуссии, как коллективного обсуждения вопросов, поднятых этими темами. Инициатором обсуждения является ведущий, который задает участникам заранее подготовленные вопросы по теме, осуществляет, координирует и направляет дискуссионный процесс в зависимости от целей и задач занятия.

Дискуссия предполагает:

- активный обмен мнениями между участниками;
- анализ проблемной ситуации;
- оценку предложенных ответов.

Дискуссия строится в несколько этапов.

Подготовительный этап.

- Необходимо позаботиться о том, чтобы всем участникам был хорошо виден экран, на который проецируется фильм. Так как участникам рекомендовано по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения, предложите им расположиться за столами. Однако следует помнить, что столы могут создавать ощущение барьеров между участниками дискуссии, хотя отсутствие столов может вызвать и обратный эффект, стать источником чувства незащищенности и дискомфорта. Главное, чтобы общий интерьер помещения был достаточно гармоничным.
- Важно проверить, чтобы в помещении была демонстрационная доска, на которой будет предложено участникам записывать правильные ответы на вопросы.
- Время проведения занятия должно быть максимально удобным для всех участников. Необходимо также продумать хронометраж дискуссии.
- Необходимо заранее подготовиться к тому, чтобы четко задавать намеченные вопросы и давать развернутые комментарии к ответам.

Этап проведения дискуссии.

- Необходимо сообщить членам группы тему и цель дискуссии.
- Определить нормы работы в группе и получить согласие от всех членов группы

относительно их соблюдения.

Нормами работы в группе могут стать следующие правила:

- › активно участвовать в обсуждении темы;
- › не перебивать и выслушивать выступающих до конца;
- › аргументировать свой ответ;
- › задавать возникающие вопросы в процессе обсуждения.
- Важно следить за строгим соблюдением принятых группой норм, иначе обсуждение может затянуться или перейти в пустую болтовню.
- Целесообразно подчеркивать, что для вас важно мнение каждого.
- Ведущему необходимо избегать категоричных суждений, поучающего тона, снисходительных интонаций, демонстрации собственного превосходства.
- Целесообразно задавать уточняющие, провоцирующие, наводящие вопросы для оживления дискуссии.
- Если в процессе обсуждения возникла пауза, желательно терпеливо переждать некоторое время. Порой паузы стимулируют активность участников и зачастую оказываются более полезными, чем постоянные призывы ведущего быть активными.
- Важно следить за тем, чтобы несовпадение точек зрения или неверные ответы не привели к конфликту между участниками.

Заключительный этап дискуссии.

- Необходимо предоставить возможность каждому участнику дискуссии кратко выразить свои впечатления от обсуждения.
- Важно самому ведущему поделиться своими впечатлениями от совместной работы и поблагодарить всех за участие в дискуссии.

В.В. Барцалкина

Увлечение компьютерными играми: беда или благо?

(Интернет-портал «Детская психология для родителей», 2008, №1)

*Чем больше у ребенка
психологических барьеров
в повседневной реальной жизни,
тем быстрее и глубже он погрузится
в виртуальную реальность.*

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, которые сразу нашли массу поклонников среди детей и взрослых. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост количества людей, фанатично увлекающихся компьютерными играми - геймеров (от английского «game» - игра).

Действительно, компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых. Дошкольников уже порой не интересуют обычные игрушки, как раньше, они стремятся быстрее попасть домой, потому что там их ждет заветная игра. Школьники прогуливают занятия только из-за того, что всю ночь провели у экрана и не успели подготовиться к урокам, которые становятся менее важными, чем пройденный уровень игры. А на переменах в школе сейчас одной из наиболее актуальных тем становится тема компьютерных игр и количество очков за них.

Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми?

Исследователи считают, что потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку на протяжении всей его жизни. В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают нероловые логические и обучающие игры. Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет) и не в ущерб другим сторонам жизни ребенка, то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, усилят концентрацию внимания, улучшат мыслительные операции, процессы принятия решения, будут способствовать формированию художественного воображения, помогут развить быстроту реакции.

Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем. Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, то это может замедлить его развитие, как физическое, так и психическое. Просиживая за любимой компьютерной игрушкой, такой ребенок начинает вести не свойственный этому возрасту образ жизни, исключая необходимую двигательную активность, развитие широкого спектра эмоциональных реакций, познание окружающего мира, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками. Психологи считают, что до 10-11 лет для развития детей гораздо более полезно заниматься спортом, подвижными играми (боулинг, футбол, волейбол), музыкой, рисованием, ходить в походы, кататься на роликах, коньках, лыжах, велосипеде. Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы, а значит им трудно ограничивать время игры на компьютере, вовремя делать перерывы, следить за режимом питания.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. В нём существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям: к плохим отметкам, к порицанию со стороны родителей, к разочарованию в себе и т.д. Больше того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Установлено, что ролевые компьютерные игры в большей степени, нежели не ролевые, позволяют человеку уйти от реальности в виртуальный мир. Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных

играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Вслед за этим, чем больше ребенок начинает играть, тем отчетливее и важнее становятся для него различия между реальной жизнью и виртуальной. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем: удовлетворение жажды приключений, желание снизить эмоционально-психологическое напряжение, вызванное нарушенными отношениями в семье и/или со сверстниками, потребность избежать физического и/или эмоционального насилия, уход от проблем, связанных со школьной неуспеваемостью, желание расслабиться и отдохнуть и т.д.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие. Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет подростку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить свои мечты. Например, мечтая быть сильным, супергероем, ребенок получает такую возможность в игре, преследуя и побеждая других. Таким образом, начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли компьютерного персонажа. Подросток начинает играть, уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.
2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры.
3. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.
4. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью

компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений, как это происходит при индивидуализированной компьютерной зависимости.

5. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Компьютерные игры имеют небольшую историю, однако, случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее.

В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

Еще более усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Сеть тоже представляет собой сублимат ролевых игр. Здесь «играющий» придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального.

«Играющий» действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

Признаки компьютерной зависимости:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;

- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Факты, которые должны насторожить родителей:

- Ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- Ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- Ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- Как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- Ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- Ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- Ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

1. Травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;
2. Навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;
3. Лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;
4. Непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Исследования психологов показали, что в семьях подростков, страдающих компьютерной зависимостью, чаще используются негармоничные стили воспитания. В этих семьях преобладает хаотический уровень адаптации. Это означает, что члены

семьи в проблемных или конфликтных ситуациях не способны конструктивно решать возникающие проблемы. Все члены семьи дистанцированы друг от друга. Так, например, у каждого из них свои интересы, которые не согласуются с интересами других членов семьи, поэтому им трудно принимать совместные решения. Кроме того, для них характерна неэффективная коммуникация, которая может проявляться в неадекватном взаимном восприятии членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, в наличии множества «закрытых» для обсуждения тем и т.д. Все это приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка, иллюзорное решение которых становится возможным, в частности, в условиях виртуальной реальности, т.е. повышает риск развития компьютерной зависимости. У родителей из этих семей была обнаружена также высокая степень семейной тревоги, выражающаяся в семейной напряженности. Это означает, что выполнение семейных обязанностей является для них непосильной задачей. При таком положении дел в семье ослабляются эмоциональные контакты между членами семьи, возникает недоверие друг к другу, что приводит к развитию неблагоприятной эмоциональной атмосферы в семье.

Интересно, что дети в этих семьях оценивали поведение родителей как непослуживательное, враждебное и директивное, что характеризует авторитарный, противоречивый и эмоционально отвергающий стиль воспитания. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим. При противоречивом стиле воспитания не удовлетворяется одна из важных базовых потребностей личности - потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира. Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже социальную дезадаптацию.

В противовес этому специалистами было установлено, что наилучшие взаимоотношения детей и подростков с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания.

Демократический стиль (в терминологии других авторов - «авторитетный», «сотрудничество») характеризуется тем, что родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует ответственное социальное поведение.

Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- Родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение с подростком;
- Власть используется лишь в меру необходимости;
- В ребенке ценится как послушание, так и независимость;
- Родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает

- себя непогрешимым;
- Он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.
- Кроме того, эмоциональные отношения в семье играют важную интегрирующую роль, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга.

Несколько рекомендаций родителям.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
7. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенку допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без вмешательства электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а с перерывом 10- 15 минут.
8. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
9. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
10. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
11. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
12. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

ОБ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ОБЩЕЕ ДЕЛО»

Общероссийская общественная организация поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации "Общее дело" осуществляет свою деятельность с 2012 года, представлена в 47 регионах России.

Цель работы Организации «Общее дело» – это укрепление морально-нравственных ценностей и популяризация здорового образа жизни в российском обществе.

Приоритетное направление работы организации «Общее дело» - это широкая просветительская деятельность:

- проведение интерактивных лекций в учебных заведениях;
- создание видео и печатных материалов просветительского характера;
- широкое распространение этих материалов в средствах массовой информации, в сети интернет.

Организация осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и придерживается принципов политического, национального и конфессионального нейтралитета.