

## **Занятие по медиабезопасности.**

### **Тема: «Игромания как форма Интернет - зависимости».**

**(составитель Патрина Светлана Сергеевна – методист ЦРТДиЮ п. Чегдомын)**

**2 слайд. Цель:** выявление причин игромании и способы ее профилактики.

**Задачи:**

1. познакомить с симптомами игромании;
2. информировать родителей о том, как игромания влияет на здоровье;
3. определить причины возникновения игромании;
4. дать рекомендации по профилактике игромании.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

**Раздаточный материал:** памятка по профилактике игромании.

**Ход занятия:**

**2 слайд.**

#### **1. Орг. момент**

Приветственное слово. Постановка цели занятия.

#### **2. Основная часть.**

Подростки, ночующие у монитора – это реальность сегодняшнего дня. Как говорят эксперты, около 14% российских детей подвержены компьютерной зависимости. Список самых активных геймеров состоит из людей, чей возраст 12-18 лет. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности, забрасывают школу и университеты. Уже не редкость случаи смертей среди малолетних игроманов. Так, у всех на слуху история подростка из Екатеринбурга, который умер после 12 часов непрерывной игры на компьютере от инсульта. В Китае многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

Можно ли назвать зависимость от компьютерных игр бедой 21 века? Стала ли игромания такой же психологической зависимостью, как и наркомания? Прежде чем мы обсудим эту тему, предлагаю просмотреть видеоролик о том, как пристрастие к игре может разрушить жизнь вашего ребенка.

#### **Просмотр видеоролика «Вред компьютерных игр».**

Сама зависимость любого рода может быть вкратце охарактеризована так: некое явление, предмет или событие становится для человека наиболее важным и главным в его жизни, и вокруг этого вращается вся остальная часть его вселенной. Как и любая зависимость, игровая зависимость развивается по общим закономерностям, т.е. начинается внешне невинно и человек увлекается компьютерными играми. Вся остальная реальность для человека теряет свои краски, привлекательность и становится вторичной. На первый план выходит процесс компьютерной игры и ощущения в ней. В этом состоянии человеку наиболее «ярко»; он чувствует себя «живым» и делающим нечто, от чего получает удовольствие. Все остальное время вне игры постепенно превращается в период, который нужно прожить до следующей игры. Настоящая реальность для него обесценивается; ему в ней скучно и неинтересно.

**3 слайд.** Как же понять, что у вашего ребенка зависимость. Основными признаками,

определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

- он только играет, играет, играет, ему некогда встречаться с друзьями, участвовать в жизни, как в школьной, так и общественной;
- без доступа к играм ребенок становится агрессивным, неуправляемым;
- ни под каким предлогом не выманить на улицу;
- теряет чувство времени, при этом просиживает незаметно для себя часами;
- забывает об учебе, домашних делах, встречах и договоренностях;
- появляются проблемы со здоровьем, последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания;
- сам ребенок не замечает чрезмерную увлеченность интернет-играми.

**Решающий фактор, определяющий зависимость – это невозможность полного отказа от компьютерных игр,** несмотря на осознание бесполезности игрового процесса. В любом случае компьютерная зависимость выражается в чрезмерной трате времени на компьютер, часто против воли зависимого.

#### **4 слайд.**

##### **Какие опасности появляются в связи с зависимостью.**

Интернет-зависимость опасна возникновением физических заболеваний:

- проводя много времени у экранов мониторов, портиться зрение;
- у многих появляется туннельный синдром запястья (длительная боль и онемение пальцев кисти);
- Интернет зависимость, которая сопровождается сидячим образом жизни, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов (сколиозу, остеохондрозу, артрозу), сердечно-сосудистым патологиям (тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии, варикозу нижних конечностей).

Психологические нарушения:

- повышенная возбудимость нервной системы, что повышает риск развития деменции. (Демёнция — приобретённое слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых);
- сниженное настроение, активность;
- повышенный уровень тревожности и социальная дезадаптация.

Американская академия педиатров провела исследование влияния игр на здоровье человека. Под наблюдение попали около 3 тысяч детей, зависимость отмечается у каждого десятого ребёнка. «У детей, попавших в зависимость от игр, повышался уровень депрессии, беспокойства и социофобии, а их успеваемость понижалась. Когда они избавлялись от зависимости, эти симптомы снижались до нормальных значений» — отмечал врач.

Сегодня зависимость от онлайн игр является наиболее опасной из-за тех особенностей, которые присущи только online-игре. Кто-то играет в простые, браузерные, игры, кто-то - в более сложные. Так, наибольшую опасность, по мнению психолога Иванова М. С., представляют собой ролевые игры, поскольку сама механика игры состоит во «вхождении» человека в игру, интеграции с компьютером, потере индивидуальности и отождествлении себя с компьютерным персонажем. Исследователь выделяет собственные критерии «вредных» ролевых игр: во-первых это сила эффекта погружения, а во-вторых отсутствие элемента азарта или значительное уменьшение его значения.

Мы привели достаточно причин для того, чтобы вы хотя бы задумались о своем

пристрастии к интернету?

#### **5 слайд. Причины возникновения интернет-зависимости:**

Давайте перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников (7-10 лет) и подростков.

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, подросток, который ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял. И вот, появляется компьютер! Подросток понимает, что можно, сидя дома и не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребёнка к экрану монитора.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блещут. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель.

Чем раньше ребенок получит бесконтрольный доступ к играм, тем больше вероятность того, что он станет игроманом. Когда ребенок маленький – это удобно. Посадил ребенка за планшет, и у родителя появляется свободное время. Когда он становится старше, родители оправдывают игру за компьютером, тем, что это лучше чем пить, курить, неизвестно где гулять. На самом деле это недостаток внимания и любви, дискомфорт домашней обстановки и т.д. Если вспомнить поведение ребенка в видеоролике, то возникает вопрос – сколько лет мать не обращала внимания на ребенка и на то, как он проводит время?

Вы, вероятно, спросите: «А отличник, здоровый ребёнок, у которого много друзей и с родителями прекрасные отношения, не может приобрести компьютерную зависимость?» Ответу: конечно, может! Детская психика ведь ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, «компьютерных соблазнов» очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние.

#### **8 слайд. Рекомендации по профилактике игромании и в целом интернет зависимости**

▪ Работу по профилактике интернет-зависимости нужно начинать, прежде всего, с родителей. Чем больше времени ребенок проводит, общаясь в семье, тем меньше у него соблазна сесть за компьютер.

▪ Запрещать играть в Интернете не стоит, поскольку, как известно «запретный плод – сладок». Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и

важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Лучше установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на игры, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастную цензуру.

- Время игры следует ограничивать. Для детей 6-7 лет — 10 минут, 8-11 лет — 15-20 минут, для старшеклассников — до 30 минут в день.

- Следует поощрять ребенка за общение с другими детьми на улице, принимать участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Стоит предложить посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

- Необходимо осуществлять контроль за занятиями своих детей, но делать это ненавязчиво. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к играм сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину.

- Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

### **3. Заключение.**

Родителям необходимо следить, чтобы Интернет не подменял реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить. Но и родителям не стоит забывать о своих детях, они требуют внимания, заботы, участия в их жизни. Не стоит заменять общение со своим чадом на любимый сериал или спортивную передачу. Лишь в этом случае ребенок вырастет полноценной личностью физических или психических отклонений, порожденных опасностями нового времени.

Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а научно-познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, создатель интернет-сайтов, сервисный инженер и т. д.).

Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и следует делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы этически нейтральное. Скажем, с компьютером можно играть в шахматы. Согласитесь, это все же лучше, чем играть в карты! Или возьмем специальную (обучающую и развивающую) компьютерную игру типа «Квест». Ее герой попадает в какую-то запутанную ситуацию или получает сложную задачу, ему предстоит приключение. Задача играющего — разгадывать тайны и головоломки, сопутствующие приключению. Иногда в основе подобных игр лежат реальные исторические события — расцвет и падение римской империи, великие военные походы и т. д. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

Борьба с игровой зависимостью эффективна тогда, когда усилия направлены не на следствие, а на причину зависимости.

Психологи и психотерапевты разработали свои методы избавления от

киберзависимости. Среди них — семейная терапия и групповые психокоррекционные занятия, направленные на социальную адаптацию, повышение психологической самооценки, усиление контроля над эмоциями, обучение навыкам общения. Надо внимательнее отнестись к страдающему ребенку и постараться понять, что именно заставляет его/ее выбирать ту или иную игру.

К примеру, какие положительные ощущения вызывают у него агрессивные игры, когда агрессия «переливается через край» и проявляется в повседневной жизни. Подобная информация позволит быстрее найти противоядие и снять зависимость с помощью активного досуга (турпоходов, отдыха на природе, экскурсий, физических упражнений, спорта) или чтения хорошей литературы, знакомства с интересными собеседниками...

Что посоветовать еще? Детей нужно как можно раньше обучать играм нашего детства. Тогда для пристрастия к компьютеру просто не будет места в душе ребенка.

### **Источники:**

<http://www.youtube.com/watch?v=igX1bKf4N1E> видеоролик «Вред компьютерных игр»

<http://www.youtube.com/watch?v=9qVYMxwo4QE> видеоролик «Как компьютерные игры берут контроль над человеком».

[http://www.realisti.ru/main/pc\\_games?id=243](http://www.realisti.ru/main/pc_games?id=243) Компьютерные игры.

<http://operativa.ru/new-technologies/13-zavisimost-ot-kompyuternyh-igr.html>

Зависимость от компьютерных игр.

<http://www.pravmir.ru/internet-zavisimost-prichiny-priznaki-riski/#ixzz3M4KYVAGd>

Интернет зависимость детей и подростков и ее профилактика.