

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи,  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

# **Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости**

Екатеринбург  
2012

Материалы сборника разработаны и подготовлены при содействии  
Министерство здравоохранения Свердловской области.

Игровая зависимость несет опасность, напрямую связанную с личностными изменениями пользователей.

Данные методические рекомендации разработаны с целью информирования всех заинтересованных лиц о проблеме игромании, компьютерной и игровой зависимости, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей.

#### **Разработчики:**

Петрова И. В., директор ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо».

Меринова Е. В., педагог-психолог ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо».

Петрова Г. А., методист ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо».

Перцель М. Г., гл. специалист психотерапевт Министерства здравоохранения Свердловской области, заместитель гл. врача ГБУЗ СО СОКПБ.

Ойхер Д. Я., к. п. н., заведующий отделением немедикаментозного лечения зависимостей.

Кирницкий А. В., врач-психиатр-нарколог отделения немедикаментозного лечения.

Нисенбаум Е.В., психолог наркологического диспансерного отделения филиала «Детство».

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 4  |
| 1. Клинические особенности игровой зависимости<br>и медицинские меры работы с ней .....  | 4  |
| 2. Игровая зависимость и дети.....   | 12 |
| 2.1. Компьютер и дети .....  | 15 |
| 2.2. Рекомендации родителям по профилактике игровой<br>и компьютерной зависимости .....  | 23 |
| 2.3. Медиаобразование.....   | 31 |
| Список литературы .....  | 34 |
| <i>Приложение 1.</i> Программа психолого-педагогической профилактики<br>игровой зависимости среди подростков и молодежи<br>учреждений образования..... | 35 |
| <i>Приложение 2.</i> Тест на интернет-зависимость .....  | 38 |
| <i>Приложение 3.</i> Материал к тематическому классному часу<br>«Компьютер. За и против» .....   | 45 |
| <i>Приложение 4.</i> Психологический тренинг для учащихся<br>«Живое общение» .....   | 47 |
| <i>Приложение 5.</i> Тематические выступления на родительском<br>собрании «Подросток и компьютер. Опасная грань».....                                  | 52 |
| <i>Приложение 6.</i> Тематическая беседа для педагогов «Причины<br>возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних» .....                    | 58 |

## Введение

Игровая зависимость – одна из серьезнейших проблем современности.

С веком компьютерных технологий, удачно закрепившихся практически в каждой обывательской квартире, все чаще слышны разговоры о так называемой игромании – зависимости человека от компьютерных игр.

Развитие индустрии электронных и компьютерных игр ставит перед психологией множество вопросов о том, какое влияние они оказывают на человека и, особенно на развитие ребенка, можно ли эту деятельность назвать игрой, в каком отношении она стоит к традиционной сюжетно-ролевой игре. Последнее время исследователи все чаще обращаются к этой сфере в связи с резким скачком в развитии технологий, которые качественно изменили компьютерную игру.

В последние годы стало очевидным существование в России проблемы азартной игры, или гемблинга (от англ. gamble – «играть в азартные игры на деньги»).

Компьютерные игры и их распространённость и доступность способствуют увеличению количества лиц, имеющих патологическую склонность к азартным играм.

### 1. Клинические особенности игровой зависимости и медицинские меры работы с ней

Проблема пристрастия, к азартным играм (**а в ряде случаев самой настоящей зависимости от них**) – комплексная проблема, где медицинской ее составляющей отводится равное место, наряду с **психологическими, педагогическими и социальными составляющими**. Наличие шифра в международной классификации болезней не делает автоматически имеющуюся зависимость человека от походов в казино или «однорукого бандита» только медицинской проблемой. Разрешать проблему, искать пути выхода из тупиковых ситуаций необходимо с использованием всех имеющихся возможностей и ресурсов как отдельно взятой личности, так и социума, не уповая только лишь на психотерапию или медикаменты.

Азартные игры как форма досуга или развлечения существуют повсеместно, и многие люди иногда играют в казино, на игровых автоматах, ходят на бега, бьются об заклад, покупают лотерейные билеты. Однако число тех, кого считают т.н. патологическими игроками, в большинстве стран, где проводились соответствующие исследования, постоянно. **Оно составляет, по разным оценкам, около 3,7% населения**, причем независимо от того, Монте-Карло или какой-то заштатный городок без казино и ипподрома.

Вследствие культурных и психологических различий в разных странах проблему «лудомании» воспринимают по-разному. Западные страны столкнулись с этой проблемой, приравненной ВОЗ к алкоголизму и наркомании,

намного раньше нас и приняли профилактические меры. К примеру, в США все игорные заведения размещаются в отдельных районах или городах. В Израиле азартные игры запрещены совсем, а владельцам подпольных салонов грозит пожизненное заключение.

В последние годы в России отмечается некоторый рост обращений за медицинской помощью лиц с патологическим влечением к азартным играм (гемблинг патологический – болезненная страсть к играм (в том числе к риску) в карты, игровые автоматы, компьютерные игры, ставки на скачках или спортивных состязаниях, лотереи и пр.).

Строго говоря, игромания не может быть целиком и полностью отнесена к зависимостям как таковым, что **Международная Классификация заболеваний 10-го пересмотра** и определяет, относя это расстройство личности и поведения к расстройствам привычек и влечений.

После десятого пересмотра Международной Классификации болезней лудомания была включена в списки заболеваний – код F 63.0. и ее определение звучит следующим образом:

**«Это расстройство заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, доминирующих в жизни субъекта и ведущих к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей».**

Выявить такое расстройство крайне сложно, в диагностических указаниях числится лишь следующее: «Основным признаком является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается и часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, нарушение внутрисемейных взаимоотношений и руинирование (**разрушение**) личной жизни». Лудомания редко становится первичным нарушением поведения, **но, как показывает опыт работы**, в большинстве случаев это – вторичный симптом каких-либо других заболеваний. Поэтому в начале, стараются выявить именно их.

Это расстройство влечения обычно сопровождается значительными личностными, поведенческими нарушениями и связанными с ними профессиональными, социальными и экономическими проблемами.

В то же время патологическую зависимость от азартных игр следует отличать от склонности к азартным играм и заключению пари, это пристрастие стоит отдельной строкой в МКБ-10 – код Z 72.6 – проблемы связанные с образом жизни. Также часто путают лудоманию с чрезмерным участием в азартных играх маниакальных больных, и частым участием в них людей ради удовольствия или наживы – такие игроки обычно сдерживают свое влечение, когда сталкиваются с большими потерями или другими неблагоприятными последствиями азартных игр.

Почти все имеющиеся на сегодняшний день зависимости можно разделить на 2 группы:

1. **Химические зависимости** связаны с использованием в качестве объектов зависимости различных веществ, изменяющих психическое состояние

человека: это алкоголизм, нарко- и токсикомании, табакокурение. Особенность и принципиальное отличие этих зависимостей от всех остальных в том, что химические вещества обладают высокой токсичностью и приводят к возникновению органических (структурных) поражений.

2. **К нехимическим** зависимостям относятся азартные игры (гэмблинг, лудомания), в том числе компьютерная и интернет зависимость, работогольная зависимость, **зависимость отношений**, и т.д.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских (1990) выделяют ряд **признаков, характерных для азартных игр, как одного из видов аддиктивного (отклоняющегося) поведения** К ним относятся следующие:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.

2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.

3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.

4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния, по ряду признаков, напоминают состояния абстиненции у наркозависимых, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.

5. Постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску.

6. Периодически возникают состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.

7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну, выражающееся в том, что лица, решившие раз и навсегда покончить с играми, при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми по игре, разговор на эту тему, участие в обычной, неазартной игре и др.), как правило, возобновляют участие в азартных играх.

Следует отметить, что **развитие лудомании не происходит внезапно, сразу, но поэтапно, постепенно и что самое главное – незаметно для самого человека, вовлеченного в игровой процесс. Истоки ее всегда лежат в детстве.**

**Можно выделить несколько этапов развития зависимого поведения.**

#### **Этапы развития зависимого поведения**

1. Появляется т.н. «точка кристаллизации» в связи с переживанием интенсивных положительных эмоций (или устранением отрицательных) при определенном действии. Возникает понимание, что существует способ, вид

активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое психическое состояние. В случае с игроками такой интенсивной положительной эмоцией **чаще всего** становится первый крупный выигрыш. Многие, даже спустя годы, отчетливо помнят то состояние, которое возникло, когда им удалось «получить много денег просто так».

2. Устанавливается зависимый (**аддиктивный**) ритм поведения, который выражается в определенной последовательности обращений к средствам зависимости. Для многих игроков существует установленный режим походов в игровые заведения – раз в неделю, каждый вечер и т.д. **Этот этап, процесс может происходить длительно, месяцами или годами, и именно он менее всего (в отличие от предыдущего – хорошо заметного и отчетливо запоминаемого) выражен.**

3. Формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к объекту зависимости прибегают лишь в связи с жизненными трудностями. **Многие игроки идут в казино или к игровым автоматам в ситуациях напряжения дома или на работе, стремясь тем самым как бы сгладить, снять это напряжение.** Существует внутренняя борьба между естественным и зависимым стилями жизни, **человек начинает понимать и осознавать, что он «делает что-то не то, живет как-то не так, что так нельзя»** и т.д. Постепенно зависимый стиль вытесняет естественный, и становится частью личности, методом выбора при встрече с реальными требованиями жизни; в этом периоде в ситуациях повышенного контроля особой ответственности возможен контроль над своим пристрастием. Это проявляется в более частом посещении игровых салонов. Однако если в семье начинают возникать конфликты по поводу чрезмерного увлечения, например, супругом азартными играми, это может (**пока**) на определенный срок прекратить посещение им игровых заведений.

4. Период полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни, отношения с окружающими; человек погружается в зависимость, отчуждается от общества. У игроков на этом этапе игра становится стилем жизни, главной ее целью. На этом этапе у многих игроков разрушены семьи, потеряна работа. **Именно в этот момент человек чаще всего обращается за помощью, как правило, в медицинские учреждения наркологического профиля.**

#### **Психологическими причинами лудомании чаще всего являются:**

- Одиночество, хроническая тоска. Люди, склонные к «тусклой меланхолии», то есть те, у кого содержание эндорфинов (или гормонов радости) в крови понижено изначально, гарантировано становятся зависимыми от игры в погоне за эйфорией.
- Склонность к импульсивному поведению. Подобно всем наркотикам, **включая алкоголь**, игромания прежде всего, опасна для творческих людей – тонкая психическая организация более подвержена разрушению под прессом биохимического эффекта.

• **Чрезмерная общительность, конформность, склонность к подражательному поведению и реакциям группирования – «за компанию».**

• **Наличие у человека финансовых проблем.** Такие люди обычно думают: «Ну, проиграюсь, и что? Все равно денег нет. А если выиграю?» Они надеются на чудо.

Когда у человека возникает проблема с азартными играми, она, как правило, существует совместно с другими психологическими проблемами и, по сути, часто является признаком более глубокой проблемы. Алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр – это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей во многом схожи. Как правило, в их основе чаще всего лежат и идентичные психологические механизмы, т.е. проблема произрастает из неудовлетворенности каких-то потребностей индивидуума, невозможности самореализации, невозможности достижения целей. Генетическая природа зависимостей находит всё большее и большее подтверждение у врачей. Человек с генетической склонностью к синдрому дефицита удовлетворенности будет непременно искать внешние способы, позволяющие ему испытать это чувство.

**Подверженных болезненной склонности к игре людей можно разделить на пять условных категорий:**

• Подверженные многочисленным пристрастиям: параллельно с лудоманией эти люди страдают от каких-либо пристрастий (алкоголизм, наркомания и т. д.).

• Лечившиеся от психических расстройств: все они проходили психиатрическое лечение в клинических или амбулаторных условиях.

• Люди, которые играют, чтобы притупить чувство одиночества или неудовлетворённости: для таких игроков, азартные игры служили отдушиной и суррогатом отсутствующей компании или интересного дела.

• Профессиональные игроки: люди из этой группы играли профессионально, но время от времени игра приобретала форму пристрастия.

• Другие: во всех других отношениях они отличались от всех выше описанных групп своей предысторией и мотивацией к игре.

Существует перечень характеристик игрока, который может быть отнесен к категории **«проблемных»**. К таким характеристикам относятся:

- нежелание и неспособность принять реальность;
- вера в то, что игрок придумал уникальный метод игры, которая позволит сорвать куш;
- много времени уделяется мечтаниям о том, как будет израсходован скорый крупный выигрыш;
- ощущение эмоциональной незащищенности в перерывах между играми;
- инфантильность и желание избегать ответственности;

- желание казаться значительной величиной в глазах других людей.

Более серьезной формой зависимости является «**патологический игрок**», которому свойственно:

- Иррациональные мотивы поведения, следуя которым человек постоянно или периодически теряет контроль за тем, как он действует в игре. Такие люди охвачены мыслью о следующей игре или о том, где бы раздобыть денег для нее.

- Растраты, заем денег в долг для продолжения игры.
- Неустойчивое поведение и распад личности.
- Склонность к административным и уголовным преступлениям с целью добычи денег для игры.
- Суицидальные мысли и поступки.

Учитывая многообразие опыта стран мира, можно составить некоторый перечень общих для всех методов и средств противодействия лудомании:

- Законодательные меры. Лицензирование. Возрастные ограничения. Рекламные ограничения. Налоговые отчисления. Но в то же время безусловное соблюдение гражданских прав и свобод.

- Административные меры. Ограничения по месту (отдаленность от образовательных, религиозных учреждений и т.д.). По времени работы. По видам игр, их сочетаниям.

- Ограничения игорного заведения. Ограничения по допуску (фэйс-контроль) – на возраст, психическое состояние, адекватность. Проверка состоятельности и кредитной истории клиентов. «Черные списки» шулеров, «проблемных» игроков. Остановки в игре. Ограничения по суммам и времени игры. Ограничения игрока. Заранее оговоренные предельные суммы и время игры.

- Медицинские меры. Медикаментозное и психотерапевтическое лечение. Индивидуальная, семейная или групповая терапия. **Периодическая проверка своего состояния у психотерапевта или психоаналитика. Самотестирование.** Наблюдение за «проблемными» клиентами. Лекции и тренинги.

- Общественные меры. Создание и поддержание анонимные группы. Создание общественных организации и движения. Образовательные программы. Выпуск книги и лекций для личного и семейного прочтения.

Из всего этого перечня мер противодействия мы по понятным причинам, коротко, остановимся на медицинских мерах.

Общеизвестно, что психотерапия является главным методом в лечении зависимых состояний. Однако роль, место, задачи и вид психотерапии на разных этапах лечения меняются. Заявления о том, что непсихологическое лечение при игромании не приносит пользы, следует назвать безответственными. **Хотя** специфического психофармакологического лечения игромании и связанных с ней расстройств на сегодня не существует, **но были** опробованы и оказались эффективными многие препараты, в частности – антидепрессанты.

Все психотерапевтические методы применяющиеся в лечении зависимостей можно разделить на 3 главные группы по характеру психотерапевтического воздействия: **манипулятивные; методы, развивающие личность; синтетические.**

**Методы манипулятивного характера.** Они адресованы главным образом к патологическим процессам. Пациент рассматривается как объект воздействия; цель – изменение поведения. Терапия чаще непродолжительная, результат достигается относительно быстро, но не всегда устойчив; взаимоотношения пациента и терапевта характеризуются патернализмом со стороны терапевта, принятием на себя ответственности за результат лечения. К ним можно отнести большинство суггестивных (**гипноз**) методов, поведенческую психотерапию, **в том числе методы «кодирования», «блокирования»,** и др.

**Развивающие личность методы.** Они адресованы главным образом к нормативно-компенсаторным процессам. Пациент рассматривается как субъект воздействия, цель – рост личности. Терапия достаточно продолжительна и трудоемка; результаты достигаются относительно медленно, но более устойчивы; взаимоотношения терапевта характеризуются партнерством.

К этой группе методов относятся психоанализ, экзистенциальный анализ (логотерапия), отчасти трансактный анализ, гештальттерапия, клиент-центрированная терапия (по К. Роджерсу) и другие методы так называемой гуманистической ориентации.

**Синтетические методы.** К ним относятся комбинированные и поэтапные методы психотерапии, сочетающие в себе элементы манипулятивных и развивающих личность методов.

**При использовании психотерапии как метода лечения необходимо неуклонно следовать основным ее принципам, которыми являются:**

**I. Добровольность.** Осознанное согласие – первый и главный признак – только при этом начинается сотрудничество. Этот принцип нельзя понимать буквально, есть условно-добровольное согласие лечится – здесь важен врач.

**II. Максимальная индивидуализация.** Необходимо решить несколько задач, что позволит максимально быстро и эффективно достичь положительного эффекта от проводимого лечения:

1) где лечить – стационар или амбулаторно. В ряде случаев стационарирование больного в отделение с преобладающим психотерапевтическим воздействием является просто необходимым, поскольку амбулаторное лечение будет малоэффективным вследствие того что после проводимой психотерапии человек вновь будет возвращаться в прежнюю среду и подвергаться ее неблагоприятному воздействию;

2) Необходимо учесть клинические особенности и психическое состояние. Например, если на первичной консультации диагностируются тяжелая депрессия или даже психоз, то больной направляется в соответствующее про-

фильное отделение, где в лечении предпочтение в большей степени отдается медикаментам и меньше психотерапии.

3) При первичном обращении необходимо произвести оценку конституционально-личностных особенностей человека, что достигается проведением патопсихологического тестирования, проводимого медицинским психологом;

4) При сборе анамнеза заболевания (история болезни) необходимо учитывать особенности течения и развития заболевания именно у данного человека течения. Итог – индивидуальная программа лечения, учитывающая как индивидуально-личностные особенности данного конкретного человека, так и особенности формирования и протекания имеющегося у него заболевания, где психотерапевтической и психофармакологической составляющей лечения отводится соответствующее место.

**III. Комплексность.** Этот принцип обеспечивается исполнением следующих пунктов:

1) При проведении психотерапии необходимо воздействовать на все уровни личности и ее окружения (биологический, клинический, социальный);

2) При проведении лечения необходимо учитывать все имеющиеся «мишени»:

а) патологическое влечение к игре;

б) возможно имеющиеся психические нарушения, возникшие либо в результате реализации зависимого стиля жизни и поведения индивидуума, либо имеющиеся в структуре личности исходно, но до момента начала аддикта (отклонения) являющиеся скрытыми.

**IV. Непрерывность и этапность.** Это означает, что при лечении больной должен быть постоянно погружен в психотерапевтический процесс, с ним может заниматься психотерапевт, психолог, или группа больных, могут использоваться и применяться как самостоятельные занятия или привлекаться терапевтические сообщества). Осуществляемый континуум терапевтических изменений должен иметь строго последовательный – этапный характер. Перерывы или аритмичность в работе сводят на нет всю предшествующую работу. Принципиальным для этого этапа является: системность, многоуровневость и полимодальность воздействия.

Нарушение этих канонов приводит к тому что проводимая психотерапия:

а) бьет мимо;

б) запаздывает;

в) легко блокируется патологическими защитами и инкапсулируется патологической субличностью.

Главное – то, что автономное воздействие на автономный симптом не в состоянии остановить ход патологического процесса. Так несистемная психотерапия ориентированная только на борьбу с тягой к алкоголю – часто не в состоянии предотвратить новый эксцесс, или приводит к «уходу» в другую

зависимость – наркоманию, алкоголизм или психосоматике, т.е. главное – интегративность.

## **V. Отказ от игры на время лечения**

Вышеизложенные методы и принципы психотерапии, а также медикаментозное лечение при лечении лудомании успешно реализуются на базе наркологического центра клиники неврозов Сосновый бор – как амбулаторно, так и в стационарном варианте. Нами создана концептуальная схема взаимодействия имеющихся структурных подразделений клиники, объединяющая усилия различных служб и где центральное место занимает наркологический центр. На сегодняшний день пока еще рано говорить о наличии у нас каких-либо верифицированных результатов в оценке реализации этой схемы, но имеющийся опыт позволяет сделать предварительный вывод о том, что стратегическое направление избрано верно.

### **Выводы:**

1. Лудомания, как явление не возникла вчера и не исчезнет завтра.
2. В связи с относительно небольшим сроком существования этой проблемы именно в России имеются некоторые трудности в организации выявления страдающих этим расстройством лиц и оказании им квалифицированной медицинской и психологической помощи.
3. Имеющиеся на сегодняшний день апробированные методики медицинской помощи страдающим этим расстройством **достаточно** эффективны, но это не должно успокаивать и избавлять от необходимости поиска новых путей, методов и средств помощи этим людям.
4. В проводимом и осуществляемом лечении только так называемый биопсихосоциальный подход может являться эффективным и успешным, в целях достижения положительного результата – отказа от игры.
5. Чем на более ранних этапах формирования и развития выявляется игровая зависимость – тем успешнее и эффективнее будет проводимое лечение, в связи с чем основные усилия необходимо сосредоточить в области профилактики, что особенно важно для детско-подростковой среды и групп риска.

## **2. Игровая зависимость и дети**

Проблема игры – это проблема, прежде всего, родителей. Чаще всего дети, не умеющие проигрывать, с ранних лет воспитываются в ярко выраженной оценочной атмосфере. Родители внушают им, как важно быть первым, лучшим, самым-самым. Всячески поощряют конкуренцию, прививают ценность соревновательности. А потом пожинают плоды в виде неадекватного поведения в игре. Чтобы избежать подобных проявлений, нужно перестать жить в оценочном мире.

Предпосылками к появлению зависимости от игры являются: недостаточная опека, непостоянство и не прогнозируемость отношений в семье, излиш-

няя требовательность в сочетании с жестокостью, установки на престижность, вещизм, переоценка значения материальных благ, фиксация на финансовой стороне жизни, постоянно демонстрируемые зависть к «богатым» и презрение к «бедным». Чаще всего лудоманы наблюдали азартные игры у себя дома или видели, как в них с удовольствием играют родители и их друзья. Все эти факторы могут фатально повлиять на судьбу вашего ребенка, если вовремя не осознать, что они имеют место и не прекратить подобное поведение.

#### **Факторы, предрасполагающие к гэмблингу.**

(Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000):

- неправильное воспитание в семье;
- участие в играх родителей, знакомых;
- стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.);
- вещизм;
- переоценка значения материальных ценностей;
- фиксированное внимание на финансовых возможностях;
- зависть к более богатым родственникам и знакомым;
- убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег.

#### **Выделяют основные стадии гемблинга:**

стадию выигрышей;  
стадию проигрышей;  
стадию разочарования.

**Стадия выигрышей** представлена следующими признаками: случайная игра, частые выигрыши, воображение предшествует и сопутствует игре, более частые случаи игры, увеличение размера ставок, фантазии об игре, очень крупный выигрыш, беспричинный оптимизм.

Для **стадии проигрышей** характерны: игра в одиночестве, хвастовство выигрышами, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды проигрышей, неспособность остановить игру, ложь и сокрытие от друзей своей проблемы, уменьшение заботы о семье или супруге, уменьшение рабочего времени в пользу игры, отказ платить долги, изменения личности – раздражительность, утомляемость, необщительность, тяжелая эмоциональная обстановка дома, одалживание денег на игру, очень большие долги, созданные как законными, так и незаконными способами, неспособность оплатить долги, отчаянные попытки прекратить играть. Признаками **стадии разочарования** являются: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, удаление от семьи и друзей, угрызения совести, раскаяние, ненависть к другим, паника, незаконные действия, безнадежность, суицидальные мысли и попытки, арест, злоупотребление алкоголем, эмоциональные нарушения, уход в себя.

Иногда для появления стойкой зависимости достаточно поиграть всего несколько часов подряд.

Существуют признаки, того когда азарт становится болезнью, которые, как правило, видны только близким, а самим человеком не замечаются.

**Зависимость от азартного поведения определяется несколькими факторами:**

- степень опасности поведения для самого человека и его окружения;
- глубина вовлеченности в игру и способность отказаться от нее;
- неспособность самостоятельно справиться с тягой к игре;
- неадекватная оценка своего пристрастия, стремление его скрыть, лживость и утаивание затрат и как следствие – социальная, психическая или соматическая дезадаптация.

Все это приводит к проблемам на работе, в семье, со здоровьем, настроением, которые связаны с азартом, игрой.

Причина такой зависимости – в особенностях личности, воспитания, окружения, в имеющихся неадекватных способах ухода от стресса, лишения проблем. Главная же причина такой зависимости – эмоциональная пустота, бесцельность жизни, от которой, кстати, азартное поведение не защищает, а только дает временную «замутненность разума».

Факторы, значительно связанные с возрастанием вероятности проблемного гемблинга в ранней взрослости (по снижению степени значимости): родительская история гемблинга, проблемный гемблинг в юношестве, мужской пол, гемблинг повышенного риска в юношестве, злоупотребление ПАВ и низкая школьная успеваемость.

#### **Мотивация лиц с игровой зависимостью**

У патологического игрока происходит искажение иерархии мотивов – изначальный мотив развлечения, проведения досуга, реализации азарта заменяется мотивом навязчивой необходимости играть в азартную игру; происходит сдвиг мотива на цель.

#### **Эмоциональная сфера лиц с игровой зависимостью.**

Игроки сообщают, что испытывают сильное чувство вины после проигрыша, после выигрыша ощущают себя всемогущими, всемогущими. Многие игроки часто испытывают состояние скуки, рутины повседневной жизни.

#### **Волевая регуляция, внимание и память лиц с игровой зависимостью.**

Проблемным и патологическим игрокам свойственна слабость волевой регуляции: они часто не в состоянии прекратить игру, хотя многие из них ошибочно полагают, что контролируют количество азартной игры и могут остановиться в любой момент.

В большинстве своём зависимые игроки одиночки.

Возможно, одиночество является не причиной, а следствием гемблинга. Около половины из них имеют опыт (историю), особенно в подростковом и юношеском возрасте злоупотребления алкоголем или наркотиками.

Отмечают такие особенности игроков: трудность в идентификации и описании собственных чувств; трудность в проведении различий между чувства-

ми и телесными ощущениями; снижение способности к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии и других проявлений воображения; фокусирование в большей степени на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Необходимо формировать навыки культуры работы с современной техникой, в частности, с компьютером. Целесообразнее это осуществлять на личном примере. При этом следует делать акцент на том, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных заданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в определенный момент времени людьми, а не основным средством проведения досуга. Это позволит снизить самоценность общения с компьютером.

## **2.1. Компьютер и дети**

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых.

В этих исследованиях получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера – о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), о том, что с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, снимается различие между центром и провинцией – современные обучающие технологии, доступ к информации становится доступной любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в Москве, Париже или маленьком городе.

Создано и создается множество специальных обучающих программ – для дошкольников, школьников, студентов. Замечено, что многими навыками – например, счета, чтения, чтения географических карт, – с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Но это все с одной стороны.

С другой, – множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение, – можно перечислить еще многое. Назовем лишь одну, возможно, самую главную и пугающую – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

О чем говорят эти противоречия? Как представляется, о том, что компьютер, как и почти любой предмет нашей действительности может быть и полезным, и вредным – в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет. Нельзя не согласиться с тем, что при неосторожном использовании компьютера травмы неизбежны. Но это можно ска-

зать почти о любом предмете нашего обихода, даже о самых внешне безобидных детских игрушках.

#### *Положительные аспекты влияния компьютера на развитие человека*

К положительным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- расширяющиеся возможности обучения
- доступность большого количества информации в сети Интернет

Ребенок, который обучается считать или писать при помощи детской обучающей игры, получает все комментарии, подсказки и задания непосредственно от компьютера, а не вынужден ждать с вопросом, пока его родители освободятся. Опыт показывает, что дети дошкольного возраста с огромным удовольствием проходят повторно все стадии игры, которые им прежде не удавались, а совсем еще недавно успешно получились. Здесь отсутствует демонстрационный синдром, который может вызвать отторжение от предмета, боязнь его, поскольку ребенок отрабатывает сложную задачу раз за разом сам для себя. Именно благодаря этому знания, полученные от подобной программы, гораздо эффективней фиксируются в памяти.

Стремление ребенка или подростка быстрее перейти на следующий уровень заставляет его более плотно погружаться в исследуемый предмет, быстрее разбираться в решении поставленной задачи.

Помимо возможности более быстрого постижения нового, необходимо отметить и спектр доступной при обучении информации. Уже в детстве осознав, что Интернет – это неограниченный источник данных, ребенок или подросток начинают его исследовать. Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтрашним основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, ее находить и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, разобраться в булевой логике, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д.

Также именно благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все некоторое время назад интересовавшие его вопросы. На базе разрешенных вопросов возникнут новые. Давая возможность ребенку познавать информационный мир подобным образом, родители подтолкнули его к самостоятельному получению дополнительного, внеклассного образования.

#### *Негативные аспекты влияния компьютера на развитие человека*

К негативным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- погружение человека в виртуальную реальность
- формирование аддикции (зависимости)
- столкновение с негативным контентом в глобальной сети

В детстве игры занимают большую часть времени – и это нормально: на

основе различных игр ребенок учится строить модели будущей взрослой жизни. Но когда игры, особенно азартные, вторгаются в жизнь взрослых людей, может сложиться обратная ситуация: карты, рулетка, игровой автомат постепенно вытеснят жизненную реальность.

В детском возрасте игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр.

Последнее время получили распространение игры, не несущие в себе признаков настоящей, подлинной игры. Мы уже имеем дело с феноменом, который называется игрой, но не является ей в полном смысле этого слова. Особенно это касается азартных игр, которые в условиях технологического процесса приобрели свою наиболее злокачественную форму. В процессе этих игр теряется дух общения, творчества, обмена эмоциями. Наоборот, они приводят к замкнутости, порождают агрессивные и негативные эмоции. Человек в процессе азартной игры самоизолируется, и постепенно изменяется не только его отношение к игре, но и мировоззрение. Рушатся моральные принципы, происходит самоотторжение играющего человека от общества. Единственным компаньоном в жизни становится игральный автомат, стол с компьютером и безликие, но почему-то ставшие родными, люди, обслуживающие игорные заведения. Меняется и сам азарт, сопровождающий игру.

#### ***Игроманами не рождаются, игроманами становятся.***

У людей, страдающих игровой зависимостью, периодически внезапно возникает непреодолимое влечение к игре. Это стремление овладевает рассудком и подчиняет себе поведение.

Исследования показывают, что после прекращения игры у игроков развиваются расстройства самочувствия, сходные с синдромом отмены у больных алкоголизмом и наркоманией.

К игровой зависимости относятся зависимость от азартных игр (рулетка, игровые автоматы, покер) и **зависимость от компьютерных игр.**

Зависимостью от компьютерных игр обычно страдают подростки. Бывает, они неделями прогуливают школу, проводя сутки в компьютерных клубах. Игровой мир полностью вытесняет реальность.

Заболевание приводит к замедлению психологического развития. Впоследствии таким подросткам сложно общаться, работать. У них высокий риск развития алкоголизма, наркомании.

В нашем обществе дети и подростки в большей степени усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации.

Каждый раз подросток «с головой» уходит в игру, взаимодействуя с объектами, участвующими в ней, которые подчиняются определенным законам, описывающим их поведение. Он имеет возможность исследовать в деталях все время новый, постоянно обновляющийся мир игры, сталкиваясь, порой с неожиданными явлениями в рамках предварительно определенных законов этого мира. В основном его любимые персонажи или объекты «живут», что-

бы, изменяясь в бесконечных сочетаниях и вариациях, доставлять ему радость. Среди них есть «плохие» и «хорошие», «добрые» и «злые», «умные» и «глупые». Прежде всего, *игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь.*

Широчайший спектр эмоций (от положительных до отрицательных) можно испытать, не сдвигаясь с места!

Это восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. Игра дает выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом. **В игре детям и подросткам хорошо. Они сильные, смелые, успешные.** Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. У него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры. Это особенно захватывает детей и подростков, которые болезненно ощущают свою не успешность, которых привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутного получения удовольствия, представления себя в различных обликах. В основном состоянии компьютерной зависимости дезадаптирует детей и подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме игры. Ребенок уже не может без нее жить. Она становится доминантной, поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость – своеобразный вид наркомании. Чрезмерное увлечение компьютерными играми стало одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. У них формируется влечение, с которым сами они уже не всегда способны справиться. Их поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир управлению с помощью нажатия на клавиши не поддается.

Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни. Дети и подростки ощущают депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» за компьютером, часто погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру, например, размышляя о том, как пройти следующий уровень игры, страдает из-за несделанных важных дел реальной жизни.

Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от реальности. «Вырывая» из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленьким, слабым и незащищенным в агрессивной среде. И желают как можно скорее вернуться туда, где они победители.

Компьютерные игры в настоящее время стали для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это притом, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

**Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:**

**1. Ролевые компьютерные игры.** Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. Основная их особенность – **наибольшее влияние на психику** играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

С точки зрения психологии, наиболее интересными для психоаналитиков и опасными для детей все же будут ролевые игры (RPG – role playing games). Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного персонажа. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно пронаблюдать эго-распад на «Я виртуальное» и «Я реальное», нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

**Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.** Иногда их называют «квесты». Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит себя со стороны, управляя действиями героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

**Стратегические игры.** Они же «руководительские». Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает

себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим.

**2. Не ролевые компьютерные игры.** Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

Выделяется несколько подтипов:

1) **Аркадные игры.** Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с высокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему – быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

2) **Головоломки.** К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3) **Игры на быстроту реакции.** Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4) **Традиционно азартные игры.** Практически все не ролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом – компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

Феномен психологической зависимости от компьютерных игр и воздействие на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не мо-

гут быть до конца осознаны без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный «мир» компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир, появляется эффект «присутствия».

Феномен автоматической «доработки» сознанием несовершенного виртуального мира до уровня реальности – явление уникальное и невозможное ранее. Виртуальная реальность представляет собой средство изучения познавательных психических процессов. Удивительно, но психика человека способна отражать не только «объективную реальность», но и любую реальность, любую сенсорную стимуляцию, подтверждение чего стало возможным лишь недавно, с появлением высокотехнологичных компьютеров и соответствующего программного обеспечения.

#### **Коморбидность зависимости от азартных игр и алкоголизма**

- Общие предпосылки – дефицитарность социального и эмоционального интеллекта (эмпатических способностей).
- Недостаточность интеллектуальной обработки социальной информации, проявляющиеся в агрессивности и других механизмах психологической защиты.
- Использование неадекватных когнитивных схем интеллектуальной обработки социальной информации способствует «бегству» от эффективной социальной деятельности в упрощенную реальность (игра – алкоголизация).

#### **Условия формирования игровой зависимости**

- Разнообразии игровых автоматов и игр с разным уровнем сложности.
- Удовлетворение любого вкуса (по сложности), по звуковому и образному содержанию.
- Виртуальный приз заменяет мотивацию выигрыша на мотивацию игры.

#### **Последствия игровой зависимости**

- личностная деформация;
- нервные срывы;
- ожесточенность;
- психопатизация;
- повышенная возбудимость;
- склонность к асоциальным поступкам.

Еще более усилили 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. Здесь нет жестких правил и законов, есть

лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

«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 и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

При вопросе: что же считать предметом психологической зависимости – компьютерные игры и сеть или саму виртуальную реальность, – можно уже фактически однозначно ответить: виртуальную реальность. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он один и может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, в котором он только что пребывал, что невозможно в реальном мире. Виртуальная реальность – это сказка, это отсутствие обязательств и проблем, это мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальном мире.

Компьютерная зависимость – наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков в обсуждаемой сфере. Последние годы под «компьютерной зависимостью» подразумевают реальное заболевание, которое требует понимания причины возникновения и нуждается в лечении.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство аддиктов – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным для аддикта: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия.

### **Профилактика компьютерной зависимости**

Профилактика компьютерной зависимости должна в первую очередь задавать такие сферы жизни ребенка как семейное воспитание и образование.

## **2.2. Рекомендации родителям по профилактике игровой и компьютерной зависимости**

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявила зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря своим родителям, но эта деятельность слабо регулируется и контролируется взрослыми, как дома, так и в школе.

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

### ***Живите с ребенком ВМЕСТЕ!***

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

***Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:***

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

### ***Как научить детей отличать правду от лжи в Интернете?***

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернета материалам, ведь опубликовать информацию в Интернете может абсолютно любой человек.

Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт, и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

### ***Как это объяснить ребенку?***

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи.

- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам,

газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.

- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске, например, Энциклопедию Кирилла и Мефодия или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

- Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска;

- Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

### *Семейное соглашение о работе в Интернете*

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.

- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.

- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.

- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.

- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

### ***Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?***

Не забывайте, что Интернет – это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?

### ***Как распознать жертву интернет-травли?***

Подвергнуться унижению и стать жертвой хулиганов может любой ребенок, вне зависимости от воспитания, внешности, манер и поведения. В школе дети могут быть очень жестоки, зачастую не осознавая всей серьезности своих поступков. К сожалению, практически в каждом классе есть ученики, являющиеся предметом насмешек одноклассников. Если раньше дело ограничивалось личными оскорблениями и выяснениями отношений на месте, то в современном мире все стало гораздо сложнее. Ошибочно считать, что интернет-травля – это доставание жертвы исключительно в сети за компьютером. Однако чаще всего преследование ведется именно с помощью мобильного телефона, так как это устройство более компактно и портативно, его легко прятать и использовать. Кроме того, современные модели мобильных телефонов имеют доступ в Интернет. Не стоит забывать о существовании КПК и i-phone, с помощью которых организовать киберпреследование становится еще проще, поскольку эти устройства оснащены огромным количеством интерактивных возможностей. Зачастую родители не замечают, что у их ребенка есть проблемы. Даже при самых доверительных отношениях в семье, есть вероятность, что жертва травли не захочет делиться своими обидами даже с самыми близкими людьми. Ребенок хочет казаться сильным и самостоятельным, поэтому скрывает правду, боясь испортить «репутацию» в глазах родителей и друзей. Чем старше ребенок, тем выше вероятность того, что он закинется в себе, а не обратится за помощью к родным.

### ***Так как же распознать жертву интернет-травли?***

1) Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением.

Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

2) Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в сети. Нежелание пользоваться Интернетом обычно связано с проблемами в виртуальном мире.

3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция на звук пришедшего SMS или письма на электронную почту должно насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, обязательно посмотрите его входящие сообщения и SMS. Несмотря на то, что данный поступок противоречит правилам этики, у вас появится шанс узнать, что происходит с ребенком.

#### Советы по безопасности для детей разного возраста

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники.

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

Что могут делать дети в возрасте 5–6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
- Добавьте детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

#### **Возраст от 7 до 8 лет**

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения ро-

дителей. В результате, находясь в Интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернета (папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files в операционной системе Windows Vista).

В результате у вашего ребенка не будет ощущения, что выглядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версия 7.0 со встроенным Родительским контролем.

*Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?*

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернета с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы поговорим позднее.

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.

- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.

- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.

- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. Подробнее о таких фильтрах <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx>.

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

- Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

### 9–12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернете. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

В этом возрасте, к вышеперечисленным правилам следует добавить следующие:

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях вообще и особенно в Интернете.

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

### 13–17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы.

Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

#### *На чем акценты ставить в этом возрасте?*

- Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета **при обязательном участии подростков должен быть создан**. И требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах);

- Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.

- Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

- Встречи с друзьями из Интернета возможны только вместе с вами.

- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам.

Виртуальная среда, так же как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержимым, но возможно предупредить его, **научить справляться с угрозой**, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

### **2.3. Медиаобразование**

Медиаобразование выполняет важную функцию защиты от противоправного и манипулятивного воздействия средств массовой коммуникации, а также способствует предупреждению криминальных посягательств на детей с использованием информационно-телекоммуникационных сетей.

*Медиаграмотность* определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их родителями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет (Рекомендация Res (2006) 12 Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006).

*Медиаобразование* выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества. Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права (Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006 о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете, Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долгосрочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию Интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержимого в рамках глобальных сетей).

Согласно российскому законодательству *информационная безопасность детей* – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Такую защищенность ребенку должны обеспечить, прежде всего, семья и школа. Это задача не только семейного, но и школьного воспитания. Проведение уроков медиабезопасности рекомендовано к проведению в образовательных учреждениях на постоянной основе, начиная с первого класса, в рамках школьной программы (в том числе уроков ОБЖ).

*Цель проведения уроков медиабезопасности* – обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

*Задачи уроков медиабезопасности:*

1) ознакомление учащихся с видами информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

2) информирование учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);

3) ознакомление учащихся с международными принципами и нормами, с нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими вопросы информационной безопасности несовершеннолетних;

4) обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернета и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);

5) профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);

6) предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

*Ожидаемые результаты*

В ходе уроков медиабезопасности дети должны научиться сделать более безопасным и полезным свое общение в Интернете и иных информационно-телекоммуникационных сетях, а именно:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;
- отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;
- избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;
- распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;
- распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;
- критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;
- анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;
- применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

### Список литературы

1. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М., 2000.
2. Журин А. А. Информационная безопасность как педагогическая проблема: (Проблемы подготовки подрастающего поколения к жизни в информационном пространстве)/ А. А. Журин // Педагогика, 2001. № 4. С. 48–55.
3. Интернет-СМИ «Ваш личный Интернет» (<http://www.content-filtering.ru/>). Помощь родителям в организации безопасного доступа детей в сеть Интернет.
4. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр.
5. Носов Н. А. Виртуальная психология. Ц М.: Аграф, 2000.
6. Безмалый В. Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернете.
7. Основы безопасности в Интернете для молодежи (<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm>). Интерактивный курс по Интернет-безопасности.
8. Федоров А. В. Молодежь и медиа: проблемы и перспективы // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – М., 2001. № 1. С. 127–130.
9. Федоров А. В. Насилие на экране и российская молодежь // Вестник российского гуманитарного научного фонда. – М., 2001. № 1. С. 131–145.

## **Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди подростков и молодежи учреждений образования**

*Составитель программы: психолог наркологического диспансерного отделения филиала «Детство» Е.В. Нисенбаум*

### **Актуальность проблемы игровой зависимости**

В современном мире становится все более актуальной проблема возникновения новых форм психической патологии, обусловленных масштабными социальными переменами и применением современных телекоммуникационных и информационных технологий. Компьютеры и информационные системы находят применение во многих областях человеческой практики, оказывая воздействие на психические процессы и трансформируя не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом.

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растёт число людей, увлекающихся компьютерными играми, с подавляющим преимуществом среди них подростков и юношества. Международное сообщество признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – **лудомания (Международный код F 63.0)**.

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке мер ее профилактики. Повышение агрессивности информационной среды вызвало необходимость формирования системы мер по профилактике, обеспечивающих устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием не только у учащихся, но и у их родителей и педагогов.

В соответствии с установкой ВОЗ выделяются направления профилактики: первичная, вторичная.

Под **первичной профилактикой** подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека.

Под **вторичной профилактикой** следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения, с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние. Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. По-

сколькo вторичная профилактика осуществляются при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

**Первичная профилактика игровой зависимости** – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

**Целевая аудитория программы профилактики игровой зависимости:**

Данная программа рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 12 до 17 лет при активном содействии и участии педагогов-специалистов ОУ, родителей несовершеннолетних и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

**Цели программы профилактики игровой зависимости:**

Предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 12–17 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов – специалистов ОУ.

**Задачи программы профилактики игровой зависимости:**

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.

2. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

3. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за своё поведение.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),

2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).

3. Принцип разносторонности воздействий (основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье).

4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

### **Структура программы:**

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

#### **1. Работа с несовершеннолетними** включает в себя

– **диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости** (см. Приложение 1, где опросники на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.) и тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.) целесообразно использовать для групповой экспресс-диагностики, а тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год) для детальной диагностики (в индивидуальном консультировании);

– **тематический классный час** «компьютер: за и против» (для подростков 12–14 лет) (см. Приложение 2);

– **цикл тренинговых занятий** «Живое общение» (для подростков 14–17 лет); (см. Приложение 3);

– **конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся** (для подростков 12–17 лет) (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган).

#### **2. Работа с родителями** – включает в себя

– **тематические выступления** на родительских собраниях (см. Приложение 4);

– **индивидуальное (семейное) консультирование** по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью)

**3. Работа с педагогами – специалистами ОУ** включает в себя тематическое выступление на методическом совете ОУ (см. Приложение 5)

**Формы и методы работы.** В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Программа представляет собой цикл встреч с группами подростков (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч, с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами – специалистами проводятся по запросу конкретного ОУ в объеме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией данного учреждения.

**Тест на интернет-зависимость**  
**(Кулаков, 2004 г.)**

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

- «очень редко» – 1 балл
  - «иногда» – 2 балла
  - «часто» – 3 балла
  - «очень часто» – 4 балла
  - «всегда» – 5 баллов
1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?
  2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
  3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
  4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
  5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
  6. Как часто из-за времени, проведённого в сети, страдает ваша учёба?
  7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
  8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
  9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
  10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
  11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
  12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
  13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?
  14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
  15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
  16. Как часто вы говорите, что проведёте в сети «ещё пару минут...»?
  17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
  18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого. Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

**Тест Такера на выявление игровой зависимости  
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних  
психологом Коныгиной И.А.)**

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
  - а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
  - а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
  - а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
  - а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
  - а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;

г) почти всегда.

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

### **ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ**

«НИКОГДА» – 0

«ИНОГДА» – 1

«ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2

«ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8–21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

**Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков  
(в модификации Коньгиной И.А.)  
(Никитина, Егоров, 2005 год)**

**Дополнительные сведения**

1. Пол:        М        Ж
2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 \_\_\_\_\_
3. Образование: ученик \_\_\_\_\_ класса.
4. Увлечение, хобби:    есть        нет
5. Чем, помимо учёбы вы любите заниматься.
6.        Есть        ли        у        вас        младшие/старшие        братья  
/сёстры. \_\_\_\_\_
7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.
8. Жилищные условия:
  - а) отдельная комната;
  - б) свой собственный уголок в комнате;
  - в) со мной вместе проживают;
  - г) общежитие;
  - д) съёмная квартира.
9. Есть ли у членов семьи вредные привычки:
  - а) алкоголь;
  - б) табакокурение;
  - в) наркотики;
  - г) азартные игры;
  - д) другое \_\_\_\_\_
10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:
  - а) играете в компьютерные игры;
  - б) посещаете Интернет.
11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):  
До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ...
12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):
  - а) 1 раз в неделю;
  - б) 3–4 раза в неделю;
  - в) каждый день;
  - г) один раз в месяц;
  - д) другое \_\_\_\_\_
13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, Интернет, (нужное подчеркнуть):
  - а) 1–2 часа;
  - б) 3–4 часа;
  - в) 5–6 часов;

- г) более 6 часов.
14. Какие **ролевые** компьютерные игры вы предпочитаете? (выбрать не больше двух)
- а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
  - б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
  - в) руководительские игры.
15. Какие **не ролевые** компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не более двух)?
- а) аркады;
  - б) головоломки;
  - в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
  - г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.).
16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгаться?
- а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):
- а) виртуальную реальность;
  - б) социальные сети (какие);
  - в) ICQ (чаты);
  - г) USENET(конференции);
  - д) сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
  - е) \_\_\_\_\_
18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:
- а) эйфорию;
  - б) радость;
  - в) облегчение;
  - г) азарт;
  - д) расслабление.
19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь в Интернете больше запланированного времени?
- а) иногда;
  - б) редко;
  - в) часто;
  - г) очень часто;
  - д) всегда;
  - е) это ко мне не относится.
20. Вы предпочитаете играть:
- а) один;
  - б) с друзьями.

21. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

- а) играют вместе со мной;
- б) положительно;
- в) нейтрально;
- г) отрицательно;
- д) резко отрицательно.

23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;
- д) ощущение пустоты;
- е) другое \_\_\_\_\_.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не более трёх).

- а) беспокойный сон;
- б) бессонница;
- в) боль в кистях рук;
- г) сухость, жжение глаз;
- д) боли в спине;

- е) онемение пальцев рук;
- ж) головная боль;
- з) другое \_\_\_\_\_

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться.

### Обработка результатов

Осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа.

| Баллы | ВОПРОСЫ |      |      |          |        |      |              |        |         |                    |  |
|-------|---------|------|------|----------|--------|------|--------------|--------|---------|--------------------|--|
| 0     | 12 г    | -    | 16 а | -        | 19 е   | 20 б | -            | 24 е   | 25 е    | -                  |  |
| 1     | 12 а    | 13 а | 16 б | 18 б,в,г | 19 а,б | 20 а | -            | 24 а,б | 25 а, б | 26 а,б,в,г,д,е,ж,з |  |
| 2     | 12 б    | 13 б | 16 в | 18 а,г   | 19 в   | -    | 23 а,б,в,г,д | 24 в   | 25 в    | -                  |  |
| 3     | 12 в    | 13 в | 16 г | -        | 19 г   | -    | -            | 24 г   | 25 г    | -                  |  |
| 4     | -       | 13 г | -    | -        | 19 д   | -    | -            | 24 д   | 25 д    | -                  |  |

### Результаты:

- От 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение);
- От 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению);
- 15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).

**Материал к тематическому классному часу  
«Компьютер. За и против» (для учащихся 12–14 лет)**

*По методическим разработкам А. Лопатиной*

*Для чтения и обсуждения с детьми*

**В плену у компьютера**

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама. – Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улице третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – послышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помогите, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустил в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.  
– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

### ***Компьютерная зависимость: вопросы для беседы***

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
- Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
- Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
- Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

## Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

### Встреча 1

#### «Давайте общаться»

**Цель:** привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитии мотивации на совместную конструктивную деятельность.

**Основные методы:** элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

**Разминка:** время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

#### **Игра «Похожие и разные».**

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

**Материалы:** доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

**Время:** примерно 10 минут.

**Инструкция:** Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

**Комментарий для ведущего:** при желании игру можно повторить с другими участниками.

**Обсуждение:** Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

**Выводы.** Все люди разные. Но у них есть много похожего.

**Заключительная часть:**

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»** По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

## Встреча 2

### «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков) Разминка

**Приветствие.** Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

**Упражнение «Слушаем тишину».** Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

**Игра «Перебежки».** Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

**Игра «Менялки».** Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

**В заключительной части** тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

## Встреча 3

### «Давайте говорить»

**Разминка.** Приветствие.

**Игра «Загадки по картинкам».** Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

**Упражнение «Правда – неправда».** Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

**Игра «Муха смеётся».** Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

### **Позитивная виртуальность**

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

#### **12 правил позитивной виртуальности:**

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;
- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

- доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
- возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;
- возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
- желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

### **Техника независимого вхождения в виртуальную реальность**

*Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.*

#### **Техника «Я-высказывание»**

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их

преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

#### **Встреча 4**

##### **Групповое упражнение «Дерево успеха»**

**Цель:** развитие сплочения и взаимопонимания.

**Необходимые материалы:** цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

**Совместное обсуждение.** Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

**Завершение тренинга.** Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

**Тематические выступления на родительском собрании  
«Подросток и компьютер. Опасная грань»**

Многие конфликтные ситуации школьного возраста – идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария – подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет-активности. Опыт наблюдения и лечения подростков с ПК и интернет-зависимостями, который имеется у сотрудников государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского Росздрава Н. Вострокнутова и Л. Перегожина показал, что онлайн-коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаться незамеченным. Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

**Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.**

**Семья:**

- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

**Школа:**

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;

- экстернатное обучение.

#### **Межличностные отношения:**

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;
- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

#### **Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:**

- поглощенность общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к ПК-играм;
- изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость;
- расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

#### **Основные признаки интернет-зависимости:**

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

### **«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»**

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состояться, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком, и он становится зависимым.

### **Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:**

#### **1. Увлеченность на стадии освоения**

##### **Признаки:**

- Долгое сидение у компьютера.
- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

##### **Что необходимо предпринимать родителям:**

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
- Предложить ребёнку что-то более интересное.
- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

#### **2. Состояние возможной зависимости**

##### **Признаки:**

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

### **Что необходимо предпринимать родителям:**

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

### **3. Выраженная зависимость**

#### **Признаки:**

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

#### **Что необходимо предпринимать родителям:**

- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

***Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка – личный пример самих родителей!***

### **Значение игры в жизни ребёнка**

Игры нужны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – только запреты, строгости и наказания по любому поводу. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, стано-

виться недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще. Запреты не решают проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.

*Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступить с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживать и сочувствие.*

### **Детское одиночество**

Первое чувство одиночества может возникать в период детства. Это происходит у ребёнка тогда, когда он приходит к выводу, что отдельное существо. Когда внешнее окружение и внешние цели, которые ставит перед собой ребёнок, подводят его, мир вокруг начинает рушиться, и ребёнок оказывается наедине с внутренней пугающей пустотой – один.

Выбор между внутренней и внешней целью у ребёнка формируется при активном участии окружающих его людей. Чем больше выбор ограничивается искусственными требованиями извне (родители, педагоги и др.), тем больше нарастает внутреннее напряжение, неудовлетворённость. Например, когда учат музыке при отсутствии музыкальных способностей.

Напряжение переходит в чувство вражды и агрессии. Но тревога, враждебность не допускаются в сознание ребёнка, вытесняются у поля внимания внутренней реальности. Ребёнок учиться принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения носит отте-

нок социальной желательности. Но чувство оторванности и покинутости у ребёнка остаётся.

Поэтому даже при успешном достижении ложных навязанных целей ребёнок глубоко внутри ощущает одиночество. Для решения данной проблемы взрослым совместно с психологом необходимо помочь ребёнку. Как это сделать?

Во-первых, изменить отношение ребёнка к своему одиночеству. Помочь ему посмотреть на одиночество как на ожидание перемен, возможность осмыслить прошлое. Здесь важно не оставлять ребёнка наедине с самим собой – одиноким, а пытаться общаться с ним на его языке. Спросить ребёнка, где он чувствует себя наиболее одиноким – среди людей или наедине с собой.

Во-вторых, помочь ребёнку изменить отношение к себе. Указать ему на его способности, помочь развить их, чтобы привлечь к себе других детей. В результате ребёнок станет более привлекательным, сможет вступать в отношения, чтобы отдавать, а не брать.

В-третьих, научить ребёнка общаться с людьми, для которых привлекательны его цели. Научить его интересоваться целями других детей.

**Тематическая беседа для педагогов**  
**«Причины возникновения аддиктивного поведения**  
**у несовершеннолетних»**

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

**Аддиктивное поведение** (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка.

Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для опре-

деления наличия аддикции у несовершеннолетних. В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической аддикции у ребёнка.

**Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:**

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций
5. Сопrotивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

**Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:**

- Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- Признаки навязчивости.
- Неумение сказать «нет».
- Боязнь быть отвергнутым.
- Болезненное восприятие критики.
- Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).
- Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).
- Материальное и духовное обнищание.

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

- Снижение уровня общей успеваемости.

- Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.

- Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.
- ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

**Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:**

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);

2. Исследование многочисленных причин психо-социальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.

3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

**Методические рекомендации по профилактике игровой,  
компьютерной и интернет-зависимости**

Подписано в печать 20.02.2013. Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Times New Roman. Усл.-п. л. 3,62.

Тираж 1000 экз. Заказ № .

Отпечатано в ОАО ИПП «Уральский рабочий»,  
620990, Свердловская обл., Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 13.