



Методический кабинет «ПОИСК»
МБУ ЦРК «Берегиня»
Отдел культуры Администрации Катайского
муниципального округа Курганской области

Сборник методических материалов № 15

Профилактика игровой и гаджетовой зависимости



г. Катайск
2025 г.

Материал подготовлен методистами
методического кабинета «ПОИСК»
МБУ ЦРК «Берегиня»
Отдела культуры
Администрации Катайского муниципального округа
Курганской области –
Андреевой В.Ю., Петровских М.М.

Профилактика игровой и гаджетовой зависимости

Проблема игровой и гаджетовой зависимости является в настоящее время одной из наиболее актуальных для детской и молодежной среды.

Наши дети живут в другом мире, не в том, в котором жили мы. Сегодня гаджет — это большая часть реальности ребёнка (и взрослых тоже) и его способ общения. Дети играют в игры, общаются в соцсетях, потребляют контент, и это становится предметом разговоров во дворе, на площадке, в садике, в школе. Гаджеты сегодня необходимы для социального развития ребёнка и обязаны быть в его жизни.

Нравится нам это или нет, но без гаджета ребёнок становится неполноценным участником социума, а наличие гаджета как средство развития и общения с миром следует воспринимать как норму. У нас самих в телефоне сейчас целый мир. У детей также. Даже если вы 24/7 проводите с ребёнком, ходите по театрам, делаете поделки из природных материалов, исследуете насекомых, бесконечно играете, рано или поздно придется дать ему в руки телефон — в школе без него ребенок будет чувствовать себя изгоем.

Интернет зависимость — это патологическое состояние. Понятие появилось в начале 2000х. Имеет признаки:

- зависимости (F10-F19 по МКБ-11)
- расстройства привычек и влечений (F63 по МКБ-11)

По показателю интернет увлеченности российские подростки побили все рекорды: 56% против 51% в США и 40% в Европе. Причем на младшую возрастную группу (8-10 лет) приходится 40%, а на подростков от 14 до 18 лет — 68%. И если в 2010 году ежедневно в интернет выходило 82% детей, то в 2016 — уже 92%.

Синдром зависимости

1. Непреодолимое влечение к компьютеру. С нетерпением ждет возможности войти в Сеть, испытывает тревогу перед началом активности в Сети, бросает все дела, как только появляется возможность поиграть.
2. Утрата контроля. Использование одновременно нескольких программ, устройств для входа в интернет. Время игры идет в ущерб питанию, сну, урокам. Подросток не может прекратить играть.

3. Состояние отмены. Состояние, возникающее, если ограничивается вход в Сеть. Развивается картина вегетативных нарушений – холодные руки, усиленное сердцебиение, боли в сердце, в животе, тремор рук, потливость, головные боли. Резкая смена настроения, тревога, паника, агрессия, суицидальные попытки. Ребенок пытается любым способом получить доступ к Сети – идет на обман, подлог, готов совершить преступление. Ни в коем случае нельзя искусственно провоцировать такие состояния.

4. Рост толерантности. Время в сети составляет 4-6 часов в день в течение года. Ребенок одновременно играет, смотрит видео, переписывается, в это же время ест, общается. Ребенку требуется все более вычурная острота впечатлений, создает все больше профилей в соц. сетях, играх.

5. Отказ от прежних удовольствий. Сокращаются прежние контакты, перестает общаться с друзьями, посещать школу. Все интересы и общения переносятся в сеть. Сетевая активность идет в ущерб питанию, сну, личной гигиене, появляются проблемы со здоровьем.

6. Игнорирование вредных последствий. Перестает взаимодействовать с другими людьми, нарушается сон, питание, ухудшается зрение, нарушается осанка.

Основные формы интернет зависимости:

- браузеринг (Просмотр (книг, журналов, веб-страниц и т. п.) без конкретной цели. Это пассивная деятельность, пользователь просто исследует интернет без определённого направления или намерения. Прогулка по магазину или торговому району, рассматривание вещей без намерения что-либо купить. 54% опрошенных школьников бесцельно блуждают по интернету более 6-8 часов в день, причем у каждого четвертого это вошло в привычку. Бессмысленное блуждание по интернет сети приводит к падению производительности труда на 40 %

- интернет-покупки
- использование социальных сетей
- использование видеоигр
- зависимость от сетевой порнографии
- зависимость от электронной переписки
- участие в маргинальных сообществах
- пересылка своих фотографий в мессенджерах

Среди подростков распространенность интернет зависимостью составляет 7,2% (данные 2022 года)

Зависимость от компьютерных игр – 10,4%

Зависимость от социальных сетей – 8%

Родители должны немедленно обратиться с ребенком к врачу, если возникли опасения относительно его психического здоровья. Если развивается тревожность и депрессивное состояние, снижается настроение, нарушается сон, снижается аппетит, проявляется агрессия. Если появились суицидальные угрозы.

Почему возникает зависимость

- Недостаток общения и неумение общаться
- Человек чувствует себя уязвимым, ищет защиты
- Возникает иллюзия, что в Сети становится хорошо.
- Возникает иллюзия, что хорошо только в Сети

Во время пользования интернетом утрачивается контроль за течением времени, снижается тревога, как только пользователь выходит из сети – тревога снова возрастает, т.к. появляется ощущение утраты контроля за событиями.

Из чего складывается зависимость?

1. Огромное количество информации, которой хочется овладеть (блоги, группы...)
2. Общение с людьми, имеющими общие взгляды (служба знакомств, соц. сети, чаты)
3. Возможность зарабатывать и тратить деньги (магазины, рекламные блоки, платежные системы)
4. Возможность проводить время (видеоигры, сетевые игры, поисковые системы)

Критерии для диагностики компьютерной игровой зависимости

1. Человек много думает об игре, даже когда занимается другим делом, и планирует, когда сможет поиграть
2. Возникает чувство беспокойства, раздражительность, злость или грусть при попытке сократить время игры, или когда нет возможности поиграть
3. Появляется желание играть дольше, использовать более мощный компьютер

4. Есть понимание, что надо сократить время игры, но не может себя контролировать
5. Отказ от других развлечений
6. Продолжает играть, даже если понимает, что у него стал плохой сон, стал опаздывать на работу, учебу, много тратится денег на игры, конфликты с близкими
7. Начинает лгать родственникам, друзьям
8. Игра используется для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний
9. Появляется риск потерять работу, разорвать отношения с близкими

Профилактика

Профилактика должна начинаться с дошкольного возраста до того, как ребенок освоит гаджеты.

1. Введение гаджетов и интернета в жизнь ребенка при совместной деятельности со взрослым. Это важнейшее правило профилактики – быть рядом с ребенком.
2. Наличие четких условий использования развивающего и игрового контента. Компьютерные игры могут поддерживать мотивацию к обучению, если родитель ставит правильные цели и задачи обучения с помощью гаджетов.
3. Восприятие интернета как средства для достижения успеха в реальной жизни. Родителям необходимо перенести виртуальный опыт в реальную жизнь ребенка.
4. Формирование родителями зоны ближайшего развития и системы контроля выполнения игровых и развивающих задач.
5. Переход от внешней мотивации (поиграть в гаджет) к внутренней (научиться новому). Интернет должен быть только инструментом для достижения успеха в реальной жизни.

Задача учреждения культуры – помочь ребенку проявить себя в реальном мире – увлечь его занятиями в творческих объединениях, общением в клубах, работой в волонтерских отрядах – там, где он точно будет успешен.

Анкета для определения степени Интернет-зависимости

Ответьте на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

0 - это ко мне не относится

1 – редко

2 - время от времени

3 - иногда

4 - часто

5 - всегда

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете Интернет реальному общению со своими друзьями?
4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
6. Бывает ли, что ваше обучение в школе страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в Интернет?
9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?
10. Насколько часто вы стремитесь заменить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?

13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?

14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений в Интернет?

15. Когда вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернет или фантазии о подключении?

16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек»?

17. Пытались ли вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?

18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?

20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

Сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее выражена Интернет-зависимость.

От 20 до 49 - вы обычный пользователь Интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование Интернет.

От 50 до 79 - вы сталкиваетесь с проблемами по причине чрезмерного использования Интернет время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание на его влияние на вашу жизнь.

От 80 до 100 - чрезмерное использование Интернет породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние Интернет на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернет.