**"Игровая зависимость"**

**Цель:** рассказать об опасности развития игровой зависимости у подростков и ее влиянии на психологическое состояние подростков.

**Задачи встречи**:

**–** представить информацию подросткам о негативных последствиях игровой зависимости;

**–** рассмотреть методы и формы профилактики игровой зависимости;

**–** сформировать у подростков позицию к ведению здорового образа жизни, свободного от зависимого поведения;

**Целевая группа:** подростки в возрасте от 14 лет.

**Время проведения:** 30 мин. и более.

**Необходимо материалы:** аудитория, мультимедиа для просмотра презентации, презентация (<https://docs.google.com/presentation/d/16jogT3s7h-ZlBnyzvE6Zbeu1UQBnI4DK/edit?usp=sharing&ouid=100465730109306554314&rtpof=true&sd=true> ).

**Ход мероприятия**

1. **Вступительная часть.**

***1) Организационный момент.***

***2) Работа с аудиторией.***

Добрый день дорогие друзья! Сегодня мы проговорим о довольно серьезной проблеме, которая существует еще с появления первых видеоигр.

***3) Сообщение темы и задач мероприятия.***

Я хочу поговорить с вами о зависимости от компьютерных игр.

**II. Основная часть.**

**Запуск презентации.**

**Слайд 1. Игровая зависимость.**

**Слайд 2. Что из себя представляет игровая зависимость?**

Игровая зависимость **–** этоформа психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми.

С первого января 2022 года специалисты многих стран запланирован переход на МКБ-11 **–** одиннадцатый пересмотр международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем. Всемирная организация здравоохранения планирует добавить в нормативный документ аддиктивное расстройство, описывающее патологическую зависимость от компьютерных игр.

В современном мире новых технологий человек постоянно имеет дело с различными информационными системами. Компьютер **–**неотъемлемая часть жизни практически для каждого из нас. Но тогда, когда время, проведённое возле компьютера, превышает допустимые нормы, а человек становится социально-изолированным и его интересует только виртуальный мир, имеет смысл говорить о компьютерной зависимости.

**Слайд 3. Статистические данные.**

К сожалению, вместе с пользой, интернет приносит в общество массу проблем. Одной из них стала интернет-зависимость. Всемирная организация здравоохранения уже считает ее официальной болезнью. Под ее влияние попадают в первую очередь дети и подростки.

Статистика **про игровую зависимость**среди подрастающего поколения удивляет, а иногда и ужасает:

|  |
| --- |
| 23% учеников 7-11 классов проводят всё своё свободное время в социальных сетях и за играми в компьютере. |
| 80% выходят в сеть бесконтрольно, а там им доступны игры, знакомства, скачивание музыки и фильмов, посещение сайтов с не всегда подростковым контентом. |
| 100% зависимых от игр и интернета подростков и детей не планируют свой день и не имеют хобби вне Сети. |
| До 1/3 вредоносных программ созданы детьми и подростками. Они разрабатывают их, если сталкиваются с проблемами в играх. |
| 56% современных детей постоянно находятся в интернете. |

Такую статистику предоставил Центр лечения наркомании и алкоголизма "Семья".

**Слайд 4. Стадии игровой зависимости.**

1. Увлечённость на стадии освоения
2. Состояние возможной зависимости
3. Выраженная зависимость.
4. Клиническая зависимость.

**Увлечённость на стадии освоения.**

Свойственна в первый месяц после приобретения компьютера. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Происходит нормализация режима, при котором возникают паузы, когда подросток переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

**Состояние возможной зависимости**

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становиться обсуждение компьютерной игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна.

**Выраженная зависимость.**

Подросток становиться эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак. Безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности.

**Клиническая зависимость.**

Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

**Слайд 5. Мобильные игры.**

Мобильный телефон, помимо функций связи, стал использоваться как средство "убивание времени". Это может быть, как не осознанное включение телефона, просмотр приложений, но так же, как форма игры. Зависимость от телефонных игр можно сравнить как зависимость и от компьютерных игр, отличие - это его удобный способ перемещения и использования в любое время и в любом месте.

Зависимость от телефонных игр формируется постепенно, но если заядлого игромана отвлечь от телефона больше, чем на два часа, у него формируется ломка и необходимость играть, как у алкоголика **–** пить.

*Есть несколько признаков зависимости от игр:*

**–** нежелание оторваться от игры на телефоне;

**–** неспособность спланировать свой день;

**–** раздражение и агрессия в случае отрыва от игры;

**–** отказ от общения с друзьями;

**–** пренебрежение домашними делами;

**–** пренебрежение сном и личной гигиеной;

**–** головные боли;

**–** снижение иммунитета;

**–** бессонница;

**–** нарушение зрения (когда мы слишком долго смотрим на дисплей мобильного телефона, мы вынуждаем наши глаза постоянно работать в режиме ближнего видения. Результат: близорукость.)

**–** повышенная утомляемость.

За год россияне потратили на игры $736 млн, заняв шестое место среди стран мира по этому показателю.

Наибольшая доля мирового рынка принадлежит мобильным играм с выручкой на уровне $61,3 млрд. Игры для ПК заработали за год около $35,7 млрд, а консольные игры **–** $12,7 млрд. Среди игр для ПК $17 млрд приходится на условно бесплатные игры, $7,3 млрд **–** на социальный сегмент, $7,6 млрд **–** на премиальный, и $4,2 млрд **–** на платные игры.

**Слайд 6. Влияние игровой зависимости на организм.**

Последствия игромании для здоровья человека:

**–** обсессивно-компульсивные расстройства личности, депрессия, бессонница;

**–** головные боли и мигрени;

**–** заболевания позвоночника;

**–** проблемы с желудочно-кишечным трактом;

**–** сердечно-сосудистые заболевания;

**–** гипертонические болезни.

**Слайд 7. Последствия игромании для психики.**

**–** снижение самооценки;

**–** проявление нездоровых черт психики: лживости, склонности к конфликтам, безответственности по отношению к близким и своим обязанностям, безразличия к чужим потребностям;

**–** тяжелые негативные эмоции и состояния (тревожность, дисфория, гнев, агрессия, суицидальные мысли, апатия);

**–** аффективные расстройства, такие как депрессия;

**–** формирование зависимости от алкоголя или наркотиков;

**–** ухудшение памяти и нарушение мыслительной деятельности.

### Слайд 8. Социальные последствия игромании.

**–** распад семьи, испорченные отношения с родственниками, друзьями;

**–** потеря профессионального мастерства, разрушенная карьера, потеря работы, места в учебном заведении;

**–** долги, тяжелое финансовое положение;

**–** потеря социального статуса в обществе и маргинализация (человек становится нищим, бездомным);

**–** проявление криминальных наклонностей (воровство, мошенничество), как следствие, проблемы с законом.

**Слайд 9. Правила техники безопасности.**

Белорусский психолог Алексеева Е.В. дает такие рекомендации:

Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в два дня.

Для подростков 12-14 лет можно проводить у компьютера 1 час в день.

От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером –1,5 часа в день.

Взрослым нежелательно работать за компьютером более 3 часов в день.

Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер необходимо не садиться.

**III. Заключение**

***Примечание!***

1. Форма отчетности:

<https://docs.google.com/document/d/1xo6wrhrR10zib0PQu64YyJwY0PmHb1tV/edit?usp=sharing&ouid=100465730109306554314&rtpof=true&sd=true>

1. Ссылка на папку с документами: <https://drive.google.com/drive/folders/1Mim1fa0wCNRChGl_DZtJ9GhcLwbkFhdI?usp=sharing>