



# ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОМАНИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

**Л. ГОДОВНИКОВА  
Н. КИЙ  
Л. МИН**

Реалии таковы, что плоды цивилизации человеку наряду с несомненными плюсами приносят и множество неудобств, иногда даже и неосознаваемых. Педагоги и родители столкнулись с очередным глобальным вызовом — существующие традиционные институты воспитания (семья, образовательные организации) утратили монополию на социализацию детей. Наряду с традиционными агентами первичной социализации мощь набирают информационные технологии, в том числе и новые виды игр — компьютерные. Становясь транслятором ценностей, норм и установок, они создают детям искусственные условия социализации, что позволяет рассматривать компьютерные игры в качестве нового агента первичной социализации.

**Н**аряду с новыми возможностями в социализации, которые открываются детям при овладении цифровыми технологиями, существуют и ловушки, ведущие к пагубным последствиям. В «Стратегии развития образования на 2013–2020 гг.» отмечено в качестве основных проблем в российском образовании недостаточное развитие социальной компетентности и позитивных социальных установок выпускников школ. Причинами обостряющихся проблем названы негативные тенденции в молодёжной среде, в том числе и нехимические аддикции (зависимости).

По мнению Д.Н. Узнадзе, социальная установка — целостный собирательный феномен, отражающий готовность к определённой активности, который часто рассматривают как мотив, побуждающий к деятельности [5]. Исследования, касающиеся младшего подросткового возраста, подтверждают, что именно 11–12 лет — возраст начала формирования социальных установок на качественно новом уровне, и, одновременно, этот воз-

раст наиболее уязвим в плане формирования игровой зависимости (Ф.Г. Щеглов) [4].

Негативная социальная установка выражается: во внутренней готовности к агрессии, транслируемой игрой; готовности к снятию напряжения с помощью игры вместо поиска выхода из травмирующей ситуации; готовности к безболезненному совершению ошибки при возможности безнаказанного многократного повторения задания. Позитивная социальная установка выражается во внутренней готовности отдавать предпочтение реальной жизни, использовать электронные гаджеты приоритетно в качестве источника поиска новой информации, помощника в расширении социальных контактов, выполнения учебных заданий, тренажёра реальности для облегчения адаптации и, второстепенно, в качестве снятия напряжения, усталости, источника позитивных эмоций.

Известный аддиктолог А.Л. Катков предупреждал, что «в ближайшие годы при отсутствии профилактики игромании число





зависимых может возрастать, и выйти на одно из ведущих мест наряду с алкоголизмом и наркоманией» [3]. Нельзя допустить, чтобы компьютерная игра как новый агент первичной социализации встала в один ряд с этими агрессивными вызовами со стороны социокультурной среды, крайне негативно влияющими на социализацию российского школьника.

Таким образом, негативные тенденции в молодёжной среде, связанные с употреблением ПАВ, насилием, игроманией, недостаточность имеющихся возможностей в школах в работе с детьми группы игрового риска: педагоги недостаточно владеют технологиями работы с игроманами, зачастую в образовательных организациях не создана атмосфера состязательной, реальной игры — всё это обусловило не только исследовательский интерес к проблеме, но и организацию целенаправленной работы по профилактике игровой зависимости среди младших подростков в Белгородской области.

Департаментом образования Белгородской области совместно с Белгородским институтом развития образования инициирован проект **«Создание и внедрение системы профилактики компьютерной игромании у учащихся школ Белгородской области»** (научный руководитель - Кий Н.М.) на 2015–2017 гг. К задачам проекта относятся: во-первых, разработка системы мониторинга, направленной на выявление группы игрового риска из числа учащихся младшего подросткового возраста и воспитательного потенциала образовательной организации и родителей таких учащихся. Во-вторых, отработка на практике модели, включающей просветительскую, медицинскую, воспитатель-

ную, физкультурно-оздоровительную, социально-психологическую, игровую деятельность. Модель работы с потенциальными геймерами подразумевает не только организацию взаимодействия с детьми, но и консультации, тренинги для родителей по выстраиванию позитивной семейной стратегии «ребёнок-компьютер», проведение мастер-классов по обучению психологов технологиям работы с подростком-геймером, практико-ориентированные семинары для педагогов о способах расширения компенсаторных возможностей школы в работе с детьми группы «игрового риска».

На этапе подготовки проекта в 2014 г. проведено пилотажное исследование в Белгородском районе, позволившее обосновать актуальность проводимой работы. В исследовании приняли участие 392 учащихся младшего подросткового возраста 5-х классов, а также родители и педагоги, всего 878 респондентов. В исследовании использовались авторские методики Н.М. Кий [2], Ф.Г. Щеглова [4], в том числе адаптированные под цели исследования широко известные методики «Незаконченные предложения» и личностные опросники.

По результатам исследования установлено, что 232 из 392 учащихся нуждаются в профилактической помощи, 24 ученика нуждаются в срочной специализированной комплексной аддиктологической помощи, так как имеют выраженные признаки игровой зависимости. Результаты пилотажного исследования представлены в таблице 1.

Таким образом, проведённое исследование показало, что более половины обследованных школьников младшего подросткового возраста (59%) независимо от типа обще-

Таблица 1

**Результаты пилотажного исследования игровой зависимости у младших подростков**

Тип общеобразовательной организации	Кол-во 5-х классов в школе	Кол-во опрошенных детей	Группа риска	Геймеры	Нет признаков зависимости
Поселковая школа	4	90	54	3	33
Городская школа	4	63	43	8	12
Городская гимназия	5	119	54	8	57
Сельская школа	5	120	81	5	34
Всего	18	392	232	24	136



образовательной организации (городская или сельская школа) имели разной степени выраженные признаки зависимости от компьютерных игр, что подтверждалось и анкетами родителей и педагогов.

Чтобы точнее определить масштабы неблагополучия и определить инновационные площадки для проведения непосредственной экспериментальной работы по проекту, в 2015 году расширили базу исследования, охватили несколько районов области и областной центр. Результаты обследования представлены в таблице 2.

В мониторинге на выявление признаков игровой зависимости у учащихся младшего подросткового возраста приняли участие 20 образовательных организаций Белгородского, Яковлевского, Крочанского, Новооскольского муниципальных районов и г. Белгорода.

Всего участников мониторинга — 1196 учащихся 5-х классов, из них в группе игрового риска 629 учащихся, из них 33 геймера (зависимых). К сожалению, подтвердилась выявленная ранее закономерность — в группе риска игровой зависимости от компьютерных игр попадают более половины учащихся параллели пятых классов (53%).

Закономерно встаёт вопрос: что делать в сложившейся ситуации? Школьные образовательные программы недостаточно эффективны в работе с детьми с зависимостями, педагоги не в полной мере владеют технологиями работы с зависимыми учащимися. Анализ действующих образовательных и профилактических программ показал, что в школах успешно работают программы, связанные с химическими аддикциями: табакокурением, алкоголизмом, наркоманией — они убедительно продемонстрировали эффективность. Программ по нехимическим аддикциям крайне мало, а необходимость в них в условиях информативного общества очевидна. При

этом профессиональным стандартом педагога и новыми ФГОС перед педагогами чётко поставлена задача — овладение технологиями работы с детьми группы риска и зависимыми, овладение умениями квалифицированно оказывать помощь детям группы риска, детям с девиациями в поведении и попавшим в сложную жизненную ситуацию.

В первую очередь необходимо организовать работу с педагогами по их обучению, оказывать помощь детям со склонностью к игровой зависимости. И обязательна работа с родителями, которые как никто другой могут и должны снизить тягу детей к компьютерным играм.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ УЧАЩИХСЯ

*Контроль за успеваемостью, посещением занятий.* При резком снижении успеваемости, появления прогулов учителя-предметники ставят в известность классного руководителя. Классный руководитель предпринимает действия по выяснению причин прогулов, снижения успеваемости: доверительно беседует с учащимся, встречается с родителями, организует совместную встречу с ребёнком и родителями, предлагает помощь в освоении учебной программы. Если у классного руководителя есть основания полагать, что причиной изменения поведения стала чрезмерная игра на компьютере или посещение игровых залов, либо не удастся выяснить причин снижения успеваемости и прогулов, то классный руководитель рекомендует родителям посещение школьного психолога.

*Анализ обращений родителей и педагогов к психологу.* Школьный психолог проводит диагностическую беседу, предлагает родителям проконтролировать время, которое ребёнок проводит за компьютерной

Результаты исследования игровой зависимости у младших подростков

Количество образовательных организаций	Кол-во 5-х классов	Кол-во опрошенных детей	Группа риска	Геймеры	Нет признаков зависимости
20	54	1196	629	33	544





игрой. Одновременно выясняется, не посещает ли он игровые клубы с разрешения родителей. Достаточно часто психолог может столкнуться с проблемой педагогической неграмотности родителей в вопросах бесконтрольного использования компьютера детьми, в том числе и для игр. Родители считают ночные бдения у компьютера или пребывания ребёнка в охраняемом игровом зале более безопасным времяпровождением, чем посещение дискотек или нахождение на улице в компании сверстников. Но иногда родители сами обращаются к психологу с прямой жалобой на чрезмерное увлечение игрой и невозможностью взять игру под контроль. Поводом для диагностической беседы психолога может быть запрос учителя или классного руководителя на резкое снижение успеваемости учащегося, появление прогулов и изменения в поведении.

*Наблюдение за внешним видом учащихся.* Дети-геймеры часто играют по ночам, нарушают режим сна и отдыха, пропускают приём пищи, подолгу не бывают на свежем воздухе, они страдают синдромом «обездвиженного ребёнка». Этот образ жизни отражается на внешнем виде ребёнка: бледность лица, «синяки» и «мешки» под глазами, сухость, слезоточивость, покраснение, воспаление глаз, потеря веса, сутулость, снижение способности к физическим нагрузкам на переменах, на уроках физкультуры. Ребёнок отказывается писать на уроке, жалуясь на боли в предплечье, в кисти рук.

*Наблюдение за поведением учащихся.* Ребёнок, пристрастившийся к игре, меняет привычный стиль поведения в школе. Он перестаёт посещать спортивные секции, кружки, уходит с внеклассных мероприятий, классных часов. Общение становится специфичным: подростки, увлекающиеся игрой, держатся группой. Они постоянно меняются дисками, ведут разговоры только о новых играх, не проявляют интереса к другим темам. Учебная мотивация резко падает, начинаются прогулы. Ребёнок стремится как можно раньше попасть домой, чтобы начать игру либо до прихода родителей с работы успеть посетить игровой зал. В общении со сверстниками и педагогами проявляет агрессивность, не свойственную ему раньше.

*Наблюдение за поведением учащихся в столовой.* Ребёнок может перестать посещать столовую, так как все карманные деньги тратит на игру либо оплачивает возникшие из-за игры долги. Либо, наоборот, в период выигрыша проявляет щедрость, покупает в школьном буфете большое количество сладостей и угощает одноклассников.

*Наблюдение за поведением учащихся в ситуации соревнования.* Ребёнок — игроман в активной состязательной игре на уроках физкультуры, во время соревнований, перемены в школьном дворе, ситуации соревнования в школьном мероприятии (викторине, турнире и пр.) демонстрирует болезненную реакцию на проигрыш: слёзы, истерику, демонстративный уход. Он часто предъявляет претензии на роль победителя или капитана команды при слабых навыках игры. Для ребёнка, склонного к зависимости от игры, характерна острая реакция на критику, чрезмерная обидчивость.

*Мониторинг мотивов использования учащимися компьютера.* Учащиеся класса заполняют краткую анкету в начале и конце учебного года, результаты анкеты анализируются, и по результатам выделяется группа детей, у которой:

- преобладают игровые мотивы использования компьютера;
- игра служит главным занятием;
- игра занимает основное количество времени;
- наблюдаются явные предпочтения деструктивных игр;
- фиксируются частые посещения игрового зала.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ ИГРОВОГО РИСКА

*Организация групповых занятий для целевой группы детей игрового риска.* Групповые формы работы предпочтительней, они дают больший эффект. Дети-игроманы в первую очередь испытывают затруднения в эмоциональном плане, поэтому работа должна быть с эмоциями, образами (техники психосинтеза, элементы образной терапии, использование музыки, видеоряда). Желательно чередовать занятия с элементами тренинга и сеансы



в комнате психологической разгрузки и на аппаратах биологической обратной связи. Одному школьному психологу справиться сложно, в этом случае необходимо обращение к специалистам.

Цели групповых занятий:

- формирование навыков общения;
- формирование адекватной самооценки;
- обучение навыкам выражения и распознавания эмоций;
- снятие фрустрации и эмоционального напряжения.

*Вовлечение учащихся группы риска в альтернативную деятельность, дающую позитивные эмоции.* В школе в распоряжении педагогических работников должен быть список действующих спортивных секций и кружковых объединений для учащихся разного возраста, доступных для семьи с любым уровнем достатка. Заместитель директора по воспитательной работе и социальный педагог должны постоянно обновлять эти списки, а информацию расположить на видном месте в холле школы. Такого рода информация сгруппирована в Комиссии по делам несовершеннолетних, также там имеются сведения о вакантных местах для трудоустройства детей и профильных лагерях.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РЕБЁНКОМ-ИГРОМАНОМ

*Организация индивидуальной коррекционной работы.* После того как психолог провёл исследование психоэмоционального состояния ребёнка, выявил проблемную сферу, которая служит источником потребности в чрезмерной игре, проводится работа по мотивации включённости учащегося в работу с психологом. Как и в работе с любым видом зависимости, необходимо добровольное согласие учащегося на работу и его личное желание избавиться от зависимости.

Работа с ребёнком, страдающим игровой зависимостью, должна быть комплексной — усилиями специалистов в союзе с родителями создаётся профилактическое поле. Психолог становится координатором этой работы, которая идёт по следующим направлениям:

- индивидуальные коррекционные занятия по терапевтическим мишеням, психологическая поддержка;
- создание ситуации успеха в каком-либо виде деятельности;
- вовлечение в деятельность, дающую положительные эмоции;
- снижение агрессии при помощи спортивных и физических нагрузок;
- щадящая учебная нагрузка;
- расширение социальных контактов путём поручений, включения в деятельность, участия в экскурсиях, знакомства с новыми людьми и новыми видами деятельности;
- создание ситуаций реального соперничества.

*Организация работы с семьей подростка-игромана.* Нормализация обстановки в семьях детей-игроманов: посещение семьи, проверка жилищно-бытовых условий, меры административно-правового реагирования в случае явной асоциальности семьи, оказание мер социальной поддержки семьи по показаниям.

Мотивация родителей на работу с психологом. Помощь в установке семейных правил профилактики игровой зависимости. Помощь в создании эмоционального комфорта в семье.

## КАКИЕ ОШИБКИ ДОПУСКАЮТ РОДИТЕЛИ ПО ВЫСТРАИВАНИЮ СТРАТЕГИИ «РЕБЁНОК-КОМПЬЮТЕР»? КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ?

Первая ошибка родителей — попустительство в обращении ребёнка с компьютером: отсутствие контроля за содержанием и возрастным цензом игр, использование игры как поощрения за успехи в учёбе, отсутствие контроля за временем игры, восприятие компьютера как полезной альтернативы нахождению на улице и общению со сверстниками. Постепенно эта стратегия приводит к тому, что увлечение компьютерной игрой становится доминантой поведения ребёнка.

Чтобы избежать этой ошибки, родителям необходимо предоставить ребёнку личное комфортное пространство, дать возможность ему иногда побыть наедине с собой. Для того





чтобы совместить функцию контроля с необходимостью предоставления личного пространства, компьютер лучше ставить в общей комнате.

Создать условия для общения, для компенсации недостатка в личных связях: дать возможность общаться с друзьями в его комнате, приглашать к себе друзей.

Демонстрировать любовь, ребёнку необходимо не менее 7 «поглаживаний» (прикосновений, объятий) в день. Обязателен ритуальный поцелуй и слова любви перед сном. Подросток может уклоняться от ласки, но она ему так же необходима, как и младшему.

Обеспечивать ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Учить детей преодолевать трудности. В реальности трудно стать героем, трудно победить. Мир компьютерной игры даёт простой способ стать героем в другой реальности, без усилий воля слабеет. Дети не могут доводить начатое дело до конца, при малейшей трудности опускают руки. С самого детства необходимо ставить перед ребёнком задачу и добиваться того, чтобы он её выполнил, не жалеть на это времени и сил, проявлять терпение. Когда ребёнок справится с заданием, нужно похвалить его, дать почувствовать вкус настоящей, а не виртуальной победы. Необходимо следить, чтобы он доводил любое начатое дело до конца, подбадривать его.

Воспитывать самостоятельность, дать возможность принимать решения и поощрять за инициативу. Инициировать ситуации, когда ребёнок вынужден брать ответственность на себя.

Помогать реализовать свой, пусть небольшой, потенциал, поддерживать любые начинания. Если младший подросток мечтает быть первым, но у него не получается (не хватает способностей, физической силы), необходимо оказывать ему психологическую поддержку, поощрять за сам факт участия, не настаивать на лидерстве («тебя не включили в команду, но ты научился плавать, кататься на лыжах...»).

Привлекать к деятельности, которая даёт острые позитивные ощущения (радости, счастья, восторга, удивления, восхищения), мышечную разрядку, физическое развитие.

Взять под строгий контроль содержание, время игры, принять на семейном совете законы пользования компьютером.

Разработать систему поощрений, которые бы вызвали радость, исключив из неё компьютер. Расширять социальные контакты. С детства вовлекать в групповые игры, отдать в секцию командной игр.

Учить переживать проигрыш, смиряться с ним, ориентироваться на участие, а не на победу, хвалить за сам факт участия в команде.

Выстроить иерархию занятий, в которой компьютер занимал бы соответствующее место.

Вторая ошибка родителей — демонстрация бессилия и растерянности, когда родители уже не могут «оторвать» подростка от компьютера, а при попытке ввести запрет на игру, он становится сверх раздражительным и агрессивным. Эти симптомы зависимости становятся кризисом для семьи, и для преодоления её родителям нужна последовательность, воля, терпение.

Чтобы избежать этой ошибки, родителям необходимо обратиться к специальной литературе, к специалистам.

Выявлять психологические причины душевного неблагополучия в случае проявления признаков зависимости. Проявлять внимательность к страдающему, стараться понять, что именно заставляет его выбирать игру, и какую игру. Этому поможет наблюдение во время разных типов игр.

Помнить, что возникновение зависимости — это сигнал об эмоциональном неблагополучии в семье. Посетить семейного психолога, записаться на курсы «Родительского всеобуча». Гармонизация супружеских и детско-родительских отношений — лучшая терапия любой зависимости.

Выделить максимальное время на продолжительное общение, отложить заботы, взять на работе отпуск.

Стараться вызвать подростка на открытый серьёзный разговор, но чтобы он состоялся, необходимо заранее договориться с подростком об удобном для обоих времени для разговора.

Познакомить со сверстниками, у которых другие интересы, учить навыкам общения.



Помнить, что главная задача состоит в том, чтобы найти любую альтернативу игре, соответствующую ей по силе вызываемых эмоций.

Структурировать семейную жизнь: придумать и строго соблюдать домашние традиции; организовать специальное время для терапевтического воздействия.

Не «демонизировать» компьютер или игровой автомат жалобами на то, что нельзя от них «оторвать», не демонстрировать бессилие перед игрой.

Не критиковать, если проводит много времени за игрой, не оскорблять и не унижать («играют только дураки», «ты совсем отупел») — нельзя обозлить и настроить ребёнка против себя.

Не высмеивать за желание играть («нашего Тёмы нет дома, он в «Линейке»), а срочно предлагать альтернативу, от которой «загорятся глаза» (сходить в поход, посетить киноцентр, пригласить друзей и устроить турнир в саббл, поиграть в подвижную игру, вызывающую смех, типа «Мистера-Твистера»).

Не давать совета игроку, они ему кажутся некомпетентными и смешными («взять себя

в руки и бросить» невозможно). Демонстрация непонимания родителями механизма аддикции приводит к нарушению взаимопонимания подростка и родителей, к недоверию, к неверию в силы и помощь со стороны родителей.

Прежде чем разрешить подростку посещение компьютерного клуба (для занятий киберспортом, общения с друзьями), родителям необходимо встретиться с владельцем клуба и убедиться, что выбор игр в клубе соответствует возрасту игрока.

Какие действия прежде всего нужно делать родителям, чтобы их ребёнок не стал игроманом?

Предупредительными мерами возможных ошибок в выстраивании семейной стратегии «компьютер-ребёнок» будут:

1. Гармонизация семейных и детско-родительских отношений.
2. Удовлетворение основных потребностей, в соответствии с возрастом.
3. Вовлечение в деятельность альтернативную игре, дающую яркие положительные эмоции и физическое развитие.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Семейное консультирование и семейная психотерапия: материалы семинара Негосударственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Института психологического консультирования «Теменос». — Спб.: Изд-во НОУ ДОП «Теменос», 2005. — 51 с.
2. Кий, Н.М. «Игры недоброй воли»: методическое пособие / Н.М. Кий. — Белгород: Изд-во БелИРО, 2014. — 136 с.
3. Катков, А.Л. Профилактика, лечение и реабилитация игровой зависимости: методические рекомендации / А.Л. Катков. — Павлодар, 2012. — 87с.
4. Щеглов, Ф.Г. Игровая зависимость / Ф.Г. Щеглов. — СПб.: Речь, 2007. — 437с.
5. Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.

