

Утверждаю
Директор ОШ №2
п.Алексеевка

Саликов Е.З.

«Согласовано»
Председатель методического совета
№2 п.Алексеевка
 Коваленко Т.Н.

Авторская программа

«ОПАСНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПРОФИЛАКТИКА И ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ»

Педагог-психолог КГУ «Общеобразовательная школа № 2 поселка
Алексеевка отдела образования по Зерендинскому району управления
образования Акимовской области»
Бовольский Денис Владимирович

2025 год

Слушали: педагога – психолога Бовольского Д.В. Он представил

Пояснительная записка

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:

В последние десятилетия компьютерные игры стали неотъемлемой частью досуга детей и подростков. С развитием технологий они получили широкий доступ к различным игровым платформам, что открыло возможности для их всестороннего развития, но также привело к новым вызовам, связанным с психическим здоровьем.

1. Увеличение времени, проводимого детьми за играми:

Современные дети и подростки всё больше времени проводят за компьютерами и мобильными устройствами, играя в видеоигры. Многие из них содержат сцены насилия, агрессии или асоциального поведения, что может негативно сказываться на эмоциональном состоянии ребёнка, формировать склонность к агрессивным реакциям, снижать уровень эмпатии и вызывать зависимость.

2. Риски игровой зависимости и негативного влияния контента:

Игры с агрессивным, асоциальным или суицидальным содержанием могут стать причиной серьёзных психоэмоциональных проблем у детей, включая игровую зависимость, которая приводит к ухудшению успеваемости, социальной изоляции и снижению общего качества жизни. Особенно уязвимы дети, которые ещё не обладают достаточными навыками критического мышления и не могут адекватно оценить возможные последствия своего игрового поведения.

3. Недостаточная осведомленность родителей и педагогов:

Многие родители и педагоги не обладают достаточной информацией о том, какие игры могут быть опасны для детей, и не всегда способны вовремя распознать признаки негативного воздействия игр на психику ребёнка. В результате дети остаются без необходимой поддержки и контроля, что увеличивает риски ухудшения их психоэмоционального состояния.

4. Социальные последствия:

Опасные игры могут влиять не только на эмоциональное состояние ребёнка, но и на его поведение в социуме. Возрастает агрессия, дети могут становиться менее восприимчивыми к реальной боли и страданиям других, а также менее склонными к реальному взаимодействию с окружающими. Это приводит к ухудшению социальных навыков и разрушению личностных связей.

5. Профилактика суицидальных наклонностей:

Опасные игры с суицидальными мотивами, такие как нашумевшие случаи "игр смерти", несут прямую угрозу жизни детей и подростков. Программа направлена на профилактику таких случаев, а также на своевременную диагностику кризисных состояний у детей.

Вывод:

Актуальность данной программы обусловлена ростом негативного влияния компьютерных игр с опасным контентом на психическое здоровье детей, увеличением времени, проводимого за играми, и недостаточной осведомлённостью родителей и

педагогов о рисках. Программа помогает создать безопасную игровую среду, развить медиаграмотность и предотвратить психоэмоциональные проблемы, что делает её важной и необходимой в современных условиях.

Цель программы:

Обеспечение психической и эмоциональной безопасности детей и подростков при взаимодействии с компьютерными играми, выявление и предотвращение негативных последствий, связанных с играми, содержащими элементы насилия, агрессии и суицидального поведения, а также развитие у детей навыков критического мышления и медиаграмотности.

Задачи программы:

Повышение медиаграмотности детей и подростков:

- Развить у детей навыки критического восприятия компьютерных игр и умение анализировать их содержание.

Научить детей распознавать опасные игры с агрессивным и деструктивным содержанием.

Профилактика психических и эмоциональных расстройств:

- Предотвращение развития игровой зависимости, агрессивного поведения и снижения социальной адаптации у детей.

Обучение детей методам управления эмоциями и стрессом, возникающими при увлечении компьютерными играми.

Просвещение родителей и педагогов:

- Повышение осведомленности родителей и педагогов о рисках, связанных с компьютерными играми, и признаках негативного влияния на психику ребёнка.

Формирование у родителей и педагогов навыков организации безопасного игрового пространства и контроля игрового времени.

Диагностика и раннее выявление проблем:

- Введение методов диагностики для выявления у детей игровой зависимости, признаков тревожности, депрессии или агрессии, вызванных компьютерными играми.

Оказание своевременной психологической помощи детям, находящимся в группе риска или демонстрирующим признаки негативного воздействия игр.

Создание безопасной игровой среды:

- Разработка рекомендаций по созданию здорового баланса между игровым и реальным временем, предложению альтернативных видов досуга.

Внедрение фильтров и инструментов контроля для ограничения доступа детей к опасным и нежелательным играм.

Социальная поддержка и взаимодействие с профессионалами:

- Обеспечение взаимодействия детей, родителей и педагогов с психологами и социальными работниками для оказания помощи в сложных случаях.

Создание групп поддержки для семей, столкнувшихся с проблемами игровой зависимости или агрессивного поведения у детей.

Итог:

Программа направлена на всестороннюю поддержку детей и подростков, их семей и образовательных учреждений для минимизации негативных последствий от взаимодействия с опасными компьютерными играми и укрепления эмоциональной устойчивости детей.

Особенности программы:

Комплексный подход к проблеме:

-Программа сочетает в себе как образовательные, так и психологические компоненты. Она направлена на работу с детьми, родителями и педагогами, что обеспечивает всестороннее влияние на проблему. Учитываются как непосредственные риски, связанные с игровым контентом, так и психологические аспекты зависимости и влияния игр на поведение детей.

Возрастная адаптация материалов:

-Программа ориентирована на разные возрастные группы (от 7 до 16 лет) с учётом психологических особенностей каждого этапа развития ребёнка. Занятия и лекции адаптированы для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, что делает обучение более эффективным и понятным для участников.

Фокус на медиаграмотность:

-Важной особенностью программы является обучение детей критическому восприятию медиа-контента. Это помогает им самостоятельно оценивать, какие игры могут быть опасны, и формировать устойчивость к потенциально вредным влияниям со стороны игр и других цифровых продуктов.

Психологическая поддержка и диагностика:

-Программа включает элементы диагностики для выявления игровой зависимости и ранних признаков эмоциональных и психических расстройств, связанных с играми (агрессия, депрессия, тревожность). Особое внимание уделяется раннему вмешательству и оказанию необходимой психологической помощи детям и подросткам, проявляющим признаки зависимости.

Просвещение родителей и педагогов:

-Родители и учителя играют ключевую роль в профилактике негативного воздействия компьютерных игр. Программа содержит отдельные модули для них, которые помогают лучше понимать, как игры влияют на детей, и как вовремя распознать потенциальные риски. Они также получают рекомендации по организации безопасного и сбалансированного игрового времени для детей.

Эмоциональная регуляция и развитие устойчивости:

-Программа активно использует техники по развитию эмоциональной устойчивости у детей. Дети обучаются распознавать и управлять своими эмоциями, что помогает им не только в игровом мире, но и в реальной жизни. Тренируются навыки

саморегуляции, что способствует снижению стресса и агрессии, часто возникающих после игр.

Альтернативные формы досуга:

-В рамках программы акцентируется внимание на предложении альтернативных форм досуга, таких как спортивные и творческие занятия, а также на социальном взаимодействии вне виртуальной среды. Это помогает детям находить здоровый баланс между виртуальной и реальной жизнью.

Создание безопасной игровой среды:

-Программа включает рекомендации по использованию технических средств контроля и фильтров для ограничения доступа к опасным играм, что помогает родителям и педагогам лучше контролировать игровой контент, с которым взаимодействуют дети.

Гибкость и индивидуальный подход:

-Программа может быть адаптирована в зависимости от специфики группы детей или конкретных участников, что делает её гибкой и легко применимой в различных образовательных и семейных контекстах. Она также позволяет варьировать интенсивность и глубину материалов в зависимости от уровня вовлечённости детей в компьютерные игры.

Взаимодействие с профессионалами:

-Программа предусматривает активное взаимодействие с профессиональными психологами, педагогами и социальными работниками, что позволяет своевременно оказывать помощь детям, столкнувшимся с проблемами, связанными с опасными играми.

Итог:

-Программа уникальна своим комплексным подходом, сочетающим образование, диагностику и поддержку. Она нацелена на формирование у детей навыков критического восприятия медиа, эмоциональной устойчивости и баланса между виртуальным и реальным миром. Одновременно программа поддерживает родителей и педагогов в контроле и профилактике негативных последствий от компьютерных игр.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня медиаграмотности детей:

-Дети научатся критически оценивать контент компьютерных игр, распознавать опасные игры с агрессивным, насильственным или асоциальным содержанием, а также понимать возможные риски, связанные с играми.

У детей сформируются навыки осознанного выбора игровых продуктов, что снизит вероятность контакта с опасными играми.

Снижение зависимости от компьютерных игр:

-Ожидается уменьшение числа детей, проявляющих признаки игровой зависимости. Дети смогут более осознанно регулировать время, проводимое за играми, и уделять больше внимания другим видам активности (творческим, спортивным, социальным). Развитие навыков эмоциональной регуляции:

-Дети научатся управлять своими эмоциями, особенно в ситуациях стресса, вызванного компьютерными играми, что поможет им справляться с агрессией, тревожностью и другими негативными реакциями, связанными с игровым процессом. Повышение осведомленности родителей и педагогов:

-Родители и учителя получают необходимые знания о том, как компьютерные игры могут воздействовать на психику детей, а также узнают методы выявления признаков игровой зависимости и контроля игрового времени.

Снижение числа психоэмоциональных проблем у детей:

- Снижение уровня агрессивного поведения, тревожности и депрессивных состояний у детей, связанных с воздействием игр с насильственным или деструктивным содержанием.

Улучшение общей психологической атмосферы в семье и образовательных учреждениях за счёт повышения медиаграмотности и эмоциональной осознанности детей.

Способы проверки и оценки результатов:

Анкетирование и опросы участников:

-После завершения программы будут проводиться анонимные опросы среди детей, родителей и педагогов. Это позволит оценить уровень знаний о компьютерных играх, рисках и навыках критического мышления до и после прохождения программы.

Оценка по шкале удовлетворённости участников, а также выявление изменений в игровом поведении детей.

Психологические тесты и диагностика:

-Для проверки развития навыков эмоциональной регуляции и уровня игровой зависимости могут быть использованы стандартизированные психологические тесты, такие как:

-Шкала игровой зависимости.

-Тесты на уровень стресса, тревожности и агрессии.

-Опросники для оценки навыков саморегуляции и управления эмоциями.

-Тесты будут проводиться до и после программы, чтобы выявить изменения в психоэмоциональном состоянии детей.

Наблюдение и анализ поведения детей:

-Учителя и школьные психологи могут наблюдать за поведением детей в учебной среде и анализировать изменения в их социальном взаимодействии, внимательности и уровне агрессии.

-Сравнение частоты конфликтов, связанных с агрессивным поведением, до и после программы.

Мониторинг времени, проведённого за играми:

-Родители могут вести дневники времени, проведённого детьми за компьютерными играми, чтобы оценить изменения в игровом поведении. Программа направлена на уменьшение времени, посвящённого играм, и балансировку с другими активностями. Проверка соблюдения установленных правил по игровому времени и качеству игр. Анализ успеваемости и социальной активности:

-Оценка школьной успеваемости и вовлечённости детей в общественные мероприятия, спортивные или творческие кружки до и после прохождения программы. Это поможет оценить изменения в общей активности и социальном взаимодействии детей.

Обратная связь от родителей и педагогов:

-Родители и учителя могут предоставить обратную связь о том, насколько программа повлияла на поведение ребёнка, его эмоциональное состояние и отношение к играм. Оценка вовлечённости детей в здоровые виды досуга и их взаимодействие с семьёй и сверстниками.

Повторные диагностические мероприятия через несколько месяцев:

-Повторные опросы и тесты через 3-6 месяцев после окончания программы для оценки долгосрочных изменений в поведении и эмоциональном состоянии детей.

Итог:

-Эффективность программы будет проверяться с помощью анкетирования, диагностики и наблюдения, что позволит оценить как немедленные, так и долгосрочные результаты. Важным показателем успеха будет снижение зависимости от игр, улучшение эмоциональной регуляции и повышение осведомлённости как детей, так и взрослых.

Учебно-тематический план программы

Целевая аудитория:

- Дети и подростки в возрасте от 7 до 16 лет.
- Родители, опекуны.
- Психологи, педагоги и социальные работники.

Неделя	Тема занятия	Цель занятия	Методы и формы работы	Участники
1	Введение в проблему влияния компьютерных игр на детей	Ознакомление с рисками, связанными с опасными играми	Лекция, дискуссия, интерактивные упражнения	Дети, родители
2	Медиаграмотность и критическое восприятие игр	Научить распознавать опасные игры и критически оценивать контент	Групповое обсуждение, анализ популярных игр, работа с примерами	Дети
3	Психология игровой зависимости	Разъяснение признаков зависимости и методов её профилактики	Лекция для родителей, опросники, диагностика зависимости	Родители, дети
4	Управление эмоциями и стрессом	Научить детей управлять эмоциями и снижать стресс	Практическое занятие с психологом, техники релаксации	Дети, родители
5	Альтернативные формы досуга	Сбалансировать игровое время с другими активностями	Игровая симуляция, планирование недели, разработка расписания	Дети
6	Работа с родителями и педагогами	Обучить родителей методам наблюдения и контроля игр	Лекция, практическая работа, совместные занятия по играм	Родители, педагоги
7	Диагностика и	Научить выявлять	Психологические	Дети,

	раннее выявление проблем	признаки зависимости и психоэмоциональных проблем	тесты, консультации с психологом	родители
8	Итоги и закрепление результатов	Закрепить полученные знания и навыки	Групповая рефлексия, индивидуальные консультации с психологами	Дети, родители, педагоги

Структура программы:

1. **Занятие 1-** «Введение в проблему влияния компьютерных игр на детей»
2. **Занятие 2-** «Медиаграмотность и критическое восприятие игр»
3. **Занятие 3-**«Психология игровой зависимости»
4. **Занятие 4-**«Управление эмоциями и стрессом»
5. **Занятие 5-**«Альтернативные формы досуга»
6. **Занятие 6-**«Работа с родителями и педагогами»
7. **Занятие 7-**«Диагностика и раннее выявление проблем»
8. **Занятие 8-**«Итоги и закрепление результатов»

Цель занятия:

Ознакомить детей и родителей с основными рисками, связанными с компьютерными играми.

Разобрать, как определённые игры могут негативно влиять на психику и эмоциональное состояние ребёнка.

Подготовить участников к осознанному восприятию игровой деятельности и формированию навыков распознавания опасных игр.

Задачи:

Объяснить, что такое опасные компьютерные игры (с элементами насилия, агрессии, суицидальными мотивами).

Показать, как игры могут влиять на поведение, эмоциональный фон и взаимоотношения детей с окружающими.

Повысить уровень осведомленности родителей о потенциальных рисках игровых зависимостей и других проблем.

План занятия:

Введение (15 минут)

Обзор современных компьютерных игр: популярные жанры, платформы и возрастные категории игр.

Определение понятий: безопасные и опасные игры.

Вопросы для дискуссии:

Чем игры могут быть полезны для детей?

Какие игры могут оказать негативное влияние?

Основная часть (45 минут)

Часть 1: Влияние игр на психику и поведение:

Как игры с элементами насилия и агрессии влияют на эмоциональное состояние детей.

Разбор примеров: исследование популярных игр, которые могут вызывать агрессивное поведение или изоляцию от реальной жизни.

Симптомы, на которые следует обратить внимание родителям (замкнутость, повышенная агрессия, снижение интереса к реальной жизни).

Часть 2: Механизмы игровой зависимости:

Признаки игровой зависимости у детей и подростков (навязчивое желание играть, невозможность прекратить игру, пренебрежение другими интересами).

Психологические и физиологические факторы формирования зависимости.

Часть 3: Практические примеры:

Разбор примеров нескольких игр разного содержания (безопасные и потенциально опасные игры).

Дискуссия: Как понять, что игра безопасна для ребёнка?

Интерактивная часть (30 минут)

Задание для детей и родителей:

Игра «Определи безопасную игру»: участникам предлагаются описания игр, а они должны разделить их на безопасные и потенциально опасные, объяснив свой выбор.

Обсуждение:

Совместное обсуждение выборов участников, аргументация с примерами.
Заключительная часть (15 минут)

Подведение итогов:

Заключительные выводы о том, что такое безопасная игра и как она должна влиять на ребёнка.

Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание:

Родителям: Обсудить с детьми, в какие игры они играют, и попытаться вместе оценить их с точки зрения безопасности.

Детям: Подготовить краткий рассказ о своей любимой игре, объясняя, что в ней полезного и что может быть потенциально опасным.

Ожидаемый результат:

Участники будут знать, какие игры могут оказывать негативное влияние на психическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Дети и родители научатся определять безопасные и опасные игры, смогут распознавать признаки потенциально опасного контента.

Материалы:

Презентация с примерами игр (безопасных и опасных).

Раздаточные материалы для родителей с основными признаками зависимости и агрессивного поведения, вызванного играми.

Карточки с описанием игр для интерактивной игры.

Ресурсы:

Преподаватель, психолог для объяснения психологических аспектов.

Проектор для демонстрации слайдов с примерами игр.

Занятие 2: «Медиаграмотность и критическое восприятие игр»

Цель занятия:

Научить детей распознавать опасные элементы в компьютерных играх и критически оценивать их содержание.

Сформировать навыки медиаграмотности у детей, чтобы они могли осознанно выбирать игры, избегая тех, что могут нанести вред психике или вызвать агрессивное поведение.

Помочь детям осознать, как игры могут влиять на их поведение и эмоции.

Задачи:

Развить у детей умение анализировать содержание игр и понимать, какие аспекты игр могут быть опасны.

Научить детей определять потенциальные риски, связанные с агрессивными или асоциальными играми.

Повысить способность детей принимать осознанные решения при выборе видеоигр.

План занятия:

Введение (10 минут)

Краткое объяснение того, что такое медиаграмотность.

Зачем необходимо критически оценивать видеоигры: понятие «цифровой гигиены».

Вопросы для размышления:

Задумывались ли вы о том, как игры влияют на ваши эмоции и поведение?

Как определить, что игра безопасна?

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Критерии опасных игр (20 минут):

Что делает игру опасной? (Насилие, агрессия, аморальные действия, суицидальные мотивы).

Влияние таких игр на психику: исследования о влиянии игр с элементами насилия на эмоциональное состояние.

Примеры игр с агрессивным и деструктивным содержанием.

Часть 2: Как критически оценивать игру (20 минут):

Алгоритм анализа игры: на что обращать внимание (сюжет, цели игры, персонажи, способы взаимодействия с окружающими в игре).

Как рекламные кампании игр могут скрывать опасные элементы.

Техники для самостоятельного анализа игр: как понять, стоит ли в неё играть.

Часть 3: Позитивные стороны игр (10 минут):

Какие игры могут быть полезными для развития (логические, образовательные, стратегии).

Как найти баланс между развлекательными и полезными играми.

Интерактивная часть (30 минут)

Задание: «Распознаем опасные игры»:

Детям предлагают несколько карточек с краткими описаниями видеоигр (как реальных, так и вымышленных). Их задача — проанализировать описание и решить, какая из игр может быть опасной и почему.

После выполнения задания обсуждаются ответы: какие элементы дети заметили в описаниях, что их насторожило.

Практическая работа в парах:

Каждый ребёнок выбирает свою любимую игру и анализирует её по предложенному алгоритму.

Дети представляют результаты анализа группе и объясняют, почему их игра безопасна или потенциально опасна.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: «Как выбрать безопасную игру?»:

Заключительные выводы по анализу игр.

Советы по выбору игр в будущем: что нужно проверить перед началом игры (возрастной рейтинг, отзывы, содержание).

Как разговаривать с родителями о том, какие игры стоит или не стоит играть.

Домашнее задание:

Детям предлагается самостоятельно выбрать новую игру для игры на следующей неделе, применяя знания, полученные на занятии. Они должны кратко объяснить свой выбор на следующем занятии.

Родителям предлагается обсудить с ребёнком выбранные игры и проанализировать их вместе.

Ожидаемый результат:

Дети научатся критически оценивать содержание видеоигр и определять, какие элементы могут быть потенциально опасны для их психики и эмоционального состояния.

Сформируются навыки медиаграмотности, которые помогут детям осознанно подходить к выбору игр, избегая игр с деструктивным содержанием.

Материалы:

Карточки с описаниями игр (безопасные и потенциально опасные).

Презентация с примерами игр, демонстрирующая опасные и безопасные элементы.

Раздаточные материалы для детей с алгоритмом анализа игр.

Ресурсы:

Психолог или медиаспециалист для объяснения влияния медиа-контента на детей.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Этот урок помогает детям осознать необходимость критического подхода к выбору компьютерных игр и обеспечивает их практическими навыками для безопасного взаимодействия с игровым контентом.

Занятие 3: «Психология игровой зависимости»

Цель занятия:

Ознакомить детей и родителей с признаками игровой зависимости.

Объяснить причины возникновения зависимости от компьютерных игр и её последствия.

Показать способы профилактики игровой зависимости и как с ней справляться на ранних стадиях.

Задачи:

Дать участникам понимание, что такое игровая зависимость, и как она влияет на психическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Научить родителей и детей распознавать ранние признаки зависимости.

Показать способы профилактики и помочь детям научиться управлять своим игровым поведением.

План занятия:

Введение (10 минут)

Краткое введение в тему: что такое зависимость.

Вопросы для обсуждения:

Могут ли игры быть полезными, если играть в них слишком много?

Чем увлечение играми может отличаться от зависимости?

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Что такое игровая зависимость? (20 минут):

Определение игровой зависимости.

Психологические и физиологические аспекты зависимости: как мозг реагирует на постоянное взаимодействие с играми.

Эмоциональные и социальные последствия зависимости: изоляция, снижение успеваемости, потеря интереса к другим видам активности.

Примеры реальных случаев игровой зависимости: чем это может закончиться, если не контролировать игровое поведение.

Часть 2: Признаки игровой зависимости (15 минут):

Основные признаки зависимости: навязчивое желание играть, раздражение при невозможности играть, пренебрежение реальными делами.

Тревожные сигналы для родителей: изменение в поведении, агрессивные реакции, снижение социальных контактов.

Краткий тест для детей и родителей: «Есть ли у вас признаки игровой зависимости?»

Часть 3: Как предотвратить игровую зависимость? (15 минут):

Как родители могут регулировать игровое время: правила и границы.

Методы самоконтроля для детей: как научиться контролировать своё игровое поведение.

Альтернативы играм: как найти баланс между игрой и другими занятиями (спорт, творчество, социальные активности).

Интерактивная часть (30 минут)

Практическое задание для детей:

Дети вместе с родителями составляют «Игровой договор» — соглашение о том, сколько времени и какие игры можно играть, а также условия, когда играть нельзя (например, во время учёбы или до выполнения домашних обязанностей).

Вопросы для обсуждения:

Какие правила вы считаете справедливыми?

Как вы будете контролировать соблюдение этих правил?

Групповая работа:

Дети и родители делятся своими идеями по регулированию игрового времени.

Обсуждение различных подходов к организации здорового игрового времени.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: «Как поддерживать баланс в играх и реальной жизни?»:

Как справляться с желанием играть дольше, чем разрешено.

Способы вовлечения детей в другие виды активности.

Важность общения с родителями и друзьями вне игрового контекста.

Домашнее задание:

Родителям: Следить за соблюдением «Игрового договора» в течение недели и обсудить с ребёнком результаты на следующем занятии.

Детям: Попробовать неделю вести дневник своего игрового времени и отметить моменты, когда трудно было остановиться.

Ожидаемый результат:

Участники поймут, что такое игровая зависимость и как её распознать на ранних стадиях.

Дети научатся контролировать своё игровое поведение и осознают, когда игры начинают занимать слишком много времени.

Родители получают инструменты для регулирования игрового времени детей и предотвращения зависимости.

Материалы:

Презентация с объяснением признаков зависимости и психологических механизмов её формирования.

Раздаточные материалы для родителей с советами по ограничению игрового времени и правилами безопасного использования игр.

Тесты и опросники для самодиагностики игровой зависимости.

Ресурсы:

Психолог для объяснения механизмов зависимости и проведения диагностики.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Список рекомендованных материалов для родителей по профилактике игровой зависимости.

Контакты специалистов для обращения в случае выявления серьёзных проблем с игровой зависимостью.

Это занятие направлено на глубокое понимание того, как игры могут перерасти в зависимость, и помогает выработать стратегии профилактики, которые дети и родители могут применить в реальной жизни.

Занятие 4: «Управление эмоциями и стрессом»

Цель занятия:

Научить детей и подростков распознавать свои эмоции и управлять ими, особенно в ситуациях, связанных с компьютерными играми.

Обучить детей и их родителей техникам снижения стресса и контролю над агрессией, вызванными играми или другими раздражителями.

Показать практические методы эмоциональной саморегуляции и помощи ребёнку в стрессовых ситуациях.

Задачи:

Развить у детей навыки эмоциональной саморегуляции.

Обучить техникам контроля над стрессом и агрессией, возникающими после или во время игр.

Донести до родителей важность участия в эмоциональном развитии детей и как поддерживать их в стрессовых ситуациях.

План занятия:

Введение (10 минут)

Краткое объяснение того, что такое эмоции и почему важно уметь их контролировать.

Связь между играми и эмоциональными реакциями: как компьютерные игры могут вызывать стресс, агрессию, раздражение.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции вы испытываете, когда играете в видеоигры? Были ли случаи, когда вы чувствовали себя агрессивным или раздражённым после игры?

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Как игры влияют на эмоции? (15 минут)

Обсуждение, как компьютерные игры, особенно агрессивные и соревновательные, могут вызывать сильные эмоциональные реакции.

Пояснение понятий: стресс, агрессия, тревожность — как игры могут провоцировать эти состояния.

Примеры ситуаций: проигрыш в игре, агрессивные действия персонажей, сложные уровни и их влияние на настроение.

Часть 2: Управление эмоциями (20 минут)

Обучение распознаванию эмоций: как понять, что ты чувствуешь (агрессия, раздражение, стресс).

Техники управления эмоциями:

Техника "Стоп и дыши": когда чувствуете раздражение или злость, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Метод "10 секунд": перед тем, как среагировать на сильную эмоцию (например, на проигрыш в игре), нужно сосчитать до 10 и подумать, стоит ли это внимания.

Практическое упражнение: участники выполняют упражнения на глубокое дыхание и самоконтроль.

Часть 3: Как уменьшить стресс от игр? (15 минут)

Стресс как реакция на игры: что делать, если игры начинают вызывать напряжение.

Методы снятия стресса:

Паузы во время игры: объяснение важности регулярных перерывов для снятия напряжения.

Активности для расслабления: предложить детям физические упражнения или простые занятия (погулять, нарисовать, послушать музыку), чтобы восстановиться после игры.

Как справляться с разочарованием: что делать, если игра не получается или ты постоянно проигрываешь.

Интерактивная часть (30 минут)

Практическое упражнение: «Эмоциональный дневник»:

Детям предлагают завести «дневник эмоций», в котором они будут записывать свои эмоции до, во время и после игры. Это поможет им лучше понять, как игры влияют на их настроение и что может вызвать негативные реакции.

Групповая работа: ролевые ситуации:

Детям и родителям предлагаются различные игровые ситуации (например, проигрыш в онлайн-игре, ссора с другом по игре), которые они должны проиграть и применить техники управления эмоциями (дыхательные упражнения, пауза, переключение внимания).

Обсуждение результатов: как они справились с эмоциями и что помогло им лучше контролировать свои реакции.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: «Как помогать себе и другим в сложных эмоциональных ситуациях»:

Как родители могут помочь детям управлять эмоциями, возникающими во время игр. Советы для родителей: что делать, если ребёнок становится раздражённым после игр.

Важность совместного проведения времени вне игр для снижения стресса и укрепления отношений.

Дискуссия: как играть в игры без стресса? Как сделать так, чтобы игры оставались развлечением, а не источником стресса и агрессии?

Домашнее задание:

Детям: Вести «Эмоциональный дневник» в течение недели, записывая свои эмоции, связанные с игрой. Подумать, что может помочь уменьшить негативные эмоции (например, паузы, физическая активность, общение с родителями).

Родителям: Обсудить с ребёнком его эмоции после игры, помочь выбрать техники для управления ими.

Ожидаемый результат:

Дети научатся распознавать свои эмоции, понимать их происхождение и применять техники управления эмоциями, особенно в ситуациях стресса, связанных с компьютерными играми.

Дети и родители будут осведомлены о том, как игры могут вызывать стресс и агрессию, и как этому можно противостоять.

У родителей появится набор инструментов для поддержки ребёнка в процессе эмоциональной регуляции.

Материалы:

Раздаточные материалы для детей с описанием техник управления эмоциями (глубокое дыхание, паузы, физические упражнения).

Шаблон «Эмоционального дневника».

Презентация с примерами техник управления стрессом и агрессией.

Ресурсы:

Психолог для объяснения и демонстрации техник управления эмоциями.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Видеоуроки или краткие видео для родителей о методах поддержки детей в стрессовых ситуациях.

Рекомендации по книгам и материалам для развития навыков саморегуляции у детей.

Это занятие поможет детям и родителям понять, как компьютерные игры могут вызывать стресс и негативные эмоции, и предложит им конкретные методы управления этими состояниями, что улучшит их эмоциональное благополучие.

Занятие 5: «Альтернативные формы досуга»

Цель занятия:

Научить детей находить баланс между временем, проведённым за играми, и другими видами активности.

Предложить альтернативные формы досуга, такие как спорт, творчество, чтение и социальные взаимодействия, чтобы помочь детям разнообразить свой досуг.

Обучить детей и родителей планированию игрового времени и другим видам деятельности для здорового образа жизни.

Задачи:

Показать, как сбалансировать игровое время и другие активности, важные для физического, социального и эмоционального развития детей.

Предоставить детям идеи для альтернативных видов досуга, которые могут быть такими же интересными, как игры.

Научить детей и родителей планировать день так, чтобы игры не занимали всё свободное время.

План занятия:

Введение (10 минут)

Обсуждение: что такое баланс в жизни.

Вопросы для детей:

Сколько времени в день вы проводите за играми?

Какие другие занятия вам нравятся? Что вам интересно делать, кроме игр?

Проблема времени, проведённого за экранами: как излишнее время за играми может влиять на физическое и психологическое состояние (усталость, снижение активности, проблемы с концентрацией).

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Почему важно сбалансировать игры и реальную жизнь? (15 минут)

Влияние игр на разные аспекты жизни: физическое здоровье (недостаток движения), психическое состояние (стресс, тревожность), социальные навыки (изоляция).

Положительное влияние других видов досуга: спорт помогает сохранять здоровье и энергию, творчество развивает воображение и навыки решения проблем, социальные взаимодействия укрепляют отношения с друзьями и семьёй.

Часть 2: Альтернативные формы досуга (20 минут)

Разбор интересных и полезных альтернатив:

Физическая активность: спортивные игры, прогулки, занятия на свежем воздухе.

Творчество: рисование, музыка, хобби (моделирование, рукоделие, создание видео).

Образовательные игры и чтение: познавательные книги, квесты, развивающие игры.

Социальные активности: встречи с друзьями, семейные мероприятия, участие в клубах и кружках.

Практическое задание: дети составляют список своих любимых видов досуга, помимо компьютерных игр. Обсуждение: как можно сделать их более интересными и регулярными.

Часть 3: Планирование баланса (15 минут)

Как правильно организовать день, чтобы хватало времени и на игры, и на другие активности.

Пример планирования: распределение времени на учёбу, игры, спорт, хобби и отдых.

Как контролировать игровое время: советы по установлению временных рамок для игр (например, не больше 1 часа в будние дни).

Интерактивная часть (30 минут)

Задание: Создание личного расписания на неделю:

Дети вместе с родителями составляют расписание на неделю, в котором указано время для игр и других занятий (спорт, творчество, учёба, отдых).

Родители и дети обсуждают, как можно разнообразить день, чтобы он не был перегружен играми.

Практическое упражнение: «Баланс в действии»:

Детям предлагается сыграть в короткую физическую активность (например, простые упражнения на растяжку или быструю игру на внимание), чтобы почувствовать, как чередование активностей помогает поддерживать энергию и хорошее настроение.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: Как сохранять баланс в повседневной жизни?:

Советы детям: как напоминать себе о необходимости делать перерывы от игр и заниматься другими интересными делами.

Советы родителям: как поддерживать детей в поиске альтернативных занятий и поощрять их за успешное выполнение плана на день.

Домашнее задание:

Детям: В течение недели следовать своему расписанию, соблюдая баланс между играми и другими занятиями. Отметить, как это повлияло на их настроение и уровень энергии.

Родителям: Обсудить с ребёнком результаты выполнения плана и внести возможные коррективы.

Ожидаемый результат:

Дети научатся планировать свой день таким образом, чтобы игры не занимали всё время, и будут понимать важность разнообразных видов активности.

Родители и дети совместно разработают личный план, который поможет соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью.

Дети будут более осознанно относиться к своему игровому времени и научатся вовлекаться в полезные альтернативные активности.

Материалы:

Шаблон расписания на неделю для планирования времени.

Презентация с примерами различных видов досуга (спортивные игры, творчество, чтение и др.).

Раздаточные материалы с советами по балансировке времени.

Ресурсы:

Психолог для обсуждения влияния различных видов активности на психическое и физическое здоровье детей.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Список местных кружков, спортивных секций и клубов, в которые дети могут записаться для занятий спортом или творчеством.

Видеоматериалы о пользе физической активности и творчества для детей.

Это занятие поможет детям и родителям понять, как найти баланс между компьютерными играми и другими важными аспектами жизни, а также предложит конкретные методы планирования и выполнения этого

Занятие 6: «Работа с родителями и педагогами»

Цель занятия:

Обучить родителей и педагогов методам поддержки детей при взаимодействии с компьютерными играми.

Показать родителям и педагогам, как организовать безопасное игровое пространство, установить правила и границы для игровых сессий.

Объяснить, как правильно обсуждать с детьми их игровое поведение и вовлечь их в совместный процесс планирования игрового времени.

Задачи:

Повысить осведомлённость родителей и педагогов о рисках и преимуществах компьютерных игр.

Предоставить конкретные стратегии для контроля игрового времени и содержания игр.

Научить родителей и педагогов конструктивным способам взаимодействия с детьми относительно игр, без применения жёстких запретов и конфликтов.

План занятия:

Введение (10 минут)

Краткий обзор: как компьютерные игры могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на ребёнка.

Вопросы для обсуждения с родителями и педагогами:

Как вы контролируете игровое поведение ваших детей?

Какие игры вы считаете безопасными для них?

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Как поддерживать здоровые отношения ребёнка с играми? (20 минут)

Роль родителей и педагогов в обеспечении безопасного использования игр:

Разъяснение возрастных рейтингов игр и их значений (PEGI, ESRB).

Как выбрать подходящую игру для ребёнка, исходя из его возраста, интересов и уровня зрелости.

Влияние игр на развитие различных навыков (логическое мышление, реакция, креативность).

Примеры полезных игр: Образовательные и развивающие игры, которые могут помочь в учебе и развитии.

Часть 2: Как установить границы и правила для игр? (15 минут)

Практические рекомендации по установлению разумных временных рамок для игр:

Определение допустимого времени на игры в зависимости от возраста ребёнка.

Как согласовать с ребёнком правила игрового времени и следить за их соблюдением.

Использование таймеров, приложений и других инструментов для контроля времени.

Как сделать игры частью общего распорядка дня, не пренебрегая важными задачами (учёба, домашние обязанности, спорт).

Часть 3: Совместное обсуждение игр с детьми (15 минут)

Как разговаривать с ребёнком об играх: не осуждать, а обсуждать.

Советы по созданию диалога: вопросы, которые помогут родителям лучше понять предпочтения ребёнка в играх (например, что ему нравится в конкретной игре, что его беспокоит).

Вовлечение родителей в игровые сессии:

Как можно играть вместе с детьми, выбирая совместные игры (например, семейные квесты, стратегические игры).

Плюсы совместной игры: создание доверия и взаимопонимания, изучение интересов ребёнка.

Интерактивная часть (30 минут)

Задание: Создание правил использования игр в семье:

Родителям предлагается совместно с детьми разработать «семейные правила игр». Включить пункты о допустимом времени на игры, выборе игр, перерывах и ответственности за нарушение правил.

Вопросы для обсуждения:

Сколько времени можно проводить за играми в будние дни и выходные?

Какие игры подходят для этого возраста?

Что должно быть сделано до начала игры (например, домашние задания, обязанности по дому)?

Групповая работа: Разбор кейсов:

Предложить родителям и педагогам несколько ситуаций, связанных с игровым поведением детей (например, ребёнок играет слишком много, не соблюдает временные рамки или предпочитает агрессивные игры).

Обсуждение вариантов решения каждой ситуации: как применить мягкие коррективы, избежать конфликтов и наладить конструктивный диалог с ребёнком.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: Как правильно поддерживать детей в играх?:

Как быть в случае, если ребёнок протестует против ограничений и правил (предоставить гибкие, но справедливые способы введения правил).

Как поощрять ребёнка за ответственное игровое поведение: участие в других видах деятельности, которые ребёнку интересны (спорт, творчество).

Важность постоянного контакта и вовлечённости родителей в жизнь ребёнка, не только в вопросах игр.

Домашнее задание:

Родителям: В течение недели следить за соблюдением «семейных правил» и обсудить с ребёнком, как они влияют на его игровое поведение. Подумать, как можно улучшить процесс совместного принятия решений о правилах игр.

Педагогам: Обсудить с детьми в классе их игровое поведение, поинтересоваться, что они думают о времени, проводимом за играми, и предложить им полезные альтернативы для досуга.

Ожидаемый результат:

Родители и педагоги будут понимать, как правильно поддерживать ребёнка в процессе взаимодействия с компьютерными играми.

Будут разработаны и внедрены семейные правила, регулирующие игровое время и контент.

Улучшится коммуникация между родителями и детьми по поводу игр, что поможет снизить конфликты и повысить взаимопонимание.

Материалы:

Презентация с информацией о возрастных рейтингах, правилах игр и советами по контролю времени.

Раздаточные материалы для родителей и педагогов с рекомендациями по организации игрового времени и безопасному выбору игр.

Шаблон для создания «семейных правил игр».

Ресурсы:

Преподаватель или психолог для проведения занятия и модерации обсуждений.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Список рекомендуемых безопасных и развивающих игр для детей разных возрастов.

Видеоматериалы по теме контроля игрового времени и обсуждения игр с детьми.

Это занятие поможет родителям и педагогам понять, как правильно поддерживать детей в их игровом поведении, не прибегая к жёстким запретам, и как использовать совместные игры для укрепления доверительных отношений с детьми.

Занятие 7: «Диагностика и раннее выявление проблем»

Цель занятия:

Научить родителей и педагогов распознавать признаки игровой зависимости и психоэмоциональных проблем у детей, связанных с компьютерными играми.

Познакомить участников с методами диагностики игровой зависимости и других нарушений, связанных с чрезмерным увлечением играми.

Предоставить родителям и педагогам инструменты для раннего вмешательства и поддержки детей, проявляющих признаки зависимости или стресса.

Задачи:

Разъяснить признаки игровой зависимости, стресса и агрессии, вызванных компьютерными играми.

Обучить методам диагностики и самодиагностики.

Предоставить практические рекомендации по раннему вмешательству и поддержке детей, находящихся в зоне риска.

План занятия:

Введение (10 минут)

Краткий обзор темы: как компьютерные игры могут привести к зависимости, стрессу или эмоциональным проблемам у детей.

Вопросы для обсуждения:

Заметили ли вы изменения в поведении ребёнка после длительных игровых сессий?

Что вас беспокоит в его игровом поведении?

Обзор текущих исследований о влиянии игр на психику детей: как игры с агрессивным или соревновательным содержанием могут вызвать стресс, тревожность или агрессию.

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Признаки игровой зависимости и эмоциональных проблем (20 минут):

Основные признаки игровой зависимости:

Постоянное желание играть, даже если это мешает другим делам.

Потеря интереса к другим видам активности.

Раздражение или агрессия, если нет возможности играть.

Эмоциональные последствия чрезмерного увлечения играми:

Повышенная тревожность, раздражительность, стресс.

Усталость и апатия после длительных игровых сессий.

Социальная изоляция и снижение интереса к взаимодействию с окружающими.

Физические признаки зависимости:

Плохой сон, головные боли, снижение физической активности, нарушения зрения.

Часть 2: Методы диагностики и самодиагностики (20 минут):

Опросники и тесты для диагностики игровой зависимости:

Демонстрация простых тестов для выявления игровой зависимости (например, шкала зависимости от игр по критериям времени, поведения и эмоциональной реакции).

Примеры вопросов для самодиагностики ребёнка:

«Чувствуешь ли ты раздражение, если не можешь играть?»

«Отказываешься ли ты от других занятий ради игр?»

Наблюдение за поведением ребёнка:

Как родителям и педагогам вести дневник наблюдений за игровым поведением и эмоциональным состоянием ребёнка.

Признаки, на которые стоит обращать внимание: изменения в поведении до и после игр, частые конфликты с родителями, агрессия в ответ на просьбы прекратить игру.

Часть 3: Алгоритм раннего вмешательства (10 минут):

Что делать, если у ребёнка проявляются признаки зависимости или стресса:

Разговор с ребёнком о его эмоциях и поведении: как правильно задавать вопросы, не вызывая агрессии или закрытости.

Введение временных ограничений на игры и разработка альтернативных видов деятельности.

Создание «плана по восстановлению» — постепенное сокращение времени на игры и внедрение в распорядок дня активностей, которые помогут снизить стресс и улучшить общее самочувствие.

Интерактивная часть (30 минут)

Практическое задание: Диагностика игровой зависимости:

Родителям и педагогам предлагается заполнить опросники и тесты для выявления зависимости на основе реальных примеров (опросники будут включать критерии зависимости: количество времени, влияние на другие сферы жизни, эмоциональное состояние).

Обсуждение результатов: какие признаки зависимости или стресса проявляются чаще всего? Какие аспекты поведения требуют большего внимания?

Групповая работа: Разбор кейсов:

Участникам предлагаются кейсы с описаниями поведения детей (например, ребёнок играет слишком много и становится агрессивным при просьбе прекратить игру, ребёнок изолируется от друзей и семьи). Родители и педагоги должны предложить алгоритмы вмешательства, используя полученные знания.

Заключительная часть (20 минут)

Обсуждение: Как помочь детям, попавшим под влияние игр?:

Как правильно проводить профилактические беседы, чтобы не вызвать сопротивление у ребёнка.

Важность вовлечения специалистов (школьных психологов, психотерапевтов) в случаях тяжёлой зависимости.

Как создавать благоприятную домашнюю среду, чтобы минимизировать риски зависимости: установка игровых рамок, поддержка разнообразных видов активности.

Домашнее задание:

Родителям: В течение недели вести дневник наблюдений за поведением ребёнка до, во время и после игры. Обратит внимание на его эмоциональные реакции и проявления агрессии или стресса.

Педагогам: Обсудить с детьми их поведение во время игр и провести диагностику (опрос) в классе для выявления возможных проблем.

Ожидаемый результат:

Родители и педагоги будут знать, как распознать признаки игровой зависимости и эмоциональных проблем у детей.

Участники получают инструменты для диагностики игровой зависимости, тревожности или агрессии, вызванных компьютерными играми.

Будут разработаны планы раннего вмешательства для поддержки детей, которые могут быть подвержены влиянию игр.

Материалы:

Презентация с признаками игровой зависимости и эмоциональных проблем, вызванных играми.

Опросники и тесты для диагностики игровой зависимости и эмоционального состояния детей.

Раздаточные материалы с рекомендациями по наблюдению за игровым поведением детей и алгоритмами вмешательства.

Ресурсы:

Психолог для объяснения механизмов зависимости и проведения тестов.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Контакты местных специалистов и служб, к которым можно обратиться за помощью в случаях серьёзных эмоциональных проблем или игровой зависимости.

Видеоматериалы с примерами диагностических тестов и методов раннего вмешательства.

Это занятие поможет родителям и педагогам узнать, как выявить проблемы, связанные с играми, на ранних стадиях, и предоставит практические методы диагностики и вмешательства для поддержания эмоционального благополучия детей.

Занятие 8: «Итоги и закрепление результатов»

Цель занятия:

Закрепить знания и навыки, полученные в ходе программы, по профилактике негативного влияния компьютерных игр.

Оценить изменения в игровом поведении детей и их эмоциональном состоянии.

Обсудить дальнейшие шаги для поддержания баланса между игровым временем и другими аспектами жизни.

Подвести итоги работы с родителями, детьми и педагогами и предложить планы на будущее для поддержания здорового игрового поведения.

Задачи:

Провести анализ изменений в игровом поведении детей после прохождения программы.

Оценить эффективность семейных правил и разработанных стратегий по контролю игрового времени.

Обсудить дальнейшие шаги для поддержания здорового баланса между играми и другими видами активности.

План занятия:

Введение (10 минут)

Обзор целей занятия: закрепление знаний, обсуждение изменений в игровом поведении и разработка плана действий на будущее.

Краткое повторение ключевых моментов программы:

Что такое опасные игры и как они влияют на детей.

Признаки игровой зависимости и способы их предотвращения.

Методы управления эмоциями и стресса, возникающего во время игр.

Роль родителей в контроле и поддержке здорового игрового поведения.

Основная часть (50 минут)

Часть 1: Обсуждение результатов программы (20 минут)

Вопросы для обсуждения с родителями, детьми и педагогами:

Что изменилось в игровом поведении детей за время программы?

Какой эффект дали введенные семейные правила?

Что помогло лучше контролировать время за играми?

Обсуждение изменений в эмоциональном состоянии детей:

Уменьшилась ли агрессия или раздражительность после игр?

Какие техники управления эмоциями оказались наиболее полезными?

Часть 2: Оценка игрового времени и эффективности правил (15 минут)

Оценка эффективности семейных правил:

Были ли правила соблюдены? Что вызвало трудности?

Как реагировали дети на введенные ограничения?

Анализ «Игрового договора» или расписания, разработанного ранее:

Сработало ли оно для поддержания баланса между играми и другими активностями? Нужно ли вносить коррективы?

Часть 3: Планы на будущее (15 минут)

Как поддерживать баланс между играми и другими видами деятельности в будущем:

Обсуждение дополнительных идей для разнообразия досуга.

Как планировать время на игры в праздничные дни, каникулярный период.

Введение новых активностей: спорт, творчество, образовательные игры.

Создание долгосрочного плана:

Родители и дети вместе разрабатывают план, включающий время для игр, учёбы, отдыха и хобби, а также правила для поддержания этого баланса в течение долгого времени.

Как корректировать план в зависимости от изменений в жизни ребёнка (учёба, личные интересы, новые увлечения).

Интерактивная часть (30 минут)

Групповая рефлексия: Поделитесь своим опытом:

Родителям и детям предлагается обсудить, что они узнали о себе и своём игровом поведении за время программы.

Вопросы для рефлексии:

Какое задание было для вас самым полезным?

Что вам помогло лучше понять ваше отношение к играм?

Какие изменения вы заметили в семье или в школе?

Советы друг другу: дети и родители могут поделиться, что работало лучше всего, и предложить друг другу новые идеи по управлению игровым временем.

Задание: «Мой здоровый игровой план»:

Каждому участнику предлагается создать свой долгосрочный план для поддержания баланса между играми и реальной жизнью. Это может быть письменный план, инфографика или даже рисунок, который наглядно покажет, сколько времени отводится на учёбу, хобби, игры и отдых.

Обсуждение с группой: как они будут следить за выполнением плана и что могут сделать, если начнут появляться трудности.

Заключительная часть (20 минут)

Заключительные выводы и рекомендации:

Основные выводы программы: как контролировать игры, сохранять эмоциональный баланс и поддерживать здоровое отношение к игровому процессу.

Важность дальнейшего контроля игрового поведения и эмоционального состояния детей, регулярные обсуждения с родителями.

Напоминание о необходимости регулярного пересмотра семейных правил по мере взросления ребёнка и изменений в его интересах.

Домашнее задание:

Родителям: В течение месяца следить за выполнением разработанного плана и корректировать его по мере необходимости. Регулярно обсуждать с ребёнком, что работает, а что можно улучшить.

Детям: Продолжать вести дневник эмоций и отмечать, как они себя чувствуют до и после игр. Использовать техники управления стрессом и делать перерывы во время игр.

Ожидаемый результат:

Участники закрепят полученные знания о безопасном игровом поведении и научатся самостоятельно планировать своё игровое время.

Родители и дети разработают долгосрочные планы для поддержания здорового баланса между играми и другими видами активности.

Улучшится коммуникация между родителями и детьми по вопросам использования игр, что поможет избежать конфликтов и создать поддерживающую среду для дальнейшего развития.

Материалы:

Презентация с ключевыми выводами программы и рекомендациями для дальнейшей работы.

Шаблоны для создания личного долгосрочного плана, включающего игровое время, учёбу и другие активности.

Раздаточные материалы с рекомендациями по поддержанию здорового баланса и контролю игрового поведения.

Ресурсы:

Преподаватель или психолог для модерации обсуждений и помощи в создании планов.

Техника для демонстрации слайдов (проектор, экран).

Дополнительные ресурсы:

Видеоматериалы и статьи о долгосрочном планировании времени для детей и подростков.

Список полезных приложений для контроля времени за экранами и планирования дня.

Это занятие поможет участникам программы подвести итоги и закрепить все полученные знания и навыки, а также разработать конкретные шаги для дальнейшего поддержания здорового отношения к играм и жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боев, В. И. "Игровая зависимость у детей: причины и последствия". — Москва: Педагогическое общество России, 2019.
2. Книга, описывающая влияние компьютерных игр на детей и подростков, особенности игровой зависимости и методы её профилактики.
Журавлева, И. А. "Компьютерные игры и психическое здоровье подростков". — Санкт-Петербург: Питер, 2020.
3. Исследование о влиянии компьютерных игр на психическое состояние подростков, в том числе игры с агрессивным и негативным содержанием.
Чернявская, Н. М., Грачев, А. Н. "Интернет и игры: психология поведения детей и подростков". — Москва: Наука, 2018.
4. Подробный анализ психосоциальных аспектов использования детьми интернета и видеоигр.
Агафонова, Л. П. "Психологическая помощь детям, подверженным игровому влиянию". — Москва: Психология и образование, 2017.
5. Практическое руководство для психологов, педагогов и родителей по оказанию помощи детям, попавшим под негативное влияние игр.
Тургенев, С. В. "Детская игровая зависимость и медиаобразование". — Казань: Институт развития образования, 2021.
6. Работа, посвящённая вопросам медиаобразования детей и подростков в условиях развития цифровой среды.
Андреев, Ю. М. "Риски виртуальной реальности: компьютерные игры и социальные сети". — Москва: Академия педагогических наук, 2016.
7. Исследование о потенциальных рисках, связанных с использованием детьми цифровых технологий и компьютерных игр.
Выготский, Л. С. "Психология развития подростка". — Москва: Педагогика, 1984.
8. Классический труд по психологии подростков, в котором рассматриваются особенности их развития, полезные для понимания психических процессов в контексте влияния игр.
Фромм, Э. "Анатомия человеческой деструктивности". — Москва: АСТ, 2008.
9. Книга о природе агрессии, которая может быть полезна при анализе агрессивных компьютерных игр и их воздействия на психику детей.
Иванов, Д. В. "Методики диагностики игровой зависимости у детей". — Москва: Логос, 2019.
10. Пособие с практическими рекомендациями по диагностике игровой зависимости у детей.
Карр, Н. "Взгляд с экрана: как интернет меняет наш мозг". — Москва: Альпина Паблишер, 2016.