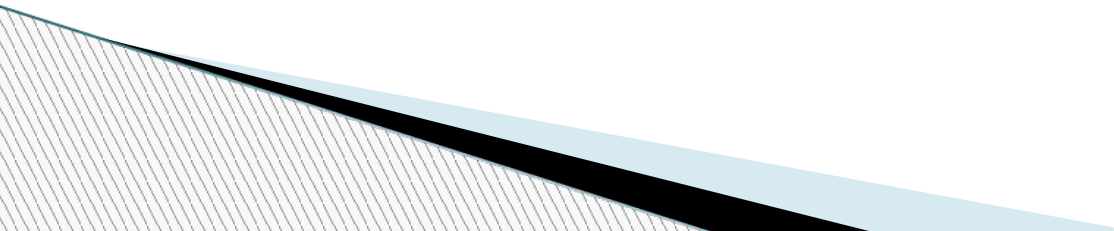
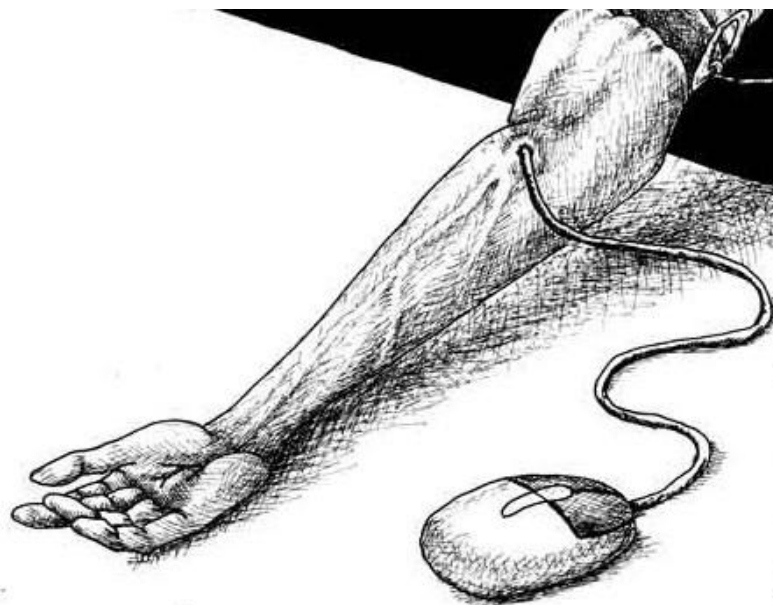


- ▣ **Как вы думаете, какая самая большая зависимость у ваших сверстников?**
 - ▣ **Без чего вы не можете прожить и дня, хоть и знаете, что это не полезно?**
- 

Я хочу поговорить с вами о зависимости от игр



Тема: «ИГРОМАНИЯ- опасная болезнь»»



Все мы отчасти люди азартные, только у каждого азарт проявляется по-своему. Человек, ведущий здоровый образ жизни, азартно с тяжелом рюкзаком лезет в гору, дачник азартно засеивает свои шесть соток, кто-то азартно смотрит футбол, кто-то азартно читает книги, а некоторые азартно играют в азартные игры, попадают в зависимость от азарта под названием «игромания».



**Что такое
игромания?**



Игромания, лудомания («ludus» – игра), гемблинг («to gamble» - играть в азартные игры) – это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр. Это заболевание относится к группе психических расстройств, и основным его диагностическим критерием является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, которое продолжается, несмотря на негативные социальные последствия. Это нехимическая, информационная зависимость от игровых автоматов, казино, компьютерных игр, Интернета, SMS-сообщений.



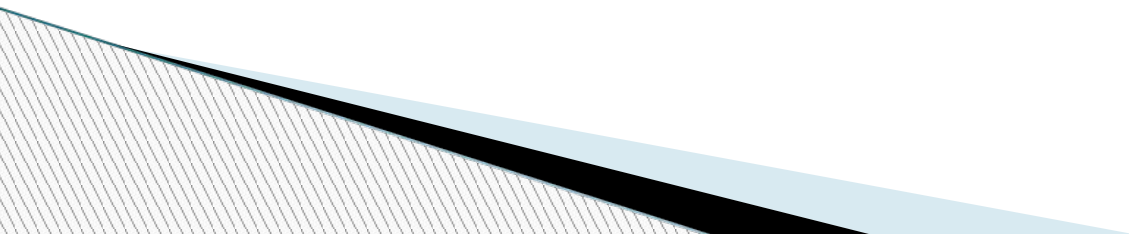
Принцип возникновения игромании тот же, что у алкоголизма и наркомании. Игра все больше притягивает, больной жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Постепенно разрушается личность, всякая мораль, наступает депрессия и физическое нездоровье. Криминальных случаев сколько угодно.



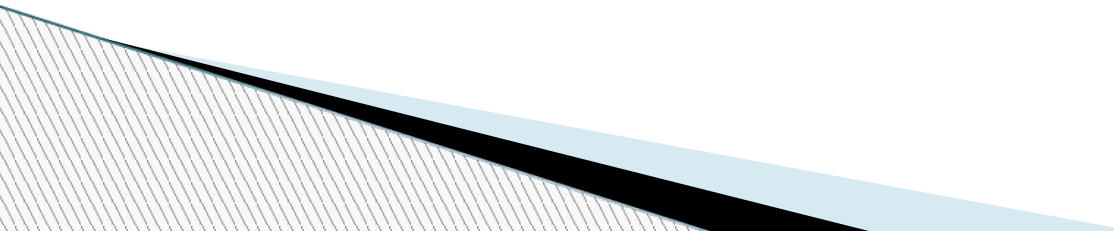
- ▣ Среди подростков чаще всего встречается **компьютерная зависимость**. Это болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.



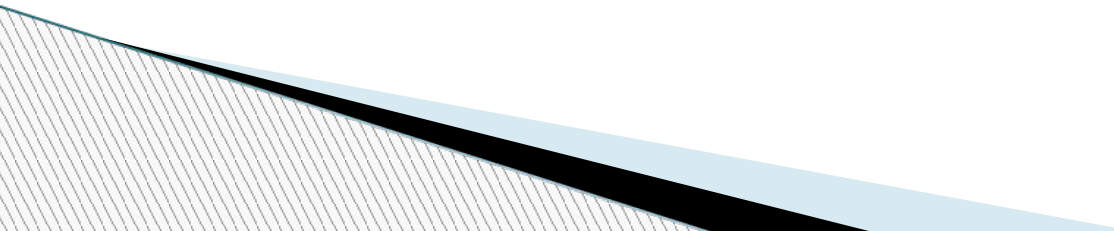
**Как вы думаете,
почему подростки все
больше уходят в мир
виртуальный, забывая о
мире реальном?**



Основными причинами могут быть:

- недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
 - недостаток внимания со стороны родителей;
 - неуверенность в себе и своих силах,
 - застенчивость,
 - комплексы и трудности в общении.
- 

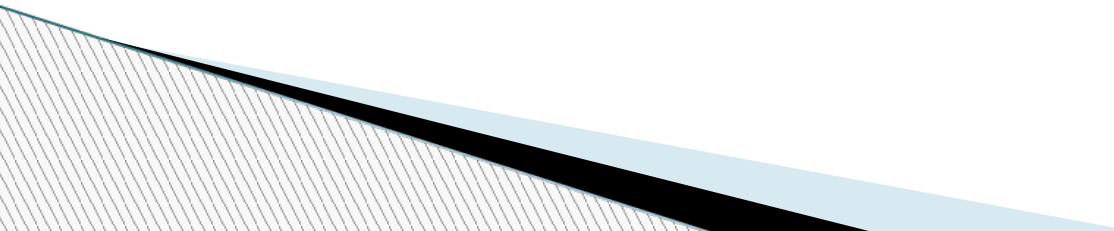
Ответьте на вопросы:

- Кто хотя бы один раз играл в компьютерные игры?
 - Говорите ли вы с друзьями о компьютерных играх, кодах, уровнях?
 - Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?
 - Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера либо от телефона
 - Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время, когда вы просто играли или общались?
- 

- Случалось, ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?
- Откладываете ли вы важные дела ради компьютера?
- Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности?

Именно эти вопросы задают психологи, чтоб узнать ,страдает ли человек от зависимости.

Если вы дали в основном положительные ответы, то стоит задуматься.



**Скажите, кто знает, что
это вообще такое
компьютерная игра?**



Компьютерная игра — это компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса. Игры создаются на основе фильмов и книг.

С 2011 года компьютерные игры официально признаны в США отдельным видом искусства. Первые примитивные компьютерные игры были разработаны в 1950-х годах.

Выделяют следующие виды компьютерных игр:

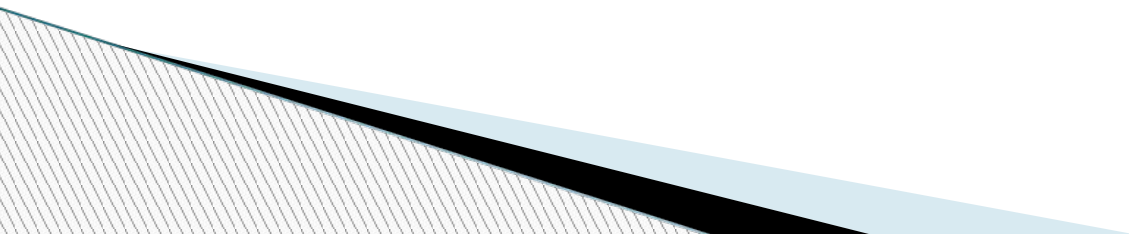
- приключенческая игра,
- боевики.

Боевики подразделяются на:

- «шутеры»,
- «файтинги»,
- «ужасы» и т.д.
- Существуют ролевые игры,
- игры стратегии,
- головоломки,
- забавы и т.д.



**Есть ли положительные
моменты в
компьютерных играх?**



Плюсы и минусы компьютерных игр

Плюсы:

- способствуют увеличению скорости реакции;
- тренируют память;
- развивают воображение ребенка.

Минусы:

- возникновение игровой зависимости, пристрастия к игре;
- неблагоприятное влияние на психику ребенка;
- эмоциональная неуравновешенность;
- нарушение сна, ночные кошмары;
- негативное влияние на физическое здоровье (мерцание экрана, излучение и т.п.).



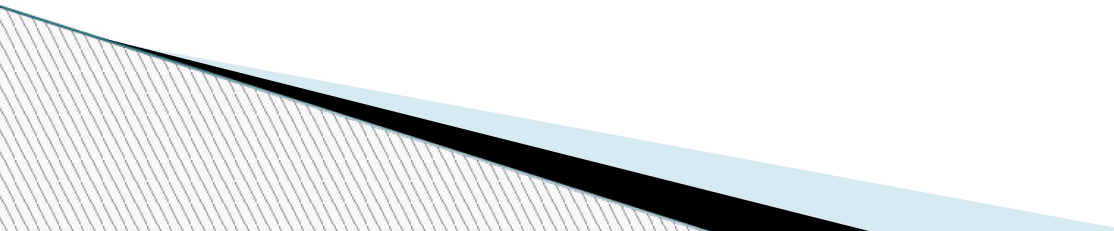
IWOWI.net - больше чем бизнес...

А вам не хочется узнать, есть ли у вас компьютерная зависимость? Давайте проведем небольшое тестирование! Вам необходимо ответить на 8 вопросов.

▣ 1. Как часто ты играешь в компьютер?

- а) каждый день - 3 балла
- б) день через день - 2 балла
- в) когда не чем заняться - 1 балл

▣ 2. По сколько часов в день играешь?

- а) 2-3 часа и больше - 3 балла
 - б) 1 час или 2 часа (заигрываюсь) - 2 балла
 - в) часик максимум - 1 балл
- 

▣ 3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

- а) Пока компьютер. не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать, или пока спина не разболится, вообще не выключаю - 3 балла
- б) когда как , иногда сам выключаю компьютер - 2 балла
- в) сам и по своей воле выключаю - 1 балл

▣ 4. Когда есть время, ты его тратишь на ...

- а) на компьютер. на что же ещё - 3 балла
- б) всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)- 2 балла
- в) вряд ли сяду за этот ящик - 1 балл

▣ 5. Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?

а) да прогуливал - 3 балла

б) было пару раз да и то не такое важное событие
- 2 балла

в) нет - 1 балл

▣ 6. Часто ли ты думаешь о самом компьютере или играх на компьютере?

а) да постоянно - 3 балла

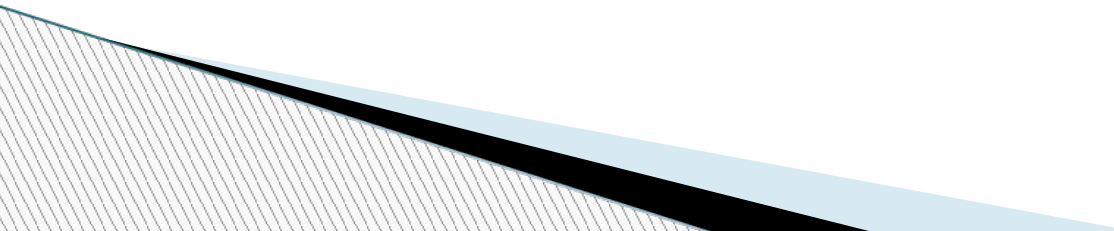
б) пару раз на день вспоминаю - 2 балла

в) редко, почти не вспоминаю - 1 балл

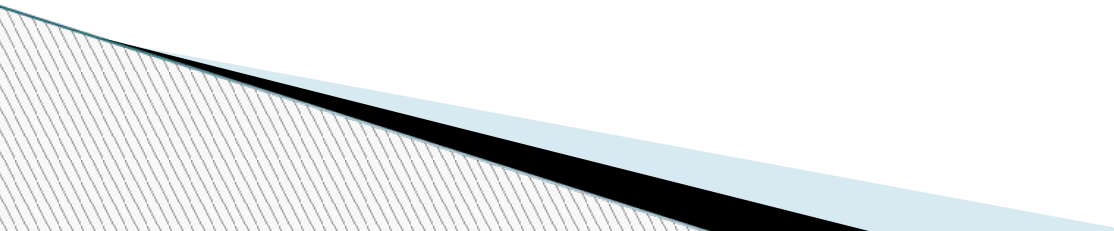
▣ 7. Какую роль для тебя играет компьютер?

- а) всё или почти всё - 3 балла
- б) значит много, но ещё есть много вещей которые для меня значат не меньше - 2 балла
- в) ни какой роли он для меня не играет - 1 балл

▣ 8. Приходя домой ты первым делом...

- а) сажусь за компьютер - 3 балла
 - б) всегда по - разному могу и за компьютер сесть - 2 балла
 - в) ну уж точно не сяду за компьютер - 1 балл
- 

Подсчитайте суммарный балл:

- ▣ **От 8 до 12 баллов:** норма
 - ▣ **От 13 до 18 баллов:** пока зависимости нет, но стоит обратить пристальное внимание на свои занятия.
 - ▣ **От 19 до 24 баллов:** компьютерная зависимость, необходимо обратиться к семейному психологу.
- 

- Психологи замечают, что чем больше проблем у нас в жизни, тем мы быстрее погружаемся в виртуальную реальность, особенно это касается мальчиков. Игра наполнена примитивными действиями, такими как нажатие кнопок.



- Компьютерные игры блокируют процесс позитивного личностного развития, делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным. У вас формируется психологическая зависимость от игры, она отчуждает от общения с взрослыми в семье, со сверстниками. Вы живете в иллюзорном мире и чувство самосохранения у вас притупляется или отсутствует после постоянного контакта со смертью на экране.

Последствия игромании

1. Потребность играть становится частой;
2. Потребность в игре незаметно переходит в неодолимую тягу, то есть развивается болезненная зависимость от игры.
3. Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.
4. Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти в игровой зал.
5. Структурирование дня под игру. ;
6. Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, – удовлетворить патологическое влечение к игре.



Но это ещё не всё. Перед вами методика Мюнстерберга

- ▣ Методика направлена на определение избирательности внимания.

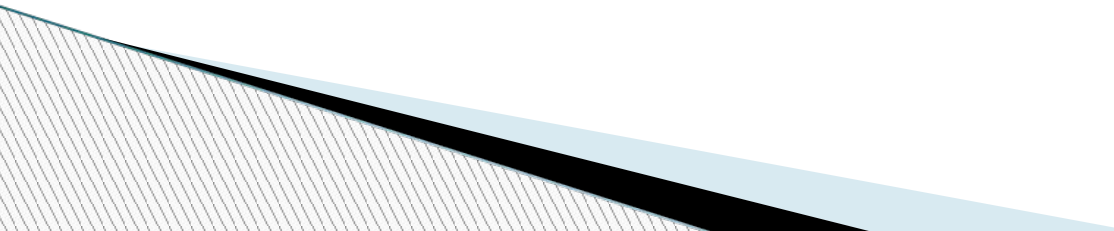
Инструкция: среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова.

- ▣ Пример: рюклбюсрадостьуфркнп

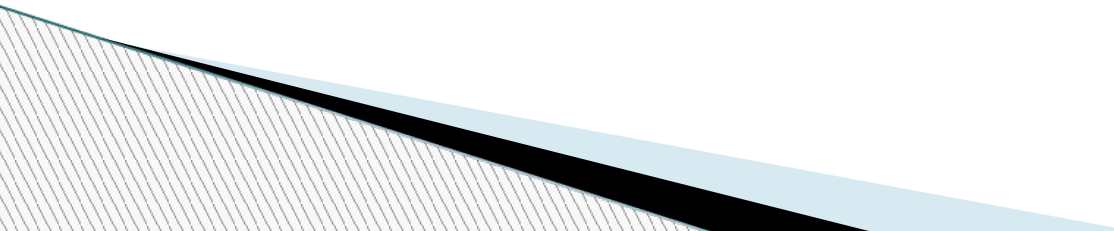
Время работы: 2 мин.

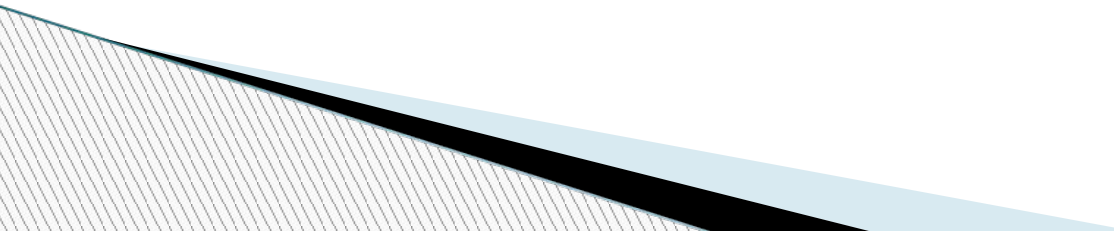
- бсолнцевтргщоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактьуэкзаментрочягщ
- шгцкппрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроиаафцуйгахт
- телевизорболджщзхюэлгщъбпамятьшогхеюжипдргщхщнздвосприятие
- йцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспектаклячсинтьбюн
- бюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэк
- дорлафывюфбьконкурсифнячыувскапрлличностьзжэьеюдшщглоджинэ
- рплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфрлнь
- ячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргштлроснованиезхжьб
- шдэркентаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтщзайэьягнтзхтм

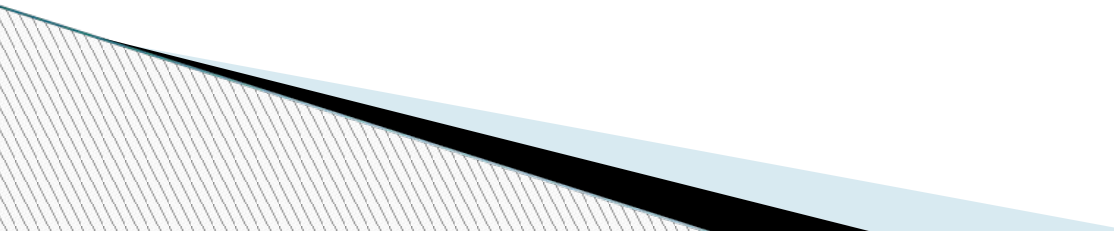
Результат:

- Если вы обнаружили **не более 15 слов**, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.
 - Если вы обнаружили **не более 20 слов**, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. сверьте свои результаты с ключом к тесту.
 - Если вам удалось обнаружить **24-25 слов**, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.
- 

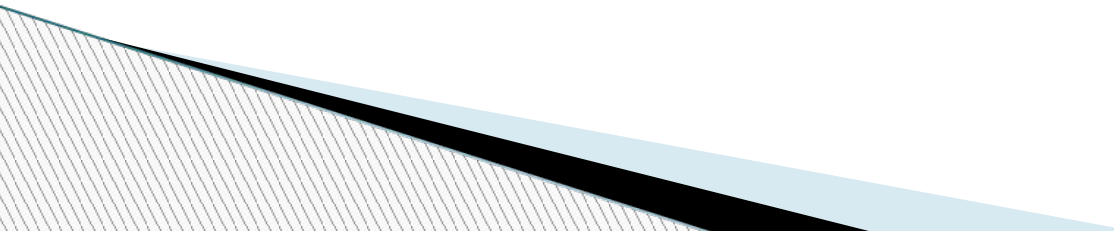
**Как вы думаете,
какие меры нужно
предпринимать для
профилактики?**



- 1. познакомить ребенка с временными ограничениями, нормами;
 - 2. контролировать разнообразную занятость ребенка (кружки, секции);
 - 3. приобщать к домашним обязанностям;
 - 4. культивировать семейное чтение;
 - 5. ежедневно общаться, говорить об отрицательных явлениях жизни, вырабатывать устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения и деградации личности;
- 

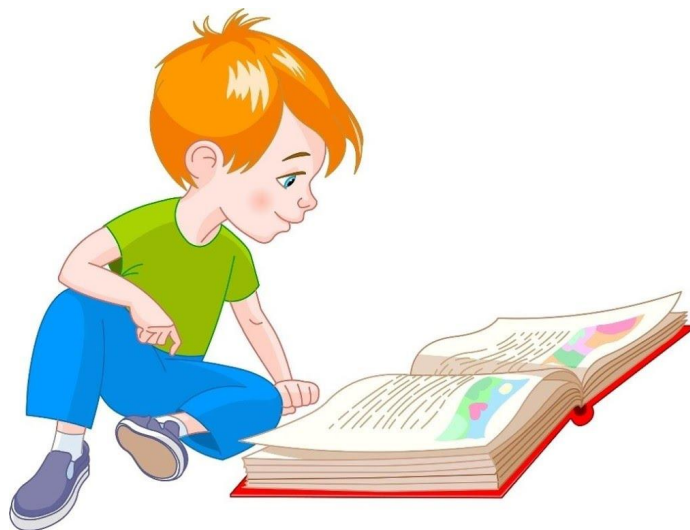
- 6. контролировать круг общения
 - 7. учить правилам общения, способам снятия эмоционального напряжения, выходам их стрессовых состояний.
 - 8. осуществлять цензуру компьютерных игр и программ;
 - 9. контролировать выход в интернет, установить запрет на некоторые программы;
 - 10. привлекать в настольные и другие игры.
- 

Если у вас есть компьютерная зависимость и игромания:

- настройтесь на спокойное преодоление болезненного состояния;
 - читайте, гуляйте, сходите в гости;
 - выйдите на диалог с родителями, друзьями;
 - установите норму нахождения за компьютером (не более 15-30 минут);
 - если данные правила не помогают, необходимо обратиться к специалисту.
- 

А теперь попробуйте выразить свои мысли или чувства по поводу нашего занятия, употребив только одно предложение:

- ▣ Я ВЫБИРАЮ.....
- ▣ МНЕ БЛИЗКА.....
- ▣ Я ПОСТАРАЮСЬ.....



Спасибо за внимание!

