

# Киберигры детей

## Методические материалы по профилактической работе с учащимися

В последние десятилетия состояние психического и психологического здоровья подрастающего поколения постоянно ухудшается: с одной стороны, фиксируется рост нервно-психических и психосоматических заболеваний (т. е. реальных физических болезней, вызванных психологическими причинами), с другой стороны, уменьшается число детей, имеющих оптимистическую картину мира, уверенность в себе и своем будущем. Одним из факторов этой тревожной тенденции выступает нарастающее взаимоотношение детей и взрослых в техногенно-насыщенной среде. Компьютер незаметно становится членом семьи. Многие взрослые признаются, что сами больше времени проводят в паре с ним, чем со своим супругом (супругой) или детьми. Появился даже новый термин *cyberwidow* (К. Янг) — «компьютерная вдова», спутница человека, зависящего от компьютерных игр или Интернета. Складывающаяся сегодня ситуация бесконтрольного использования детьми различных устройств сложно охарактеризовать как благополучную.

Познание окружающего мира для ребенка начинается с игры. В этой же форме происходит и познание им виртуального мира. Однако киберигры (т. е. игры, осуществляемые с помощью различных электронных устройств, прежде всего компьютера) существенно отличаются от игр в реальном пространстве с реальными людьми.

Не касаясь самого содержания игр, которое ранее уже было предметом специального обсуждения (Медведская, Е. И. Компьютерные игры: чему учатся наши дети / Е. И. Медведская // Печатковая школа. — 2013. — № 9. — С. 62—65), отметим только психофизиологическое воздействие компьютера на пользователя.

Из миллионов точек, составляющих любую компьютерную картинку, воспринимается только их небольшая часть. Психика же нуждается в полной информации, иначе у человека возникает состояние внутреннего дискомфорта и тревоги, вынуждающее его возвращаться к данной информации для восполнения недостающих «кусочков». Поскольку на мониторе информации слыш-

ком много для одномоментного «схватывания», то пользователь буквально приклеивается к экрану, бессознательно пытаясь ликвидировать возникший информационный дефицит.

У экрана глаз теряет свою природную активность примерно на 90 %. Метафорично движения глаз можно назвать прямым каналом доступа к мозгу. Общеизвестно, что средством управления психоэмоциональным состоянием человека выступает цвет (например, красный действует возбуждающе, зеленый и голубой оказывают успокаивающий эффект и др.). Появление на экране в определенных местах цветовых стимулов, сопровождаемых звуками, активизирует определенные отделы мозга и приводит к измененному состоянию сознания.

Большинство компьютерных игр смоделированы таким образом, что возбуждают подкорковые структуры мозга, отвечающие за эмоцию удовольствия. Поэтому игроки привыкают к так называемому состоянию «пассивного возбуждения», когда удовольствие достигается безо всяких усилий с их стороны. Данные электроэнцефалограмм показывают, что во время игры усиливаются тета-ритмы мозга (Т. П. Войтенко, М. Н. Миронова, М. В. Муравьева, Н. Б. Романушкина и др.). Этот режим называется также «сонный мозг», или «сумеречное» состояние сознания, поскольку снижена активность коры, отвечающей за планирование и контроль деятельности, но повышена активность подкорковых структур, ведающих инстинктами. Для сравнения: при чтении в деятельности мозга доминирует бета-ритм, т. е. состояние активного бодрствования, обеспечивающее эффективность любого вида работы.

Таким образом, опасности любых компьютерных игр (в том числе логических, которые относительно безопасны в плане возникновения игровой аддикции в отличие от «стрелялок» и стратегий, наиболее предпочитаемых нашими детьми) не ограничиваются собственно психологическим уровнем — формированием искаженной системы мировосприятия, примитивизацией и роботизацией мышления, ограничением речевого развития,

необоснованным стремлением к лидерству и др. Злоупотребление компьютерными играми может стать причиной нарушений психофизиологических функций головного мозга, в результате чего человек в прямом смысле застревает в детстве.

Поскольку мир киберигр ребенка постепенно становится независимым от контроля взрослых, то возникает необходимость в проведении своевременной профилактической работы по преду-

ждению зависимости от электронных развлечений у детей именно младшего школьного возраста. Представленные методические материалы направлены на работу с учащимися и их родителями. Они прошли успешную апробацию в ряде учреждений образования г. Бреста в рамках деятельности научно-методического центра “Школа — Семья” (научный руководитель — профессор М. П. Осипова).

## Информационный час “Основы компьютерной безопасности”

**ЗАДАЧИ:** провести диагностику учащихся группы риска по возникновению компьютерной зависимости; изучить нормы безопасного для здоровья использования компьютера; обучить детей правилам охраны своего здоровья и здоровья окружающих.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** готовятся материалы для рисования (индивидуально) и призы для команды-победительницы.

### Примерные этапы занятия

#### 1. Рисунок “Мой мир”.

Дети изображают на листе бумаги свой мир, используя любые средства по выбору (карандаши, фломастеры, краски и др.).

#### 2. Обсуждение творческих работ.

Педагог предлагает учащимся (по желанию) показать свои рисунки классу и дать необходимые пояснения. Дети имеют возможность задавать вопросы автору, не оценивая ни сам рисунок, ни комментарии к нему. Следует обратить особое внимание на рисунки тех ребят, у кого в центре мира изображено мультимедийное устройство (телевизор, компьютер, мобильный телефон) или вместо других людей присутствуют монстры и киборги из компьютерных игр/мультфильмов, что является свидетельством чрезвычайно высокой значимости кибермира для конкретного ребенка. Такие дети (и их родители) нуждаются в более интенсивной и адресной помощи специалистов.

При обсуждении работ предлагаются следующие вопросы:

- Что общего во всех рисунках? (*Наличие других людей, вещей, природы и т. п.*)
- Какие отличия замечаются в рисунках, отражающих ваши миры?
- Какова роль компьютера в вашей жизни?
- Кто вам помогал освоить компьютер?

- Как вы относитесь к тем людям, у которых нет компьютера (мобильного телефона)?

Педагог обобщает ответы детей, подводя их к выводу, что при работе с компьютером важно соблюдать определенные правила пользования.

#### 3. Игра-конкурс “Правила безопасного обращения с компьютером”.

Создаются соревнующиеся команды, выбираются два-три наблюдателя, задача которых — отслеживать время поиска ответа (по условию — не больше минуты) и фиксировать на доске результаты игры, также формируется жюри из трех человек.

Балл начисляется той команде, которая первой дала правильный ответ.

1. Сколько времени в день можно проводить у компьютера в вашем возрасте? (*30–45 минут.*)
2. Может ли заболеть человек, который не ограничивает время компьютерной игры? (*Да, это могут быть различные болезни глаз, рук, позвоночника, даже внутренних органов.*)
3. В какой части комнаты должен стоять компьютер? (*У стены или в углу, чтобы электромагнитное излучение не наносило вред здоровью человека.*)
4. Как правильно сидеть за компьютером? (*Как и за партой: спина ровная, локти свободно лежат на столе, ноги под прямым углом опираются на пол всей ступней.*)

5. На каком расстоянии от глаз должен стоять монитор? (50—60 см.)

6. На каком предмете скапливается больше всего бактерий? (На клавиатуре компьютера.)

В завершение игры проводится награждение победителей. В качестве призов можно использовать самодельные медали, дипломы.

*Информация организаторам.* Желательно, чтобы по итогам конкурса дети сами сформулировали основные правила использования компьютера, которые оформляются в виде мини-памятки. Например:

## Мои правила обращения с компьютером

- ✓ Играю только 30—45 минут в день.
- ✓ Сажусь за компьютером как за партой.
- ✓ Держу голову на расстоянии 50—60 см от монитора.
- ✓ Делаю регулярные перерывы в компьютерной игре: выхожу в другую комнату, смотрю в окно, прыгаю и др.
- ✓ После работы с компьютером обязательно мою руки.

## Игровой турнир “С кем играть интереснее?”

**ЗАДАЧИ:** стимулировать интерес детей к логическим компьютерным играм и играм в реальном пространстве, развивать интеллектуальные способности детей, умение сотрудничать при работе в группах.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** педагог находит такую логическую игру, которая требует не только использования компьютера, но и взаимодействия с реальным человеком. За несколько дней до начала турнира учащиеся получают задание с помощью компьютера подготовиться по определенной теме. Оптимально, чтобы турнир был беспроблемным, т. е. каждая команда получила бы некую номинацию (“Самые дружные”, “Самые упорные”, “Самые оригинальные в решениях” и т. п.).

### Примерные этапы занятия

#### 1. “Введение в мир игр”.

Проводится вводная беседа:

- Какие игры вы знаете? (*Подвижные, настольные, компьютерные и др.*) Умеете ли вы в них играть?
- Назовите известные вам виды компьютерных игр. (*Симуляторы, логические, квесты и др.*) Приносят ли такие игры пользу? Обоснуйте свой ответ.
- Почему логические игры не только интересны, но и полезны? Какие из них вам известны?

#### 2. Игра-соревнование.

Правила организации турниров довольно вариативны: формируются команды, среди оставшихся учащихся выбирается ведущий, определяется состав жюри (3—5 человек), счетной комиссии (2—3 ребенка), болельщиков. Возможен также отдельный конкурс для капитанов.

Перед награждением победителей педагог проводит с детьми обобщающую беседу:

- Интереснее играть в компьютерные игры или с живыми людьми? Почему?
- Какие переживания вы испытывали во время турнира? Чем эти переживания отличаются от тех, что присутствуют во время компьютерной игры?

*Информация организаторам.* Подобные турниры педагог может сделать своеобразной классной традицией, стараясь, чтобы каждый ребенок побывал в разных ролях. Целью их организации выступает формирование у учащихся устойчивых интересов к развивающим, логическим играм. Наиболее известными среди них, не требующими какого-либо специального оборудования для проведения, являются “Морской бой”, “Уголки” (вариант игры с шашками), “Точки” (окружение), “Скроллики” (лото с цифрами, которые надо выставить по порядку), а также различные головоломки (кубик Рубика, змейка Рубика, “Квадриллион”, “Хитрый гвоздь” и множество других). Со временем инициативу по выбору конкретной игры для организации турниров следует делегировать учащимся.

# Путешествие в сказку “Как победить компьютерную игру?”

**ЗАДАЧИ:** познакомить с понятием “геймер” и последствиями игровой зависимости, помочь учащимся освоить способы “выхода” из компьютерной игры, способствовать развитию произвольности поведения.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** желательно подобрать иллюстрации людей разного возраста, проводящих время за компьютерными играми. Содержание этих рисунков должно вызывать негативное восприятие компьютерного игрока. Педагогу необходимо продумать список отрицательных качеств, характеризующих геймера.

## Примерные этапы занятия

### 1. “Чем опасны компьютерные игры?”

Первый этап — вводная беседа:

- Какие компьютерные игры вы знаете? Назовите самые любимые из них.
- Как часто вы играете? Сколько времени в день занимает у вас эта деятельность?
- Вы можете закончить компьютерную игру самостоятельно или вас останавливают взрослые?
- Какие игры могут нести угрозу для здоровья? (*Игры на стройке, на воде; выдергивание стула из-под садящегося одноклассника; другие конкретные примеры из жизни класса.*)
- Чем опасны компьютерные игры? Кто такой геймер?

### 2. “Портрет геймера”.

Педагог показывает детям заранее подготовленную картинку, иллюстрирующую человека за компьютером. Качества, которые называют учащиеся для характеристики игрока, записываются на доске: нездоровый, неряшливый, одинокий и т. п.

Подводя итоги, педагог акцентирует внимание на вопросах типа: “Хотели бы вы сами стать такими людьми?”, “Много ли друзей у геймера?” и т. п.

### 3. “Переделка сказки”.

Учащимся предлагается рассказать знакомую сказку на современный лад: мальчика похитили не гуси-лебеди, а компьютерная игра “Танки”. Сестра хочет освободить его из виртуального плена, и на пути ей встречаются различные помощники. Так, яблоня может превратиться в книгу, печка — в кого-либо из членов семьи, река (кисельные берега) — в некоторое увлекательное и интересное дело и др.

Изменяя содержание сказки, ребята повторяют основные способы преодоления чрезмерной увлеченности компьютерной игрой.

### 4. “Домашнее задание”.

Педагог предлагает учащимся творческое домашнее задание, направленное на то, чтобы дети

научились самостоятельно прекращать компьютерную игру (самый простой способ — завести будильник на определенное время и по звонку делать перерыв или выключить компьютер). В дальнейшем периодически надо спрашивать у ребят, удастся ли им вовремя остановить игру, позитивно выделять тех, у кого это получается (“Игорь сильнее, чем компьютер”, “Саша старается, и скоро у него это получится”). Важно информировать родителей учащихся о том, что дети пытаются выработать новые привычки поведения и им необходимо в этом помочь.

*Информация организаторам.* Педагог может использовать различные технологии на втором и третьем этапах занятия. Конструирование коллективного портрета геймера выполняется в форме коллажа. Способы переделки сказки также вариативны:

- работа в микрогруппах с последующим озвучиванием каждой составленной сказки;
- коллективное изменение сюжета, в ходе которого каждый ребенок по кругу добавляет что-то к ранее сказанному одноклассниками;
- инсценировка новой сказки, ее демонстрация в качестве мини-спектакля родителям.

В базовых сюжетах сказок должны соблюдаться определенные условия, а именно:

- наличие главного положительного героя, с которым ребенок мог бы себя идентифицировать;
- присутствие отрицательного персонажа (в контексте обсуждаемой темы это может быть любая компьютерная игра или техническое устройство, которым чрезмерно увлечены учащиеся);
- наличие помощников, содействующих главному герою в достижении успеха;
- возможность через сказочную ситуацию найти решение реальных проблем, которое дети могли бы использовать самостоятельно.

**Е. И. МЕДВЕДСКАЯ,**  
заведующая кафедрой психологии  
БрГУ им. А. С. Пушкина,  
кандидат психологических наук, доцент.