The background features a light blue gradient with numerous overlapping, semi-transparent circles in various colors including yellow, orange, red, purple, blue, and green. A faint, stylized map of Russia is visible in the background, rendered in a light purple/pink hue.

# Способы профилактики зависимого поведения

-

# АДДИКЦИЯ

(от англ. addiction –



зависимость, пагубная  
привычка, привыкание)

В широком смысле - ощущаемая  
человеком навязчивая  
потребность в определенной  
деятельности.



# ЗАВИСИМОСТЬ



## химическая

АЛКОГОЛЬ

ТАБАК

НАРКОТИКИ

## психологическая

Геймбинг  
(онлайн-игры)

ИНФОРМАЦИЯ  
(интернет,  
соц.сети)

ЭКСТРИМ

ЕДА (БУЛИМИЯ,  
АНОРЕКСИЯ)

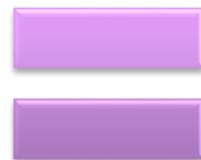
ОТ КУЛЬТА

И другие...

**СПОРНО**



Социальн  
ая  
зависимо  
сть



манипуля  
ция



«Слабыми» сторонами  
мировоззрения

Доверительным восприятием  
окружающего мира

Некритическим мышлением

Нерациональным поведением

Основной способ  
профилактики  
зависимого поведения



**Развитие**  
**критического и научного**  
**мышления**

# Критически рассуждать - значит



Опирается на научное  
знание



Задавать множество  
вопросов



Признавать склонность к  
ошибкам ЛЮБОГО человека



Целенаправленно  
отрабатывать ошибки



# Это должно насторожить

- Фото китов, медуз, бабочек, единорогов, кошек.
- Размещение и публикации стихотворений определенных авторов (Бродский И., Есенин С.), афоризмов писателей книг мистической направленности.
- Ранний утренний подъем (с 4.00 до 6.00).
- Долгое времяпровождение за ПК, в смартфоне, постоянный обмен сообщениями.



## Меры противодействия социальной зависимости

- Работа с целеполаганием (перспектива на будущее);
- Тематические квест-игры;
- Командообразующие мероприятия;
- Классные часы по Интернет - безопасности и манипуляциям;
- Ориентир на ЗОЖ;
- Информирование родителей.

# Патологическое пристрастие или новая реальность?

## Размышления о феномене игромании

**Никита КОЧЕТКОВ**

кандидат психологических наук,  
доцент факультета социальной психологии МГППУ,  
Москва



Окончание. Начало см. в № 4/2015

### ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Оставим морализаторство и взглянем на проблему с другой стороны. Если ребенок имеет низкий статус в классе, если с ним не считаются или его отвергают сверстники, что ему остается делать? С позиции социальной психологии один из неслучайных выходов — это поиск другой группы, где его специфические особенности были бы ценными, в результате чего ребенок обрел бы субъектность, восстановил свой эмоциональный фон и мог бы полноценно жить дальше. Одним из таких институтов социализации могут являться онлайн-игры. Даже имея особенности в развитии, вполне реально быть успешным в игре, заслужить уважение «коллег» и рассчитывать на дальнейшее развитие.

Читатель может возразить, что лучше бы он занялся реальным делом, пошел в секцию карате или шахматный кружок. Но мы же не осуждаем людей, которые увлекаются, скажем, коллекционированием почтовых марок или солдатиков, что по своей социальной значимости и практическому приложению вряд ли превосходит компьютерные игры.

Кроме этого, очень важно, что в игровом процессе человек имеет большое количество социальных

контактов, во много раз превышающее таковое в реальной жизни. Каждый день игрок может встретиться с десятками других игроков, что возможно только в Сети.

В ходе подобных контактов вырабатываются стили общения, различные стратегии поведения, шлифуются навыки социальной жизни, так как во многих играх существует своя администрация, свое игровое пространство, язык, валюта.

Кроме саморегуляции процесса общения, существует и регуляция внешняя: иногда переговоры игроков в текстовых чатах может модерировать администрация и за повторяющееся неоднократное нарушение человека могут «забанить», то есть отстранить от общения совсем. Все это превращает онлайн-игру в подобие очень масштабного коммуникативного тренинга, где можно без помощи специалиста решить проблемы общения. Правда, надо заметить, что происходить это будет методом проб и ошибок и при неблагоприятном «раскладе» проблемы могут и усугубиться.

### ЕЩЕ ПЛЮСЫ И ОДНА ПРОБЛЕМА

Разницы между реальными и виртуальными хобби и точки зрения личностного роста нет, игры тоже формируют своего рода ЗУНы. Так, чемпионат по играм



## Памятка для родителей

### Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

1. Обсуждайте с ребенком семейные проблемы. Беседуйте с ним, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спрашивайте, что было интересного у него.
2. Разрешайте приглашать в дом друзей, спрашивайте, как он общается с ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.
3. После 12 лет у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Но и в этом возрасте не позволяйте играть в компьютер за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.
4. Избегайте фраз: «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!». При подобных условиях ребенок будет ждать эти 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут.
5. Мотивируйте ребенка выключить компьютер. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!».
6. Установите семейный компьютер в общей зоне, например, в гостиной. Если компьютер будет стоять не в комнате ребенка, то у него будет меньше соблазнов нарушить запрет. При необходимости поставьте пароль для доступа или установите специальные «родительские» программы, которые блокируют возможность выхода в интернет.
7. Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, которые развивают логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».
8. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное, заинтересовать и научить.
9. Ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.