

game
OVER



Инструментариум 2

За Преподаватели

Разработен от
Visagino Draugystes progimnazija | Lithuania

Проектиран от
EMVIO | Greece

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



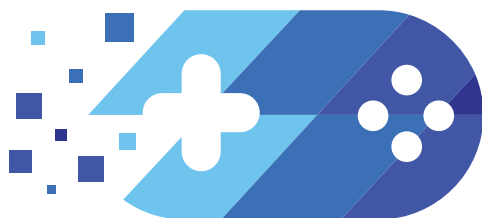
Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансиран от Европейския съюз. Изразените виждания и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Националната агенция. Нито Европейският съюз, нито Националната агенция могат да носят отговорност за тях.

СЪДЪРЖАНИЕ

1. ПРЕДГОВОР	4
2. ЗА ПРОЕКТА GAMEOVER	5
Инструмент за ранно откриване (EDI): Цел и структура.....	6
Студентска анкета: Цел и цели.....	6
Въпросник за учители: Цел и цели.....	7
Комбинирано използване на двата въпросника.....	7
3. КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТОЗИ ИНСТРУМЕНТАРИУМ	8
4. РАЗБИРАНЕ НА ПРОБЛЕМАТИЧНИТЕ ОНЛАЙН ИГРИ	9
5. ЮНОШЕСТВЕНА ВЪЗРАСТ, РАЗВИТИЕ НА МОЗЪКА И ДИГИТАЛНА УЯЗВИМОСТ	10
6. ИЗСЛЕДВАНИЯ ОТ ПРОЕКТА GAMEOVER	11
6.1 Разработване на Инструмента за ранно откриване (EDI)	11
6.2 Студентски перспективи: Модели и мотивации	11
6.3 Наблюдения на учителите и системни предизвикателства	12
6.4 Количествени асоциации и рискови фактори.....	12
7. РАННА ИДЕНТИФИКАЦИЯ В УЧИЛИЩНА СРЕДА	14
7.1 Принципи на ранното откриване	14
7.2 Основни области на наблюдение	14
7.3 Структурирана училищна процедура	15
7.4 Рискови профили като евристично ръководство	15
7.5 Етични съображения	15
8. ФАКТОРИ НА РИСК И ЗАЩИТА	16
9. УНИВЕРСАЛНА РАМКА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ	18
10. СТРАТЕГИИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ В КЛАСНАТА СТАЯ	19
10.1 Установяване на ясни и последователни дигитални граници	19
10.2 Насърчаване на рефлексивен диалог относно игрите	20
10.3 Интегриране на дигиталния баланс в учебната програма	20
10.4 Укрепване на вниманието и уменията за саморегулация.....	21
10.5 Подкрепа за емоционалната регулация	21
10.6 Насърчаване на алтернативни източници на компетентност.....	21
10.7 Структуриране на времето за почивки.....	22
10.8 Справяне с осъзнаването на съня.....	22
10.9 Реагиране на ранни предупредителни знаци в клас	22
10.10 Поддържане на професионална последователност.....	23
10.11 Създаване на култура на баланс в класната стая.....	23

11. СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНА ОБУЧИТЕЛНА ИНТЕГРАЦИЯ	24
11.1 Емоционалната осъзнатост като защитен фактор.....	24
11.2 Развиване на умения за саморегулация.....	25
11.3 Стратегии за справяне отвъд дигиталното бягство	25
11.4 Изграждане на връзка с връстници и принадлежност	25
11.5 Управление на академичния стрес	26
11.6 Вграждане на социално-емоционалното обучение (SEM) в ежедневноста практика	26
12. ИНТЕГРАЦИЯ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА С ДИГИТАЛЕН БАЛАНС	27
12.1 Език и литература	27
12.2 Социални науки и гражданско образование.....	27
12.3 Математика и грамотност по отношение на данните	27
12.4 Здраве и физическо възпитание	28
12.5 Етика и философия	28
12.6 Обучение, базирано на проекти	28
12.7 Поддържане на последователност между предметите.....	28
13. РАБОТА С РОДИТЕЛИ И СЕМЕЙСТВА	29
13.1 Установяване на тон на сътрудничество.....	29
13.2 Повишаване на осведомеността без паника	29
13.3 Практични семейни стратегии	30
13.4 Подкрепа за семейства, изправени пред структурни предизвикателства	30
13.5 Кога да се ескалира подкрепата	30
14. ПОЛИТИКА И СТРУКТУРНИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ЦЯЛОТО УЧИЛИЩЕ	31
14.1 Разработване на ясни политики за използване на цифрови технологии	31
14.2 Създаване на структурирани системи за мониторинг	31
14.3 Укрепване на интердисциплинарното сътрудничество.....	32
14.4 Професионално развитие на персонала	32
14.5 Насърчаване на училищна култура на баланс	32
14.6 Интегриране на превенцията в стратегическото планиране.....	32
14.7 Осигуряване на пропорционалност и етика	33
ЕТИЧЕН ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ	33
ЗАКЛЮЧИТЕЛНО ПОСЛАНИЕ.....	33
Референции	34



game
OVER

Откажи се сега

ВКЛЮЧИ ЖИВОТА

1. ПРЕДГОВОР

Дигиталните среди вече не са по избор в живота на учениците. Игрите са част от младежката култура в цяла Европа. Образователното предизвикателство не е да се елиминират игрите, а да се гарантира, че те остават балансирани и не пречат на развитието, благополучието и ученето.

Проектът GameOver е разработен, за да предостави на училищата структурирани инструменти за конструктивен отговор на проблемните тенденции в игрите.

Този инструментариум превръща международните изследвания в практични решения, готови за употреба в класната стая.

2. ЗА ПРОЕКТА GAMEOVER

GameOver е партньорство за сътрудничество по програма „Еразъм+“, насочено към проблемните онлайн игри сред ученици на възраст 12–16 години. Проектът е в отговор на нарастващата загриженост в европейските училища относно въздействието на прекомерното играене на игри върху академичните постижения, емоционалното благополучие и социалното функциониране.

Проектът преследваше няколко взаимосвързани цели. Той проведе транснационални изследвания в Литва, България, Гърция и Испания, за да разбере по-добре поведенческите модели, рисковите фактори и защитните елементи, свързани с проблемните онлайн игри. Въз основа на това изследване партньорството разработи структуриран Инструмент за ранно откриване (EDI), предназначен за образователни среди. Проектът създаде и специални инструменти за преподаватели, ученици и родители, както и онлайн програма за професионално обучение, насочена към укрепване на капацитета на училищата за превенция и ранна интервенция. Централна цел на инициативата беше да се засили превантивната училищна култура и да се насърчат балансирани дигитални навици.

Инструментът за ранно откриване (EDI) представлява един от основните резултати от проекта. Той включва както въпросник за самооценка на учениците, така и въпросник за наблюдение на учителите, което позволява рамка за многоперспективна оценка в училищата. Ресурсите за EDI и насоките за внедряване са публично достъпни чрез официалния уебсайт на проекта.

Въпросниците за EDI за ученици и учители могат да бъдат достъпни на адрес:

<https://gameover-project.eu/edi/>

Пълната информация за проекта, ресурсите и актуализациите са достъпни на :

<https://gameover-project.eu/>

Партньорството включва организации от Литва, България, Гърция и Испания, което гарантира межкултурна приложимост и релевантност в различните образователни системи.

По-долу е разширената версия на раздела, обясняваща ясно и професионално въпросниците за EDI, подходящи за включване във вашия инструментариум.



Инструмент за ранно откриване (EDI): Цел и структура



Централен резултат от проекта GameOver е разработването на Инструмента за ранно откриване (EDI) – структурирана рамка за оценка, предназначена специално за училищна среда. EDI подпомага ранното идентифициране на проблемни тенденции към онлайн игри чрез многостранен подход, който комбинира самооценката на учениците и наблюдението на учителите.

Инструментът не предоставя клинична диагноза. Целта му е образователна и превантивна: да идентифицира ранни предупредителни знаци, да подпомогне пропорционална интервенция и да насочва структурирани училищни реакции, преди трудностите да ескалират.

EDI е публично достъпен чрез официалната платформа на проекта:

<https://gameover-project.eu/edi/>



Студентска анкета: Цел и цели

Учебният въпросник е инструмент за самооценка, предназначен да оцени игровото поведение, емоционалните реакции и функционалното въздействие по структуриран и стандартизиран начин. Той се основава на международно признати диагностични критерии за разстройство, свързано с интернет игрите (DSM-5) и разстройство, свързано с игрите (ICD-11), преведени на подходящ за възрастта образователен език. Въпросникът изследва области като:

- обсебеност от игри,
- трудности при контролиране на времето за игра,
- емоционална зависимост от игрите,
- симптоми на абстиненция, когато не е възможно да се играе,
- влияние върху училищното представяне,
- конфликти със семейството или връстниците,
- игрането на игри като стратегия за справяне със стрес или негативно настроение.

Основните цели на ученическия въпросник са:

1. Да се даде представа за собствените възприятия на учениците за тяхното игрово поведение.
2. Да се открият ранни поведенчески и емоционални модели, свързани с риска.
3. Да се определят количествено нивата на риск, използвайки структурирана система за оценяване.
4. Да се подпомогне диалогът между учениците и училищния персонал.
5. Да се информират за превантивни или поддържащи действия, където е необходимо.

Важно е да се отбележи, че въпросникът насърчава саморефлексията. Той не е предназначен да етикетира учениците, а да помогне за идентифицирането на модели, които биха могли да се възползват от подкрепа.



Въпросник за учители: Цел и цели

Въпросникът за учителя допълва самооценката на учениците, като предоставя структурирано наблюдение от образователна гледна точка.

Учителите често са първите, които наблюдават промени в поведението, свързани с нарушения на съня, трудности с концентрацията или емоционална нестабилност. Инструментът за учителя се фокусира върху наблюдаеми модели в училищната среда, включително:

- проблеми с вниманието и концентрацията,
- намалена академична ангажираност,
- често обсъждане на игри по време на уроци,
- умора и сънливост,
- раздразнителност, когато използването на устройства е ограничено,
- отдръпване от взаимодействие с връстници,
- намалено академично представяне,
- поведенческа дисрегулация.

Целите на въпросника за учители са:

1. Да се систематизират професионалните наблюдения, вместо да се разчита на неформални впечатления.
2. Да се идентифицират модели в поведенческите, емоционалните и академичните области.
3. Да се триангулират данните с резултатите от самооценката на учениците.
4. Да се подпомогне структурираното вземане на решения на училищно ниво.
5. Да се инициират пропорционални пътища за интервенция, когато е необходимо.

Въпросникът за учители не цели да замести професионалната преценка. Вместо това, той я подсилва, като предоставя последователна рамка за наблюдение.

Комбинирано използване на двата въпросника

Силата на EDI се крие в неговия дизайн с двойна перспектива. Самовъзприятието на учениците и наблюденията на учителите могат да се сближават или различават. Когато и двата източника показват повишен риск, училищата могат да действат с по-голяма увереност. Когато резултатите се различават, самото несъответствие може да насочи по-нататъшния разговор и контекстуалното разбиране.

EDI поддържа модел на поетапно реагиране:

1. Наблюдение и документиране
2. Попълване на въпросник за учениците
3. Попълване на въпросник за учителите
4. Комуникация със семейството
5. Насочване към консултиране, ако е необходимо

Този структуриран подход гарантира пропорционалност и предотвратява прекомерната реакция към изолирани поведения.

3. КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТОЗИ ИНСТРУМЕНТАРИУМ

Този инструментариум може да се използва:

- Като структурирано ръководство за превенция
- По време на обучение на персонала
- За прилагане в класната стая
- Като помощен материал по време на родителски срещи
- Като справочник за училищната политика

Модулен е. Училищата могат да въвеждат раздели постепенно.



4. РАЗБИРАНЕ НА ПРОБЛЕМАТИЧНИТЕ ОНЛАЙН ИГРИ

Онлайн игрите са едни от най-разпространените дейности за свободното време сред подрастващите в цяла Европа. За много млади хора игрите осигуряват забавление, социално взаимодействие, креативност и чувство за постижение. Те могат да подкрепят стратегическото мислене, сътрудничеството и дигиталната компетентност. В балансирани граници, игрите не са по своята същност вредни и могат да бъдат част от здравословна развлекателна рутина.

Опасения възникват, когато игрите постепенно се превръщат от хоби в модел, който пречи на ежедневно функциониране. Проблемните онлайн игри (POG) се отнасят до игрово поведение, което става трудно за регулиране и започва да влияе негативно на важни области от живота. В образователния контекст тази намеса най-често се проявява в академичните постижения, емоционалната стабилност, режима на сън и взаимоотношенията с връстниците.

Определящата характеристика на проблемните игри не е просто броят на часовете, прекарани в игра. По-скоро това е загубата на равновесие и намаленият контрол върху игровото поведение. Ученик, който играе често, но може да спре, когато е необходимо, да изпълнява училищните си задължения и да регулира емоциите си, не демонстрира същото ниво на риск като ученик, който многократно не успява да се откъсне, пренебрегва задълженията си и продължава да играе въпреки ясните негативни последици.

В училищна среда проблемните игри не се представят като диагноза, а като наблюдаеми модели. Учителите могат да забележат понижаване на оценките, недовършени задачи, намалено участие в час, раздразнителност, когато достъпът до дигитални технологии е ограничен, хронична умора поради нарушен сън или нарастващо социално отдръпване. Тези модели, особено когато се запазват във времето и се появяват в множество области, предполагат необходимостта от структурирана подкрепа.

Проблемното играене често е тясно свързано с емоционалната регулация. Много юноши съобщават, че използват игрите като начин за облекчаване на стреса, справяне с фрустрацията, бягство от отговорности или повишаване на самочувствието. Когато игрите се превърнат в основна стратегия за справяне с негативните емоции, зависимостта може да се увеличи. С течение на времето това може да създаде цикъл, в който емоционалният стрес води до игри, а прекомерното играене допринася за допълнителен стрес чрез академичен спад или семейни конфликти.

Нарушаването на съня представлява едно от най-видимите образователни последици от проблемните игри. Късните нощни сесии за игри могат да намалят общото време за сън и да влошат качеството на съня. Липсата на сън пряко влияе върху вниманието, работната памет, контрола на импулсите и емоционалната стабилност. Учителите често наблюдават дневна умора и намалена концентрация, преди да разберат основната причина.

Важно е да се избягва опростяването. Не всички игри са проблематични и не всички академични трудности са причинени от игри. Проблемните онлайн игри се развиват постепенно чрез взаимодействието на индивидуалните уязвимости, влиянията на околната среда и характеристиките на дизайна на игрите. Следователно ефективната превенция изисква балансирано разбиране, а не алармистични реакции.

Образователната цел не е да се елиминират игрите от живота на учениците, а да се възстанови и поддържа баланс. Когато училищата се фокусират върху ранното идентифициране, структурирания диалог и развитието на умения, те създават възможности за справяне с възникващите рискове, преди те да ескалират в по-сериозни трудности.



5. ЮНОШЕСТВЕНА ВЪЗРАСТ, РАЗВИТИЕ НА МОЗЪКА И ДИГИТАЛНА УЯЗВИМОСТ

Юношеството е период на значителна биологична, психологическа и социална трансформация. Разбирането на този контекст на развитие е от съществено значение при справянето с проблемните онлайн игри в училищата. Много поведения, които засягат възрастните, са тясно свързани с нормалните процеси на съзряване.

По време на юношеството мозъкът претърпява значително реструктуриране. Две системи се развиват с различна скорост. Системата за възнаграждение, която е отговорна за мотивацията, вълнението и реакцията на приятни стимули, става силно активна по време на ранната и средната юношеска възраст. В същото време префронталният кортекс, който поддържа контрола на импулсите, дългосрочното планиране и вземането на решения, продължава да узрява в ранната зряла възраст. Този дисбаланс създава уязвимост в развитието, при която чувствителността към възнаграждение е силна, докато регулаторният капацитет все още се развива.

Онлайн игрите са особено ефективни за активиране на механизмите за възнаграждение. Те осигуряват незабавна обратна връзка, прогресивни предизвикателства, състезателни системи за класиране и социално подкрепление. За юношите, чиито мотивационни системи са силно отзивчиви, откъсването от тези структурирани среди за възнаграждение може да бъде трудно. Тази трудност не е просто въпрос на дисциплина; тя отразява процесите на развитие.

Контролът на импулсите и забавеното удовлетворение се развиват постепенно по време на юношеството. Учениците на възраст от дванадесет до шестнадесет години може да разбират, че домашните трябва да се свършат или че сънят е важен, но въпреки това да се затрудняват да спрат възнаграждаваща дейност. Разликата между знанията и поведението е характерна за този етап от развитието. Без насоки и структурирани рутини, повтарящите се трудности при откъсване от темата могат да допринесат за проблемни модели.

Емоционалното развитие също играе важна роля. Юношеството се характеризира с повишена емоционална интензивност, повишена чувствителност към стрес и силна нужда от социална принадлежност. Игралната среда често предлага предвидими правила, ясни цели и социална връзка. За учениците, изпитващи академична неудовлетвореност, тревожност или социална несигурност, игрите могат да осигурят чувство за компетентност и стабилност. Когато подобна зависимост стане прекомерна, тя може да ограничи развитието на алтернативни стратегии за справяне.

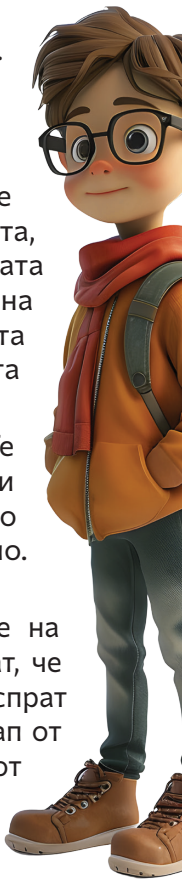
Моделите на сън се променят естествено по време на юношеството, като много млади хора изпитват по-късно заспиване. В комбинация със стимулиращи дигитални дейности и онлайн взаимодействие през вечерните часове, тази промяна може да доведе до хронично намаляване на съня. Липсата на сън влияе върху когнитивните функции, регулирането на настроението и академичните постижения, засилвайки видимите последици, наблюдавани в училищна среда.

Влиянието на връстниците е друг централен елемент от развитието на юношите. Игралните общности осигуряват социална идентичност, сътрудничество и признание. Въпреки че тези характеристики могат да бъдат положителни, изключителното разчитане на онлайн взаимодействие може да намали участието в лични взаимоотношения и извънкласни дейности. За някои ученици онлайн средата става по-безопасна или по-възнаграждаваща от офлайн контекста.

Социално-икономическите и екологичните фактори допълнително оформят уязвимостта. Ограниченият достъп до структурирани извънкласни дейности, намаленият родителски надзор поради изискванията на работата и високите нива на академичен натиск могат да увеличат зависимостта от дигиталното свободно време. Индивидуалните различия, включително темперамент и личностни черти като импулсивност или ниска съзнателност, също могат да повлияят на податливостта.

Разбирането на юношеството като период на дисбаланс в развитието между чувствителността към награди и регулаторния контрол позволява на преподавателите да подхождат към проблемните игри с емпатия и пропорционален отговор. Учениците не са напълно развити възрастни; те се справят с формирането на идентичност, емоционалния растеж и неврологичното съзряване. Образователните интервенции, които засилват саморегулацията, емоционалната осъзнатост и структурираните рутини, са в съответствие с нуждите на развитието, а не им се противопоставят.

Разпознаването на дигиталната уязвимост в рамките на тази по-широка рамка за развитие помага на училищата да преминат отвъд обвиненията към подкрепяща, превантивна практика.



6. ИЗСЛЕДВАНИЯ ОТ ПРОЕКТА GAMEOVER

Проектът GameOver е базиран на цялостна изследователска фаза, която е допринесла за разработването на Инструмента за ранно откриване (EDI) и всички последващи резултати от проекта. Изследването комбинира качествени и количествени методи в четири държави – България, Гърция, Литва и Испания – което позволява на партньорството да изследва проблемните онлайн игри (POG) като многоизмерен феномен в образователната среда.

Количествената извадка от ученици се състои от 148 респонденти, а 95 учители участват в анкетата сред учителите. Освен това са проведени полуструктурирани интервюта с повече от 40 ученици и повече от 50 учители, включително училищни психолози и специалисти по специално образование. Този смесен методен подход гарантира, че статистическите данни са обогатени с контекстуални прозрения от училищната среда.

6.1 Разработване на Инструмента за ранно откриване (EDI)



Студентският въпросник, който е в основата на EDI, е съставен в съответствие с диагностичните критерии за интернет игри (DSM-V) и игри (ICD-11). Инструментът се състои от 18 елемента, групирани в девет концептуални категории, отразяващи международно признати клинични измерения: обсебеност от игри, симптоми на абстиненция, толерантност, неуспешни опити за контрол на игрите, загуба на интерес към предишни хобита, продължаваща употреба въпреки негативните последици, измама относно времето за игри, използване на игри за бягство от негативно настроение и застрашаване на социални или образователни възможности.

Изследователският факторен анализ потвърди, че всичките 18 елемента се натоваарват върху един основен конструкт, представляващ проблематични онлайн игри. Вътрешната консистентност на скалата е изключително висока, с алфа на Кронбах от 0,966, което показва силна надеждност на инструмента за измерване.

Тези резултати показват, че EDI не е съвкупност от свободно свързани въпроси, а съгласуван и психометрично валидиран инструмент, подходящ за структурирана употреба в образователен контекст.



6.2 Студентски перспективи: Модели и мотивации

Качествените интервюта с ученици разкриха модели, които помагат да се обясни как постепенно се развива проблемното игрово поведение. Повтаряща се констатация е тенденцията към „прекалено играене“ през уикендите, когато родителският надзор е намален, а ежедневните рутини са по-малко структурирани. През делничните дни някои ученици ограничават времето си за игри; тези, които обаче се занимават с по-интензивна употреба, често го правят късно през нощта, което пряко влияе върху качеството на съня и функционирането им на следващия ден в училище.

Учениците изразяват силно предпочитание към мултиплейър игрите, подчертавайки важноста на социалното взаимодействие в игровата среда. Много от тях описват игрите като начин за релаксация,

облекчаване на стреса, бягство от отговорности или повишаване на самочувствието. Тези мотивации илюстрират, че игрите често се използват като стратегия за емоционална регулация. Въпреки че подобна употреба първоначално може да изглежда адаптивна, разчитането на игрите като основен механизъм за справяне може да създаде цикъл на подсилване, при който негативните емоции увеличават времето за игра, а прекомерното играене допринася за допълнителен стрес или академични затруднения.

Важно е да се отбележи, че много ученици признават, че игрите понякога са пречили на домашните, семейните отношения или режима на сън. Въпреки това, осъзнаването на потенциалните дългосрочни последици като цяло е ограничено. Тази разлика между поведението и възприятието за риск подчертава необходимостта от превантивно образование, а не от реактивна намеса.

6.3 Наблюдения на учителите и системни предизвикателства



Интервютата и анкетите с учители потвърдиха, че преподавателите често наблюдават ранни предупредителни знаци, свързани с проблемни игри. Учителите съобщиха, че игрите заемат значително място в ежедневните разговори и идентичност на учениците. Най-често наблюдаваните модели включват затруднена концентрация, емоционална нестабилност, раздразнителност, когато достъпът до игри е ограничен, хронична умора поради нарушен сън и спад в академичните постижения.

В допълнение към поведението на учениците, учителите идентифицираха системни бариери за ефективна реакция. Те включват ограничено родителско сътрудничество, липса на ясни протоколи на училищно ниво и недостатъчен достъп до специалисти по психично здраве. Липсата на структурирани процедури често кара учителите да реагират индивидуално и непоследователно, което може да намали ефективността на превантивните усилия.

Проучването сред учителите разкри допълнително, че голяма част от преподавателите възприемат проблемните онлайн игри като сериозен и нарастващ проблем в училищата. Приблизително 72% съобщават, че учениците, които показват признаци на проблемни игри, обикновено прекарват повече от два часа дневно във видеоигри. Учителите също така свързват проблемните игри с академичен спад, емоционални колебания и социално отдръпване.

Тези открития подчертават важността на предоставянето на преподавателите на структурирани инструменти и последователни модели за реакция.

6.4 Количествени асоциации и рискови фактори

Статистическият анализ на отговорите на учениците разкри значителни връзки между проблемните онлайн игри и няколко демографски и психосоциални променливи.

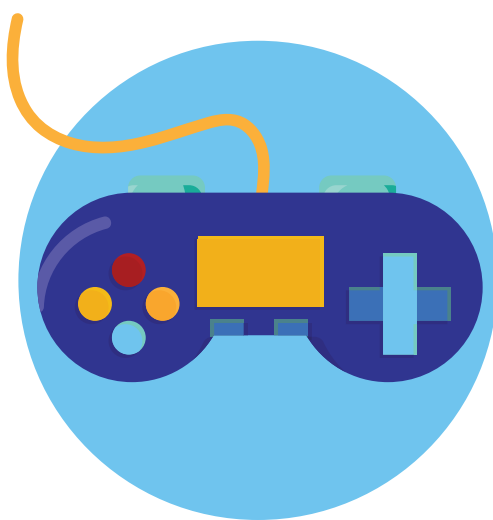
Разликите между половете бяха статистически значими, като момчетата постигнаха средно с 10 точки по-висок резултат по скалата за онлайн игри и отчитаха приблизително шест до седем допълнителни часа седмично, играейки игри, в сравнение с момичетата. Тези резултати бяха силно значими ($p < 0,001$) и съвпадаха с предишни изследвания, показващи по-висока разпространеност на проблемни игри сред момчетата. Академичните постижения бяха

обратнопропорционални на резултатите от скалата за онлайн игри ($R = -0,47$, $p < 0,001$) (стр. 12), което показва, че учениците с по-ниски оценки са по-склонни да проявяват проблемни модели. Семейният доход също беше отрицателно корелиран с резултатите от скалата за онлайн игри ($R = -0,384$, $p < 0,001$), което предполага по-голяма уязвимост сред учениците от икономически неравностойни среди.

Възрастта показва отрицателна корелация ($R = -0,368$, $p < 0,001$), което означава, че по-младите ученици са по-склонни да демонстрират по-високи резултати от скалата за онлайн игри. Това подкрепя споменатата по-рано перспектива за развитие: по-младите юноши имат по-слабо зрял контрол на импулсите и способности за емоционална регулация.

Анализът на личността разкри положителна връзка между POG и невротизма ($R = 0,285$) и отрицателна връзка с откритост и съвестност. Съвестността, характеризираща се със самодисциплина и целенасоченост, изглежда функционира като защитен фактор.

Като цяло, изследването потвърждава, че проблемните онлайн игри са повлияни от взаимодействието на поведенчески, емоционални, академични, социално-икономически и личностни фактори.



7. РАННА ИДЕНТИФИКАЦИЯ В УЧИЛИЩНА СРЕДА

Инструментът за ранно откриване (EDI) предоставя на училищата структуриран подход за идентифициране на ученици, които може да са изложени на риск от проблемни онлайн игри. Той комбинира данни от самооценката на учениците с наблюдения от учителите, за да създаде рамка за оценка от множество източници.



7.1 Принципи на ранното откриване

Ранното откриване в училищата не е еквивалентно на клиничната диагноза. Целта му е да разпознае поведенчески модели, които могат да показват възникващ риск, и да се намеси, преди да се развият по-сериозни последици.

Подходът EDI е изграден върху триангулация. Той интегрира:

- самооценката на ученика относно игровото поведение,
- структурираното наблюдение от страна на учителя на моделите в класната стая,
- контекстуална информация, събрана чрез комуникация със семействата.

Този многопластов подход повишава точността и намалява зависимостта от интерпретация от един източник.

7.2 Основни области на наблюдение

Въз основа на констатациите от EDI, ранното идентифициране в училищна среда трябва да се фокусира върху модели в поведенческата, емоционалната, академичната и социалната област. В поведенческо отношение учителите могат да наблюдават прекомерна обсебеност от игри, затруднения при откъсване от дигитално съдържание и многократни опити за достъп до

устройства в неподходящи моменти. В емоционално отношение учениците могат да проявяват раздразнителност, тревожност или нестабилност на настроението, особено когато достъпът до игри е ограничен. В академично отношение могат да се появят понижаване на оценките, пренебрегване на домашните и намалено участие. В социално отношение често се съобщава за отдръпване от дейности, свързани с връстници, и засилен конфликт с членове на семейството. Когато тези индикатори се появяват в множество области и продължават с течение на времето, структурираният отговор става подходящ.

7.3 Структурирана училищна процедура

Документът EDI очертава ясна процедура за действие. Процесът започва със систематично наблюдение и документиране от учителите. Ако опасенията продължават, въпросникът за учениците POG може да се приложи заедно с въпросника за учителите, за да се съберат структурирани данни. След това се провежда интервю със семейството, за да се контекстуализират констатациите и да се определи дали мерките, предприети в училище, са достатъчни или е необходимо насочване към консултантски услуги.

Тази процедура гарантира пропорционалност. Не всички повишени резултати изискват външно насочване. Много случаи могат да бъдат решени чрез структурирани стратегии в класната стая и сътрудничество с родителите.

7.4 Рискови профили като евристично ръководство

EDI идентифицира пет евристични рискови профила: момчета, по-млади ученици, ученици с по-ниски академични резултати, ученици от по-нисък социално-икономически произход и ученици с определени личностни характеристики (напр. висок невротизъм или ниска съвестност).

Документът подчертава, че тези профили не трябва да се третират като диагностични категории. Те служат като практическо ръководство, което помага на преподавателите да съсредоточат усилията си за мониторинг там, където уязвимостта може да е по-висока.

7.5 Етични съображения

EDI изрично заявява, че принадлежността към рисков профил не е равнозначна на проблемно хазартно поведение. Етичното прилагане изисква предпазливост, прозрачност и избягване на стигматизация.

Ранното идентифициране винаги трябва да дава приоритет на подкрепата. Целта е да се защити обучението и благополучието, а не да се етикетират учениците.



8. ФАКТОРИ НА РИСК И ЗАЩИТА

Проблемните онлайн игри се развиват чрез взаимодействието на множество влияния, а не поради една-единствена причина. Те отразяват динамична връзка между индивидуалните характеристики, етапа на развитие, семейната среда, училищния контекст и социалните фактори. Разпознаването на тези елементи позволява на преподавателите да преминат от реактивни реакции към структурирани и превантивни действия.

Изследването на GameOver идентифицира няколко променливи, свързани с по-високи нива на проблемни онлайн игри. Разликите между половете са статистически значими, като момчетата отчитат по-високи средни резултати в игрите и прекарват повече време в игри, отколкото момичетата. Това откритие не означава, че момичетата не са засегнати; по-скоро предполага, че определени модели на игра може да са по-разпространени сред момчетата и че стратегиите за превенция трябва да останат внимателни към свързаните с пола поведенчески тенденции.

Възрастта е отрицателно свързана с проблемните игри, което показва, че по-младите ученици изглеждат по-уязвими. Това е в съответствие с изследванията на развитието, които показват, че контролът на импулсите и емоционалната регулация продължават да се развиват по време на юношеството. По-младите юноши може да се борят повече със самоограниченията и може да им е по-трудно да се откъснат от силно стимулираща дигитална среда.

Академичните постижения показват силна обратна връзка с проблемните игри. Учениците с по-ниски оценки са по-склонни да отчитат по-високи нива на проблемно поведение при игри. Връзката е сложна и потенциално двупосочна. Академичната фрустрация може да увеличи зависимостта от игрите като емоционално бягство, докато прекомерното играене може да намали времето и когнитивните ресурси, налични за училищна работа. С течение на времето тези динамики могат да се подсилват взаимно.

Семейният доход също е отрицателно свързан с проблемното играене. Учениците от икономически неравностойни среди може да имат по-малко възможности да участват в структурирани извънкласни дейности и може да изпитват по-ниски нива на родителски надзор поради изискванията на работата. В такъв контекст дигиталните забавления могат да се превърнат в най-достъпната дейност за свободното време. Социално-икономическият стрес може допълнително да увеличи емоционалната уязвимост, като косвено засили зависимостта от игрите като механизъм за справяне.



Личностните черти също демонстрираха значителни асоциации. По-високите нива на невротизъм бяха свързани с по-високи резултати в проблемните игри, което предполага, че учениците, склонни към тревожност, нестабилност на настроението или емоционален стрес, може да са по-склонни да използват игрите като средство за емоционална регулация. Съвестността се очерта като защитен фактор. Учениците с по-висока самодисциплина, организационен капацитет и целенасоченост са по-малко склонни да развият проблемни модели. Отвореността към преживявания също показва отрицателна асоциация, което предполага, че по-широките интереси и разнообразните дейности могат да разпределят ангажираността по-равномерно в различните области, вместо да се концентрират прекомерно върху игрите.

Качествените открития предоставят допълнителна информация за контекстуалните фактори. Учениците често описваха игрите като начин за облекчаване на стреса, намаляване на скуката, социално свързване или избягване на отговорности. Учителите съобщават, че са наблюдавали емоционална нестабилност, умора и намалена академична ангажираност сред учениците, проявяващи проблемно игрово поведение. Тези наблюдения подсилват идеята, че проблемните игри често отразяват неудовлетворени емоционални или социални потребности, а не просто неподчинение.

Защитните фактори действат наред с рисковите фактори. Стабилните семейни рутини, последователните граници, откритата комуникация, позитивната принадлежност към училището и смисленото участие в извънкласните дейности намаляват уязвимостта. Емоционалната осъзнатост и уменията за саморегулация допълнително засилват устойчивостта. Когато учениците изпитват компетентност, признание и принадлежност в офлайн контекст, е по-малко вероятно игрите да станат централни за идентичността и справянето.

Важно е да се отбележи, че рисковите фактори показват повишена вероятност, а не неизбежност. Принадлежността към статистическа рискова група не определя резултата. Следователно превенцията изисква внимание без стигматизация. Преподавателите трябва да използват осведомеността за риска, за да насочват подкрепата, а не да етикетират учениците.

Разбирането на рисковите и защитните фактори измества фокуса от наказанието към укрепване на устойчивостта. Чрез укрепване на защитната среда и ранно справяне с уязвимостите, училищата могат да намалят вероятността игровите модели да се развият в по-трайни трудности.



9. УНИВЕРСАЛНА РАМКА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ

Ефективната превенция на проблемните онлайн игри изисква структуриран, общоучилищен подход. Проектът GameOver възприема тристепенна рамка за превенция, която интегрира универсални, селективни и индикативни мерки в образователната практика.

Универсалната превенция е насочена към всички ученици, независимо от текущото им поведение. Целта ѝ е да насърчава балансиран дигитални навици, да засилва емоционалната осъзнатост и да насърчава критичното размишление относно игрите. Универсалната превенция избягва представянето на игрите като по своята същност негативни. Вместо това, тя подкрепя учениците в разбирането на умереността, хигиената на съня, управлението на времето и важността на поддържането на разнообразни интереси. Когато тези теми са интегрирани в дискусиите в класната стая и учебните дейности, превенцията става част от ежедневно учене, а не изключителна интервенция.

Селективната превенция е насочена към групи, които може да са по-уязвими въз основа на идентифицираните рискови модели. По-малките ученици, тези, които изпитват академични затруднения, или тези, които демонстрират емоционална нестабилност, могат да се възползват от допълнително наставничество или структурирана подкрепа. Селективната превенция не означава, че тези ученици имат проблем; тя разпознава повишената уязвимост и засилва защитните умения, преди трудностите да ескалират.

Индицираната превенция се прилага за ученици, които вече показват постоянни предупредителни знаци в поведенчески, емоционални и академични области. На този етап структурираното наблюдение, подкрепящият разговор и сътрудничеството със семействата стават централни. EDI очертава поетапен процес, който включва систематично наблюдение, използване на въпросници за ученици и учители, комуникация със семейството и насочване към консултации, когато е необходимо. Индицираната превенция остава с образователна насоченост и се насочва към специализирани услуги само ако мерките в училище са недостатъчни.

Диалогът е от съществено значение на всички нива. Интервютата с ученици разкриха, че много юноши разпознават потенциалните недостатъци на прекомерното хазартиране, но се затрудняват с регулациите. Морализиращите или основани на страх послания могат да намалят откритостта, докато рефлексивната дискусия насърчава отговорността за поведението. Превенцията е най-ефективна, когато учениците са ангажирани като партньори в разбирането на баланса, а не като получатели на забрана.

Семейното сътрудничество играе ключова роля. Учителите често съобщават, че непоследователните правила или ограничената родителска осведоменост усложняват усилията за интервенция. Следователно училищата допринасят не само като подкрепят учениците директно, но и като засилват комуникацията със семействата. Предоставянето на практически насоки, насърчаването на споделени рутини и моделирането на балансиран дигитални навици създават съгласуваност в различните среди.

Универсалната рамка за превенция зависи от институционалната съгласуваност. Ясните политики за устройствата, споделените очаквания сред персонала и структурираните пътища за насочване осигуряват съгласуваност. Когато училищата реагират колективно, а не индивидуално, усилията за превенция придобиват доверие и устойчивост.

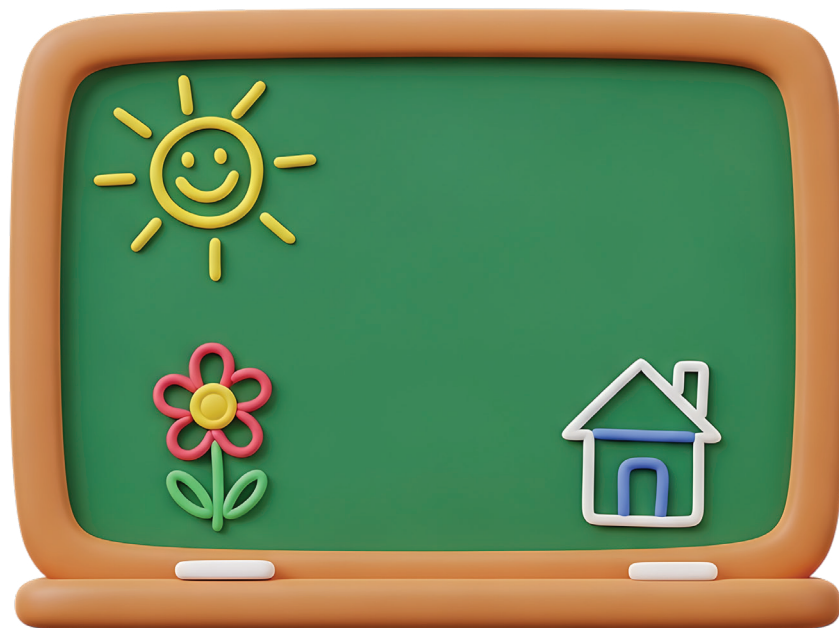
Превенцията не е еднократна кампания, а непрекъснат процес. Това изисква последователно затвърждаване на рутини, рефлексивни дискусии и наблюдение на поведенческите модели. Чрез комбиниране на информирана изследователска база с емпатична образователна практика, училищата могат да насърчат дигиталния баланс, като същевременно зачитат реалностите на развитието на юношеството.



10. СТРАТЕГИИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ В КЛАСНАТА СТАЯ

Стратегиите за превенция в класната стая превръщат резултатите от изследванията в ежедневната образователна практика. Докато политиките в цялото училище създават структура, класната стая остава основното пространство, където се формират поведенческите норми, емоционалната регулация и дигиталните навици. Ефективната превенция не разчита само на забрани; тя съчетава ясни граници, рефлексивен диалог, структурирани рутини и развитие на умения.

Следните стратегии са разработени така, че да бъдат реалистични за ежедневното прилагане в класната стая и адаптивни към различни образователни системи.



10.1 Установяване на ясни и последователни дигитални граници

Една от най-важните превантивни мерки е яснотата. Учениците функционират най-добре, когато очакванията са предвидими и се прилагат последователно. Неяснотата около използването на устройства увеличава преговорите, конфликтите и тестването на правила.

Структурираната политика за устройствата в класната стая трябва да включва:

- ясно определени моменти кога устройствата са разрешени и кога не,
- видимо и последователно прилагане,
- неутрален тон, който представя структурата като подкрепа, а не като наказание.

Много училища успешно внедряват система за „паркиране на телефони“. В този модел учениците поставят устройства на определено място в началото на урока. Системата трябва да се въведе съвместно, което позволява на учениците да разберат нейната цел: намаляване на разсейването и подпомагане на концентрацията. Когато учениците възприемат структурата като справедлива и последователна, спазването на правилата се подобрява.

Последователността между учителите значително повишава ефективността. Ако правилата се различават значително в различните класни стаи, учениците могат да възприемат ограниченията като произволни и да им се съпротивляват по-силно.

10.2 Насърчаване на рефлексивен диалог относно игрите

Превенцията е най-ефективна, когато учениците са поканени да мислят критично за собствените си навици. Рефлексивният диалог намалява отбранителната позиция и насърчава чувството за отговорност.

Структурираните дискусии в класната стая могат да изследват въпроси като:

- Какво прави игрите увлекателни?
- Как игрите влияят на съня?
- Какво се случва с концентрацията след дълги игрови сесии?
- Как да разберем кога нещо става „твърде много“?

Целта не е да се засрамва или обвинява, а да се стимулира метапознанието. Учениците често разпознават модели в себе си, след като се създаде пространство за размисъл.

Кратките рефлексивни дейности могат да включват:

- анонимни анкети за ежедневно време, прекарано пред екрана,
- водене на дневник за рутината през уикенда,
- дискусии в малки групи за баланс и приоритети.

Тези упражнения нормализират разговора за дигиталните навици и намаляват стигмата.

10.3 Интегриране на дигиталния баланс в учебната програма

Дигиталният баланс не трябва да се изолира като отделна тема, а да бъде вграден в съществуващите предмети.

В часовете по езици учениците могат да пишат есета, размишляващи върху ден без дигитални устройства, или да изследват теми за умереност и отговорност в литературата.

В социалните науки или гражданското образование дискусиите могат да се занимават с автономност, самоконтрол и обществено въздействие на дигиталните технологии.

В математиката учениците могат да изчисляват седмичното време пред екрана и да го преобразуват в месечни или годишни цифри, насърчавайки количествено размишление върху навиците.

В здравното или етичното образование уроците могат да се занимават с хигиена на съня, стратегии за емоционално справяне и управление на стреса.

Интеграцията гарантира, че дигиталният баланс става част от образователната култура, а не случайна кампания за повишаване на осведомеността.



10.4 Укрепване на вниманието и уменията за саморегулация

Тъй като проблемните игри често са свързани с контрол на импулсите и регулиране на вниманието, практиките в класната стая, които укрепват тези способности, функционират като непряка превенция.

Учителите могат да прилагат кратки упражнения за изграждане на фокус в началото на уроците. Те могат да включват:

- двуминутни дихателни практики,
- периоди за четене наум,
- структурирано поставяне на цели за урока,
- кратък размисъл върху това, което учениците целят да постигнат.

Структурата за управление на времето също е полезна. Разделянето на задачите на по-малки стъпки с ясни времеви рамки намалява когнитивното претоварване и фрустрацията, които в противен случай биха могли да доведат до бягство в дигитална среда.

Осигуряването на структурирани преходи между дейностите помага на учениците да практикуват пренасочване на вниманието – умение, което е от съществено значение за дигиталната саморегулация.

10.5 Подкрепа за емоционалната регулация

Много ученици използват игри, за да се справят със стреса, скуката или тревожността. Класните среди, които засилват емоционалната грамотност, намаляват зависимостта от дигиталното бягство.

Учителите могат редовно да включват кратки емоционални проверки, като карат учениците да определят как се чувстват в началото на часа. Кръговете за рефлексия веднъж седмично могат да осигурят структурирано пространство за обсъждане на стресори и стратегии за справяне.

Преподаването на прости техники за регулиране – като например дишане с плавно темпо, упражнения за заземяване или кратки почивки за разтягане – предоставя на учениците алтернативни инструменти за справяне с дискомфорта.

Нормализирането на разговорите за стрес намалява нуждата от избягващо поведение.

10.6 Насърчаване на алтернативни източници на компетентност

Игровите среди осигуряват ясна обратна връзка, напредък и признание. Класните стаи могат да възпроизведат някои от тези мотивационни елементи по по-здравословни начини.

Учителите могат:

- предоставяйте постепенна обратна връзка за напредъка,
- чествайте усилията и подобрението, а не само крайните резултати,
- въвеждайте съвместни задачи, които изграждат връзка между връстници,
- създавайте роли в класната стая, които насърчават отговорността и лидерството.

Когато учениците изпитват компетентност и чувство за принадлежност в училище, зависимостта от дигиталната среда за валидиране намалява.

10.7 Структуриране на времето за почивки

Скуката често се посочва като причина за прекомерно играене на игри. Училищата могат да намалят този риск, като предложат смислени алтернативи по време на почивките.

Структурираните опции могат да включват:

- настолни игри,
- кътове за творчество,
- кратки физически дейности,
- подсказки за дискусия, насърчаващи взаимодействието между връстници.

Когато офлайн алтернативите са достъпни и привлекателни, учениците е по-малко вероятно автоматично да преминат към използване на екрани.

10.8 Справяне с осъзнаването на съня

Като се има предвид силната връзка между игрите късно през нощта и умората през деня, наблюдавана в изследването GameOver, обучението в класната стая относно хигиената на съня е от съществено значение.

Учителите могат да включат кратки уроци на тема:

- ролята на съня за консолидирането на паметта,
- въздействието на излагането на синя светлина,
- препоръчителна продължителност на съня за юноши,
- практични вечерни рутини.

Учениците често подценяват когнитивните ефекти от лишаването от сън. Когато разбират връзката между почивката и представянето, мотивацията за промяна в поведението се увеличава.

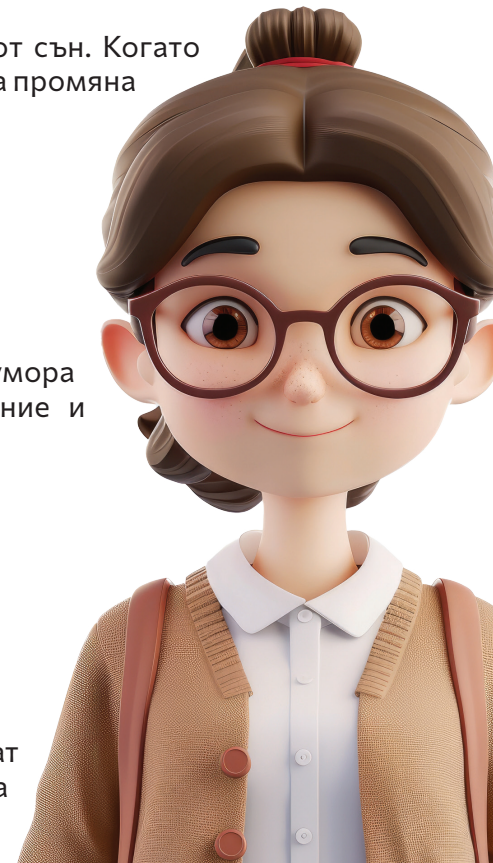
10.9 Реагиране на ранни предупредителни знаци в клас

Когато учителят наблюдава повтарящи се признаци на разсейване, умора или раздразнителност, реакцията трябва да започне с наблюдение и разговор, а не с обвинение.

Подкрепящият подход може да включва:

- отбелязване на модели във времето,
- поканване на ученика да размисли върху рутините,
- обсъждане на стратегии за подобряване на баланса,
- договаряне на малки, постижими поведенчески корекции.

Ескалацията трябва да остане пропорционална. Не всички случаи изискват официално насочване. Много случаи реагират добре на структурирана подкрепа в класната стая и комуникация със семейството.



10.10 Поддържане на професионална последователност

Стратегиите за превенция са най-ефективни, когато се прилагат последователно. Учителите трябва да избягват драматични или емоционални реакции на инциденти, свързани с устройства. Спокойното и предвидимо прилагане на правилата изгражда доверие.

Професионалните граници също са важни. Преподавателите са отговорни за създаването на структура и иницирането на подкрепа, но не са единствено отговорни за разрешаването на сложни поведенчески модели. Сътрудничеството с колеги и помощен персонал укрепва устойчивостта.

10.11 Създаване на култура на баланс в класната стая

В крайна сметка превенцията не е свързана с контролиране на устройствата, а с насърчаване на баланс. Култура в класната стая, която цени:

- фокус,
- уважително взаимодействие,
- структурирани рутини,
- емоционална осъзнатост,
- отговорна автономност,

естествено намалява уязвимостта към проблемни игрови модели.

Когато учениците изпитват яснота, принадлежност и компетентност в класната стая, дигиталната среда е по-малко вероятно да се превърне в основен източник на валидиране или бягство.

Следователно стратегиите за превенция в класната стая действат не само на поведенческо ниво, но и на релационно и културно ниво. Чрез структурирано насоки, рефлексивен диалог и последователни граници, преподавателите могат значително да намалят вероятността игровите навици да ескалират в модели на безпокойство.

11. СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНА ОБУЧИТЕЛНА ИНТЕГРАЦИЯ

Проблемните онлайн игри често са свързани с емоционалната регулация, управлението на стреса и социалната принадлежност. Изследвания, проведени в рамките на проекта GameOver, показват, че много ученици използват игрите като начин за справяне с негативните емоции, облекчаване на стреса или избягване на академичния натиск. Поради тази причина превенцията не може да разчита единствено на управление на устройствата; тя трябва да е насочена и към емоционалните компетенции, които влияят на поведението.

Интегрирането на социално-емоционалното обучение (СЕО) в ежедневната класна практика засилва защитните фактори и намалява уязвимостта към прекомерни игрови модели.

11.1 Емоционалната осъзнатост като защитен фактор

Учениците, които са способни да разпознават и назовават емоциите си, са по-добре подготвени да ги регулират. Когато емоциите остават неидентифицирани или преобладаващи, стратегиите за избягване – включително прекомерното играене – могат да станат по-привлекателни.

Учителите могат да интегрират емоционалната осъзнатост по прости и последователни начини. Започването на урок с кратка емоционална проверка позволява на учениците да спрат и да размишляват върху вътрешното си състояние. Това може да включва идентифициране на една дума, описваща как се чувстват, или оценка на нивото им на стрес по проста скала. С течение на времето тези малки практики изграждат емоционален речник и самосъзнание.

Дневниците за размисъл предоставят друг ефективен инструмент. Учениците могат да бъдат насърчавани да размишляват всяка седмица върху моментите на стрес и стратегиите, които са използвали за справяне с него. Целта не е да се наблюдава поведението, а да се изгради представа за моделите.



11.2 Развиване на умения за саморегулация

Саморегулацията включва управление на импулсите, поддържане на вниманието и забавяне на удовлетворението. Тъй като юношеството се характеризира с непрекъснато развитие на изпълнителните функции, структурите в класната стая, които подкрепят регулирането, са от съществено значение.

Кратките упражнения за осъзнатост или дихателни упражнения в началото на урока могат да подобрят вниманието и да намалят емоционалната реактивност. Дори две минути насочено дишане могат да помогнат на учениците да преминат от стимулираща среда към фокусирано учене.

Дейностите за поставяне на цели също така засилват регулирането. Когато учениците формулират ясни, постижими цели за урока и след това разсъждават върху това дали са ги постигнали, те практикуват наблюдение на собственото си поведение.

Техниките за сегментиране на времето – като например разделяне на задачите на по-кратки интервали – помагат на учениците да изградят толерантност към продължителни усилия. Тези стратегии косвено намаляват привлекателността на дигиталното бягство по време на академична фрустрация.

11.3 Стратегии за справяне отвъд дигиталното бягство

Когато игрите функционират предимно като механизъм за справяне, учениците може да нямат алтернативни стратегии. Преподавателите могат изрично да преподават здравословни методи за справяне, включително:

- подходи за решаване на проблеми,
- физическо движение като средство за облекчаване на стреса,
- творческо изразяване,
- структурирана подкрепа от връстници.

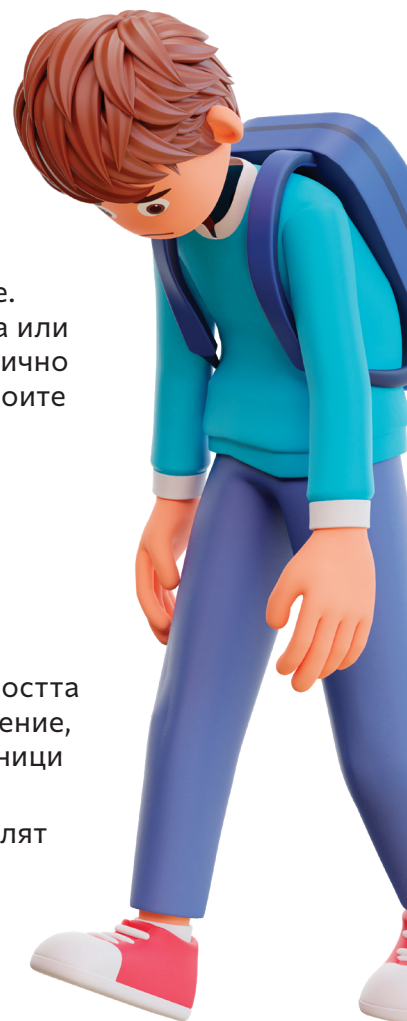
Дискусиите в клас могат да изследват директно концепцията за справяне. Учениците могат да сравняват различни стратегии за справяне със скуката или фрустрацията и да оценяват тяхната дългосрочна ефективност. Чрез критично разглеждане на тези стратегии, учениците стават по-съзнателни относно своите избори.

11.4 Изграждане на връзка с връстници и принадлежност

Силното чувство за принадлежност в класната стая намалява зависимостта от онлайн общностите за валидиране. Дейностите за съвместно обучение, структурираните групови задачи и системите за наставничество от връстници насърчават връзката в реалния свят.

Учителите могат целенасочено да редуват състава на групите, за да засилят приобщаващото взаимодействие и да предотвратят социалната изолация. Когато учениците се чувстват признати и ценени в училищната си среда, игрите се превръщат в едно от многото дейности, а не в основен източник на идентичност.

Насърчаването на уважителния диалог и съвместното решаване на



проблеми засилва междуличностната компетентност, друг защитен фактор, идентифициран в изследванията.

11.5 Управление на академичния стрес

Академичният натиск често се посочва като спусък за увеличено играене на игри. Когато учениците се чувстват претоварени, дигиталните среди могат да предоставят предвидима и контролируема алтернатива.

Учителите могат да смекчат това, като изяснят очакванията, предложат структурирано скеле и предоставят обратна връзка, която набляга на растежа, а не на провала. Когато учениците възприемат предизвикателствата като управляеми, а подкрепата като достъпна, поведението на избягване намалява.

Нормализирането на грешките като част от обучението също намалява моделите на бягство, предизвикани от тревожност.

11.6 Вграждане на социално-емоционалното обучение (SEM) в ежедневната практика

Социално-емоционалното обучение не изисква отделни уроци във всеки случай. То може да бъде вградено в съществуващите рутини. Кратките моменти на размисъл, съвместните дискусии за решаване на проблеми и интегрирането на емоционален речник в преподаването на предмети допринасят за подкрепящ климат в класната стая.

С течение на времето последователното интегриране на SEM засилва устойчивостта и намалява уязвимостта към проблемно игрово поведение.



12. ИНТЕГРАЦИЯ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА С ДИГИТАЛЕН БАЛАНС

Дигиталният баланс е най-ефективен, когато се третира като междупредметна тема, а не като изолирана тема. Интегрирането на размисъл върху дигиталните навици в множество предметни области нормализира дискусията и засилва последователното послание.

12.1 Език и литература

В часовете по езици учениците могат да изследват теми за умереност, отговорност и самоконтрол чрез литература и творческо писане. Рефлексивни есета като „Един ден без телефона ми“ насърчават учениците да си представят алтернативни рутини и да изследват емоционалните реакции на откъснатост.

Литературният анализ може също да изследва герои, които се борят с изкушение, разсейване или баланс, като прави паралели със съвременните дигитални навици.



12.2 Социални науки и гражданско образование

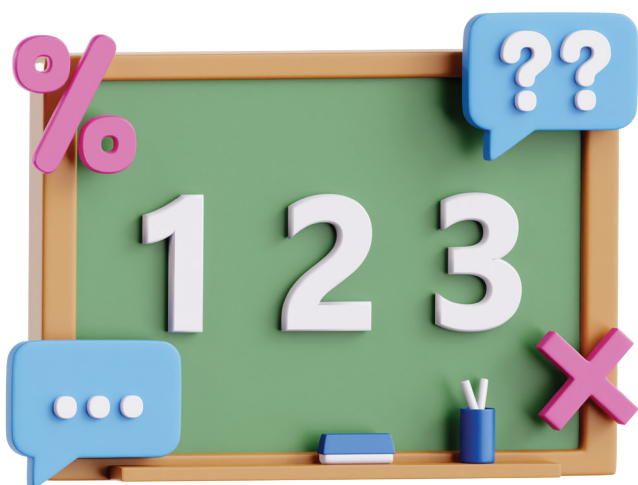
Гражданското образование предлага възможности за обсъждане на автономността, свободата и отговорността в дигиталната ера. Учениците могат да анализират как технологиите формират социалното взаимодействие, продължителността на вниманието и демократичното участие.

Дебатите за дигиталните права и отговорности насърчават критичното мислене за личната свобода на действие и общественото въздействие.

12.3 Математика и грамотност по отношение на данните

Уроците по математика могат да включват анализ на данни, свързани с времето пред екрана. Учениците могат да изчисляват седмични или месечни часове за игра и да ги преобразуват в дългосрочни суми. Визуализирането на кумулативното време често води до по-силна осъзнатост, отколкото абстрактните дискусии.

Упражненията по статистическа интерпретация могат също да включват изследване на хипотетични данни за игрите и академичните постижения, засилвайки уменията за критична оценка.



12.4 Здраве и физическо възпитание

Здравното образование предоставя естествен контекст за обсъждане на хигиената на съня, заседналото поведение и физиологичното въздействие на продължителното излагане на екрана.

Учениците могат да изследват връзката между съня, консолидацията на паметта и концентрацията. Могат да бъдат обсъдени и оценени практически процедури за подобряване на качеството на съня.

Часовете по физическо възпитание засилват значението на балансираното движение, предлагайки директен контраст със заседналите модели на игра.

12.5 Етика и философия

Уроците по етика могат да изследват умереността, формирането на навици и концепцията за самоконтрол. Учениците могат да размишляват върху въпроси като какво означава да живееш балансиран живот или как навиците оформят идентичността.

Философското изследване на автономността и дигиталното влияние насърчава по-задълбочено размишление върху личната отговорност.

12.6 Обучение, базирано на проекти

Училищата могат да изпълняват интердисциплинарни проекти, фокусирани върху дигиталното благополучие. Учениците могат да проектират кампании за повишаване на осведомеността, да създават информационни плакати или да разработват презентации за здравословни игрови навици.

Активното участие насърчава ангажираността и намалява съпротивата.

12.7 Поддържане на последователност между предметите

Последователността между предметите засилва превенцията. Когато няколко учители се занимават с дигиталния баланс в рамките на съответните си дисциплини, учениците получават съгласувани послания, а не изолирани предупреждения.

Интеграцията на учебната програма гарантира, че размисълът върху игровите навици става част от образователната култура, а не временна инициатива.



13. РАБОТА С РОДИТЕЛИ И СЕМЕЙСТВА

Ефективното предотвратяване на проблемните онлайн игри изисква силно сътрудничество между училищата и семействата. Докато учителите често наблюдават ранни предупредителни знаци в класната стая, ежедневните рутини, моделите на сън и достъпът до устройства до голяма степен се формират в домашната среда. Съгласуваността между очакванията на училището и семейните практики значително увеличава вероятността за положителна промяна в поведението.

Изследвания в рамките на проекта GameOver показват, че ограниченото родителско участие и непоследователните дигитални граници могат да възпрепятстват усилията за превенция. Учителите често съобщават, че учениците получават противоречиви послания относно ограниченията на игрите, особено когато семействата нямат ясни рутини или когато надзорът е ограничен от служебни задължения. Поради тази причина училищата играят важна роля не само в пряката подкрепа на учениците, но и в укрепването на родителската осведоменост и капацитет.

13.1 Установяване на тон на сътрудничество

Комуникацията със семействата трябва да бъде оформена като партньорство, а не като конфронтация. Когато възникнат опасения, първоначалната цел е да се споделят наблюдения и да се изследват моделите съвместно. Езикът, ориентиран към обвинения, често води до защитна позиция и намалено сътрудничество.

Ефективната комуникационна структура включва три компонента: фактическо описание на наблюдаваното поведение, изразяване на загриженост за благополучието на ученика и предлагане на съвместни стратегии за подобрене. Например, учител може да заяви, че ученикът изглежда уморен и разсеян, да изрази загриженост относно потенциално нарушаване на съня и да предложи да обсъдят заедно вечерните си рутини.

Акцентът трябва да остане върху споделените цели: академичен успех, емоционално благополучие и балансирано развитие.

13.2 Повишаване на осведомеността без паника

Родителските срещи или информационните сесии могат да обхванат дигиталния баланс в по-широк план. Тези сесии могат да обхващат теми като развитието на мозъка на юношите, хигиената на съня, емоционалната регулация и ролята на структурираните рутини.

Предоставянето на информация, основана на доказателства, помага на семействата да разберат, че проблемните игри не са просто въпрос на неподчинение, а могат да бъдат свързани с уязвимост в развитието и стрес. В същото време комуникацията трябва да избягва преувеличения или послания, основани на страх, които могат да подкопаят доверието.

Печатните насоки, обобщаващи практическите препоръки, могат да подсилят дискусиите и да подпомогнат прилагането им у дома.



13.3 Практични семейни стратегии

Семействата се възползват от конкретни, реалистични стратегии, а не от абстрактни предупреждения. Училищата могат да насърчават родителите да установят последователни ежедневни рутини, които включват определено време за учене, периоди без устройства и редовни графици за сън.

Създаването на зони без устройства в дома, особено в спалните през нощта, намалява възможностите за игри до късно през нощта. Споделените семейни правила относно използването на екрани увеличават яснотата и намаляват преговорите. Когато възрастните сами моделират балансирани дигитални навици, очакванията стават по-достоверни.

Откритият разговор е също толкова важен. Насърчаването на семействата да обсъждат интересите си към игрите с любопитство, а не с подозрение, засилва доверието и улеснява идентифицирането на възникващи проблеми.

13.4 Подкрепа за семейства, изправени пред структурни предизвикателства

Някои семейства са изправени пред икономически или логистични ограничения, които ограничават надзора или достъпа до алтернативни дейности. Училищата трябва да останат чувствителни към тези реалности и да избягват нереалистични очаквания.

В такива случаи училищата могат да предложат допълнителни програми след училище, структурирани извънкласни възможности или достъп до консултантски услуги. Укрепването на защитната среда извън дома може да компенсират ограниченията в него.

13.5 Кога да се ескалира подкрепата

Ако съвместните стратегии не доведат до подобрение и проблемните модели продължават, семействата трябва да бъдат информирани за наличните услуги за подкрепа. Насочването към училищни психолози или външно консултиране трябва да се разглежда като подкрепяща, а не като наказателна мярка.

Ясната документация и прозрачната комуникация помагат на семействата да разберат обосновката за по-нататъшни стъпки.

Ефективната работа с родителите изисква търпение, емпатия и последователност. Когато училищата и семействата съгласуват очакванията си и подкрепят споделените рутини, учениците е по-вероятно да постигнат устойчив дигитален баланс.



14. ПОЛИТИКА И СТРУКТУРНИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ЦЯЛОТО УЧИЛИЩЕ

Preventing problematic online gaming cannot rely solely on individual teacher initiatives. Sustainable impact requires coherent whole-school structures that reinforce consistent expectations, monitoring and support pathways.

A whole-school approach ensures that prevention becomes embedded within institutional culture rather than remaining dependent on individual enthusiasm.



14.1 Разработване на ясни политики за използване на цифрови технологии

Училищата трябва да установят прозрачни политики относно използването на устройства по време на учебно време, почивки и извънкласни дейности. Тези политики трябва да бъдат ясно съобщени на учениците, персонала и семействата.

Последователността е от решаващо значение. Когато учителите прилагат правилата по различен начин, учениците могат да възприемат ограниченията като произволни. Споделената рамка намалява неяснотата и засилва доверието.

Политиките трябва да наблягат на баланса и образователната цел, а не само на забраната. Формулирането на правила в подкрепа на концентрацията и благополучието насърчава сътрудничеството.

14.2 Създаване на структурирани системи за мониторинг

Систематичното наблюдение позволява ранно идентифициране без прекомерно наблюдение. Училищата могат да включат кратки въпроси за цифровите навици в редовни проучвания за благополучие или пасторални проверки.

Инструментът за ранно откриване (EDI) предоставя структуриран подход към скрининга и идентифицирането на риска. Използването му трябва да следва ясни вътрешни процедури, включително документиране, обсъждане в рамките на екипите за подкрепа и пропорционално планиране на реакцията.

Системите за мониторинг трябва да спазват стандартите за поверителност и защита на данните.

14.3 Укрепване на интердисциплинарното сътрудничество

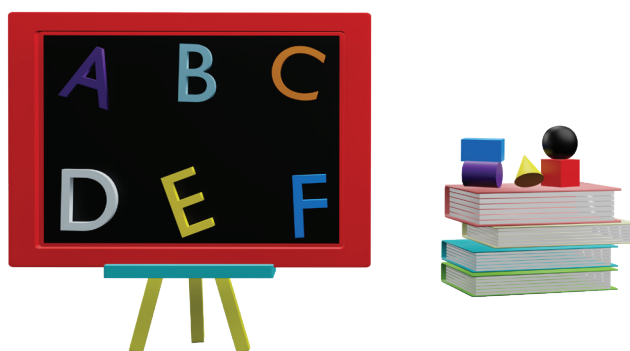
Ефективната превенция изисква сътрудничество между учители, училищни психолози, съветници и администратори. Редовните срещи на екипите за подкрепа улесняват обсъждането на наблюдаваните модели и координираните действия.

Интердисциплинарното сътрудничество гарантира, че никой член на персонала не носи отговорност самостоятелно и че интервенциите остават балансирани и професионални.

14.4 Професионално развитие на персонала

Обучението на персонала повишава увереността и последователността в реагирането на проблеми, свързани с дигиталното поведение. Обучителните сесии могат да бъдат насочени към развитието на мозъка на подрастващите, емоционалната регулация, внедряването на EDI и комуникацията със семействата.

Когато преподавателите споделят общо разбиране за проблемните игри и стратегиите за превенция, отговорите стават по-последователни и по-малко реактивни.



14.5 Насърчаване на училищна култура на баланс

Отвъд официалните политики, училищната култура влияе върху поведението. Кампаниите, насърчаващи дигиталния баланс, инициативите за повишаване на осведомеността, водени от ученици, и видимите послания за съня и благополучието засилват споделените ценности.

Училищата могат да създават седмици на дигиталното благополучие, проекти за размисъл или програми за посланици на връстници. Такива инициативи сигнализират за институционален ангажимент, без да стигматизират отделните лица.

14.6 Интегриране на превенцията в стратегическото планиране

Дългосрочната устойчивост изисква интегриране на целите за дигитално благополучие в плановете за развитие на училището. Включването на целите за превенция в институционалната стратегия осигурява приемственост и извън проектните цикли.

Периодичната оценка на политиките за устройствата, резултатите от мониторинга и обратната връзка от студентите позволяват адаптация и подобрене.

14.7 Осигуряване на пропорционалност и етика

Стратегиите на общоучилищното ниво трябва да поддържат етични гаранции. Учениците не трябва да бъдат етикетирани или публично идентифицирани въз основа на резултатите от скрининга. Данните трябва да се използват за информиране на подкрепата, а не за дисциплиниране.

Балансираният цялостен училищен подход съчетава структура с емпатия. Чрез съгласуване на политиките, професионалното развитие и системите за съвместна подкрепа, училищата създават среда, в която дигиталните навици могат да бъдат ръководени конструктивно, а не управлявани чрез кризисна интервенция.

Чрез съгласувани институционални рамки превенцията става устойчива, последователна и интегрирана в ежедневната образователна практика.

ЕТИЧЕН ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

Този инструментариум:

- Не диагностицира игрово разстройство
- Използва терминология, свързана с наблюдаван риск
- Избягва етикетирането на учениците
- Насърчава подкрепата пред наказанието

Високата степен на загриженост показва нужда от подкрепа, а не клинична диагноза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНО ПОСЛАНИЕ

Към учениците:

„Не сте лоши, ако е трудно да се откъснете от света. Можете да се научите да управлявате.“

Към преподавателите:

„Не сте сами. Структурираната превенция създава балансирана дигитална среда.“

РЕФЕРЕНЦИИ

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>

GameOver Project Consortium. (2026). *Early Detection Instrument (EDI): Final report*. Erasmus+ KA220-SCH Cooperation Partnership. https://gameover-project.eu/wp-content/uploads/2026/02/EDI_Final_EN_compressed.pdf

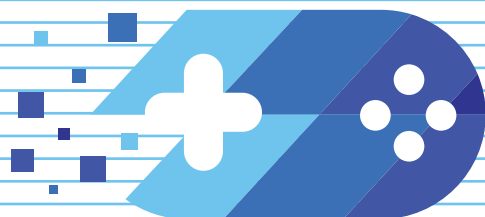
Griffiths, M. D. (2019). The evolution of Internet gaming disorder: A global perspective. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 738–741. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00081-6>

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>



game
OVER

Откажи се сега

ВКЛЮЧИ ЖИВОТА

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

Финансиран от Европейския съюз. Изразените виждания и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Националната агенция. Нито Европейският съюз, нито Националната агенция могат да носят отговорност за тях.