

game
OVER



Инструментариум 3

За Родители

Разработен от
Centro San Viator | Spain

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. Проблемни онлайн игри (POG)	3
2. Прости обяснения за проблемните онлайн игри (POG)	4
3. Уязвимост на подрастващите към онлайн хазарта.....	5
4. Индикатори, които родителите могат да наблюдават у дома.....	6
Поведенчески показатели	6
Емоционални индикатори	7
Семейни и/или социални показатели	7
5. Често срещани грешки, които не помагат.....	8
6. Как да общуваме, за да намалим конфликтите и да насърчим промяната	9
7. Съвети за превенция у дома	11
8. Ежедневна превенция в семейството.....	12
9. Кога да потърсите помощ	13
10. Последен съвет за семействата.....	14



1. Проблемни онлайн игри (POG)

В днешно време видеоигрите са част от ежедневието на много деца и юноши. За повечето те са форма на свободно време и начин за общуване с приятели, но за много семейства не винаги е лесно да се каже кога е здравословно хоби и кога започва да заема твърде голяма част от живота на децата им.

Това ръководство е създадено, за да предложи насоки за реалност, която повдига въпроси и понякога опасения. Освен това, обучението на децата за използването на екрани не е лесно и е нормално да възникнат конфликти или несигурност. Ето защо тук ще намерите ясна информация и практически насоки, за да разберете какво представляват проблемните онлайн игри (POG), какви признаци да внимавате и как да действате твърдо и емпатично, ако започнем да виждаме поведение у дома, което ни тревожи.

Не става въпрос за използване на технически термини, а за наличието на полезни критерии, за да знаем какво се случва и как да подкрепим децата си по подходящ начин в ситуация, която може да бъде деликатна.

2. Прости обяснения за проблемните онлайн игри (POG)

Много родители смятат, че проблемните онлайн игри (POG) са свързани единствено с броя часове, които тийнейджърът прекарва пред екрана, играейки игри. Това, което наистина определя този проблем, обаче е прогресивната загуба на контрол върху игрите и влиянието, което те започват да оказват върху ежедневието им: върху отговорностите им, върху отношенията им с родителите им, с връстниците им и върху емоционалното им благополучие.

Следователно, за да разберем дали си имаме работа с POG, е важно да потърсим три ясни признака. Не е необходимо всички те да се появяват едновременно, нито едно-единствено поведение да ни накара да повярваме, че има проблем. Безпокойство възниква, когато няколко от тези поведения се повтарят непрекъснато и започнат ясно да влияят на ежедневието им.

Сред най-често срещаните признаци са явна трудност при спиране на играта, когато е уместно, дори след съгласуване на графици или ограничения, придружена от гняв, фрустрация или конфликт, когато бъдете помолени да спрете да играете. Може също да се наблюдава, че игрите се превръщат в приоритет пред други важни дейности като учене, почивка, спорт или социализиране. Към това се добавя и поддържането на едни и същи игрови модели – или дори увеличаването им – въпреки появата на семейни конфликти, лошо представяне в училище или постоянни промени в настроението.

Важно е да се уточни, за да не се предизвиква ненужна тревога, че не всички тийнейджъри, които играят много, имат проблем. Всъщност, игрите могат да бъдат социална, творческа и дори стимулираща дейност. Разликата възниква, когато игрите престанат да бъдат просто още едно занимание за свободното време и се превърнат в основен фокус, около който се върти всичко останало. Това не означава, че всички млади хора развиват разстройство, но означава, че говорим за реалност, която е налице в много европейски домакинства и за която е важно да сме наясно, за да можем да предприемем действия навреме, ако започнат да се появяват предупредителни знаци. Именно затова е полезно да се прави разлика между различните ситуации и нива на употреба.

При здравословните игри тийнейджърите се наслаждават на играта, но поддържат баланс с другите си отговорности, като например училищни задължения или социален живот, и я комбинират с други дейности, като спорт или други хобита. Те изпълняват задачите си, спазват договорените ограничения и могат да прекратят дейността, без да причиняват значителен конфликт.

При рискована игра все още не можем да говорим за POG (показания за употреба на игра), но започват да се появяват признаци, които не бива да се игнорират. Често срещани са спорове за времето за игра, случайно неспазване на графици, съпротива срещу напускане на играта или случайно пренебрегване на задачи и отговорности. Раздразнителност може да се появи и когато не могат да играят, под формата на силен гняв, лоши обноски или непропорционално поведение. На този етап игрите все още не доминират напълно в рутината им, но започват да генерират напрежение и дисбаланси, които, ако продължат с времето, могат да се увеличат.

Говорим за проблемни онлайн игри, когато игрите престанат да бъдат просто още едно занимание за свободното време и започнат да обуславят организацията на ежедневието. Тоест, когато много решения се въртят около това дали могат да играят, когато игрите са приоритетни пред отговорностите и задълженията и когато игрите се превръщат в редовен източник на конфликти у дома. В тези случаи са засегнати не само училищните задачи и почивката, но и семейният живот, отношенията с връстниците и емоционалното състояние на подрастващите. Могат да възникнат постоянни спорове и разгорещени разговори, при които фрустрацията, гневът и яростта стават нещо обичайно и дори могат да се проявят по по-интензивен или непропорционален начин. Освен това, те са склонни да се изолират от другите, за да играят, без да бъдат обезпокоявани, и развиват загуба на интерес към други дейности. Към всичко това се добавя и фактът, че поради постоянните промени в настроението, съвместното съществуване става все по-трудно и непредсказуемо.

Разпознаването на тези различия позволява на семействата да действат спокойно, без паника, но и без да минимизират признаците, които могат да се увеличават с времето.



3. Уязвимост на подрастващите към онлайн хазарта

Юношеството е време на дълбока промяна, не само физически – което е най-очевидно – но и в начина, по който мислят, чувстват и се отнасят към другите. Тези години са много важни, защото е времето, когато се формира личната идентичност и се увеличава нуждата от принадлежност към група, чувство за ценност и намиране на собствено пространство. Мнението на връстниците придобива особено значение, а социалното признание се превръща в ключов елемент за самочувствието и начина, по който подрастващите възприемат себе си.

Всъщото време, въпреки че мисленето става по-сложно, способността за регулиране на импулсите, управление на фрустрацията и предвиждане на последствията все още узрява. Това не означава, че те не разбират какво правят, а по-скоро, че им е по-трудно да обуздават поведението, когато нещо е стимулиращо или възнаграждащо. В този контекст незабавните награди придобиват особено значение, а онлайн видеоигрите са предназначени да предлагат именно този вид постоянно подкрепление: точки, нива, постижения, бързи награди и незабавно признание.

Освен това, дигиталната среда предлага преживявания, които се вписват особено добре в този етап от живота: чувство за съревнование, принадлежност към група, възможност за изграждане на собствена идентичност и понякога начин за откъсване от академичния стрес, социалните конфликти или несигурността, типична за юношеството. За много тийнейджъри игрите не са просто забавление; те се превръщат в пространство, което отговаря на нуждите на техния етап на развитие: чувство за валидност, приемане и признаване.

Въпреки това, европейските данни потвърждават описаните по-горе теории. В проучване, проведено в 30 държави с повече от 89 000 юноши, около един на всеки пет млади хора е изложен на висок риск от развитие на проблемно поведение, свързано с видеоигрите. Изложеността е по-висока при момчетата, отколкото при момичетата, въпреки че и двете могат да бъдат засегнати. Тези данни не са предназначени да алармират, а да предоставят контекст: говорим за реалност, която е част от настоящата среда в много домове.

Поради тази причина ролята на семейството не е просто да забранява, а да съпътства, като поставя последователни ограничения и предлага алтернативи. Доказателствата показват, че ясните правила и емоционалната подкрепа от семейството действат като защитни фактори. Когато има диалог, подходящ за възрастта надзор и климат на доверие, рискът намалява значително.



4. Индикатори, които родителите могат да наблюдават у дома

Важно е да се отбележи, че един изолиран признак не е задължително да показва проблем. Безпокойство възниква, когато няколко от описаните по-долу поведения продължават с течение на времето и започват ясно да влияят на семейния живот и благополучие.

Поведенчески показатели

На поведенческо ниво могат да възникнат проблеми при спиране на играта или мача, който се играе в момента, дори след многократни предупреждения за спиране на играта или след договаряне на ограничения за времето за игра. Може да има и тенденция за минимизиране на действителното време за ползване, отлагане на отговорности или нарушаване на основни рутини.

Примери, които могат да се наблюдават в горното описание

- Играта се удължава многократно, въпреки че е време за вечеря или лягане.
- Често възникват спорове относно графициите.
- Детето си ляга все по-късно и по-късно, защото „остава само още един мач“.
- То започва да пренебрегва училищните си задължения или ангажиментите.



Емоционални индикатори

Игрите може да започнат да се превръщат в основен начин за управление на емоциите. Те се използват за облекчаване на гняв, фрустрация или скука, а реакцията на прекъсване може да бъде непропорционална, причинявайки изблици на гняв, ярост, удари или дори обиди.

Това може да се наблюдава например:

- Изразена раздразнителност, когато не може да се играе.
- Чести промени в настроението без видима причина.
- Ниска толерантност към фрустрация в ежедневни ситуации.
- Трудност при прекъсване на връзката с играта, дори след като е приключила.

Липсата на сън също е важен признак, особено когато продължава с течение на времето и влияе върху настроението и училищното представяне.

Семейни и/или социални показатели

По-малко драстични, но все пак значителни промени могат да настъпят в семейната и социалната сфера. Юношата може да започне прогресивно да се изолира или да отхвърля дейности, които преди това е харесвал.

Някои често срещани ситуации могат да включват:

- Предпочитам да си стоя вкъщи и да играя игри, вместо да посещавам семейни събирания или социални събития.
- Намаляване на времето, прекарано с приятели извън дигиталната среда.
- Напрегнати разговори или постоянни конфликти, свързани с екрани.
- По-дистанционна или защитна комуникация, когато се повдигне темата за игри.



5. Често срещани грешки, които не помагат

Когато игрите се превърнат в проблем, е нормално много родители да реагират със страх, гняв или чувство, че ситуацията излиза извън контрол. Някои реакции обаче, макар и добронамерени, могат да засилят конфликта, вместо да го разрешат.

Понякога, от безпокойство, избираме да наложим незабавни забрани: „Край на игрите“, „Край на игрите до края на седмицата“. Когато тази мярка не е съпроводена с диалог или ясно обяснение, тийнейджърът може да я възприеме като несправедливо или непропорционално наказание, което създава още повече напрежение у дома и превръща въпроса за игрите в постоянна битка.

Често срещано е също така да се прибегва до заплахи, които не се изпълняват: „Ако продължаваш така, ще ти го отнема завинаги“, „Ще счупя конзолата“. Когато тийнейджърът види, че тези последици не се материализират, ограниченията губят последователност и думата на възрастния губи доверие. С течение на времето това може да отслаби родителския авторитет и да затрудни спазването на бъдещи споразумения.

В други случаи проблемът се омаловажава с фрази като „това е просто фаза“ или „всички тийнейджъри играят“. Омаловажаването на проблема може да осигури моментно спокойствие, но може също така да забави необходимата намеса, когато вече се появяват постоянни признаци. Пренебрегването на първите признаци обикновено не ги кара да изчезнат; в някои случаи просто ги измества или ги прави хронични.

Прекомерният контрол, постоянното наблюдение или проверката на мобилни телефони или таблети без предварително съгласие също могат да навредят на доверието. Когато тийнейджърите чувстват, че са наблюдавани само от недоверие или наказание, комуникацията често страда, диалогът става труден и те са склонни да се отдръпват, без да искат да говорят или да изразят как се чувстват. Следователно целта не е да се упражнява абсолютен контрол върху това, което правят, а да се придружават, така че постепенно да развият самоконтрол, умения за управление на емоциите и отговорност при използването на игри, винаги в рамките на ясни, последователни и предварително установени граници.



6. Как да общуваме, за да намалим конфликтите и да насърчим промяната

Когато говорим за използването на игри у дома, не само установените правила са важни, но и начинът, по който се съобщават, тъй като в много случаи конфликтът възниква не толкова от самото ограничение, колкото от тона, времето или начина, по който то е представено. Следователно, преди да се съсредоточим единствено върху това колко дълго могат да играят или какви последици да приложат, си струва да помислим как подходяме към въпроса и как можем да подходим към детето си, така че то да не заеме отбранителна позиция или да не почувства, че го съдим.

Първо, времето на разговора е ключово. Опитът да говорите, докато тийнейджърът ви играе или веднага след спор, обикновено му затруднява да слуша, защото в този момент той е фокусиран върху играта или разстроен от спора и това намалява способността му да слуша и размишлява. Когато обаче намерите тихо място, без никакво предварително напрежение, разговорът обикновено е по-продуктивен и по-малко отбранителен.

Освен това, слушането преди поправка ви позволява да разберете каква роля играят игрите в живота му. Да питаш какво им харесва, как се чувстват, когато играят, или защо им е трудно да спрат, не означава да го оправдаваш, а да се опитваш да го разбереш. Емпатията в този смисъл не означава да се съгласяваш с всичко, а да признаеш, че зад поведението може да има емоционални или социални потребности, които те все още не знаят как да изразят по друг начин. Понякога зад прекомерното играене може да се крие стрес, несигурност, трудности с връстниците или дори дискомфорт, който те не знаят как да обяснят, така че вместо да се фокусираме единствено върху времето пред екрана, е важно да се опитаме да разберем какъв е истинският проблем, който се проявява чрез игрите.

По подобен начин начинът, по който родителите изразяват своите притеснения, също е от съществено значение, тъй като да кажеш „Ти си пристрастен“ не е същото като да кажеш „Притеснявам се, че те виждам толкова уморен напоследък“ или „Забелязах, че все повече спорим по този въпрос и бих искал да го решим заедно“. Когато посланието се основава на това, което човек наблюдава и чувства, а не директно да сочи с пръст другия човек, това намалява чувството за нападение и увеличава възможността за диалог.



В този контекст е важно да се прави разлика между човека и поведението, защото проблемът не е в сина или дъщерята, а в използването на играта. Когато прибягваме до етикети или пренебрежителни забележки, дори и да го правим от загриженост, можем директно да повлияем на самочувствието им, което на този етап е особено уязвимо и все още е в процес на изграждане. Всъщност, крехкото самочувствие може да се превърне във фактор, който ги насърчава да търсят убежище в игрите. От друга страна, когато уточняваме поведението, което ни тревожи – например неспазване на графици или пренебрегване на отговорности – ние улесняваме тийнейджъра да поеме отговорност, без да се чувства разпитван като личност, тъй като нашата цел не е да поставяме под въпрос кой е той, а да разберем какво се случва и да му помогнем да поеме отговорност за поведението си.

От друга страна, границите все още са необходими, но те работят по-добре, когато са обяснени, договорени доколкото е възможно и се поддържат последователно. Не става въпрос за това подрастващият да решава всичко, а за това той да разбира значението на правилата и да участва в тяхното прилагане. Следователно, трябва да се стремим да гарантираме, че споразуменията са ясни, графичите са реалистични, а последствията са предварително договорени, за да осигурим сигурност и да намалим прекомерните наказания и мерки, предприети в моменти на напрежение. Следователно, целта не е да контролираме всяко движение, а да съдействаме на тийнейджъра в прогресивното развитие на неговия самоконтрол, автономност и способност за управление на емоциите и фрустрациите. Когато има диалог, последователност и климат на доверие, използването на игри може да се подхожда от образователна, а не от конфронтационна гледна точка.



7. Съвети за превенция у дома

Поставянето на ограничения у дома не означава налагане на твърди правила или превръщане в авторитарна фигура, а по-скоро предлагане на децата ни на ясна и последователна рамка, която им помага да организират времето си и да разберат приоритетите си. За да бъдат тези граници ефективни, е важно и двамата родители да поддържат обща и последователна позиция, избягвайки ситуации, в които единият поема ролята на „добрия полицаи“, а другият – на „лошия полицаи“, тъй като този дисбаланс често води до объркване, конфронтация и загуба на авторитет. Когато правилата са добре дефинирани, реалистични и ясно обяснени, тийнейджърите могат да разберат, че те не са наказание, а начин за защита на тяхното благополучие и насърчаване на тяхното развитие. За да работи всичко това на практика, има няколко аспекта, които си струва да се обмислят внимателно.

Един от основните аспекти, които трябва да се вземат предвид, несъмнено е почивката. Спането по-малко часове, за да се играе по-дълго, може да изглежда незначително, но когато се повтаря с течение на времето, това в крайна сметка се отразява на настроението, концентрацията и училищното представяне. Почивката е от съществено значение по време на юношеството, защото тялото и мозъкът все още се развиват, а липсата на сън може да доведе до раздразнителност, импулсивност и по-ниска толерантност към фрустрация. Следователно, обръщането на внимание на часовете за почивка на децата ни не е преувеличение или строга мярка, а начин да се грижим за тяхното здраве и емоционален баланс. Сънят между седем и осем часа редовно им помага да се справят със задълженията си на следващия ден с по-голямо спокойствие и яснота.

Друг важен аспект, който трябва да се вземе предвид, е как са организирани ежедневните задачи и отговорности на децата ни, защото не става въпрос само за това да се свършат, а за това да се изпълнят с достатъчно време, внимание и отдаденост. Когато задълженията се превърнат в бърза формалност, за да могат да играят възможно най-скоро, посланието, което те усвояват, е, че важното не е да се свършат добре, а да се завършат бързо, за да са свободни и да имат повече време за игра.

Поради тази причина, в рамките на ограниченията, установени у дома, е препоръчително да се отдели ясно пространство за учене и отговорности, като се предотврати постоянното им разсейване от онлайн игри. По подобен начин е важно да се каже, че свободното време не трябва да се прекарва единствено във видеоигри, тъй като тийнейджърите трябва да разберат, че има и други форми на свободното време, които също могат да бъдат привлекателни и удовлетворяващи, като спорт, културни дейности или просто срещи с приятели и прекарване на време с хора на тяхната възраст. Включването на тези алтернативи в ежедневието им не само разширява опита им, но и им позволява да открият нови източници на удоволствие и благополучие, които не зависят от екрана.

И накрая, не трябва да забравяме, че ограниченията работят само когато се прилагат последователно и постоянно. Отвъд конкретните правила обаче, примерът, който даваме като родители, има решаващо влияние. Децата ни наблюдават как използваме екраните, как организираме времето си и как приоритизираме отговорностите си. Ако искаме да насърчим баланса и самоконтрола в дигиталната среда, трябва да демонстрираме този баланс и в ежедневието си. В много случаи моделът, който предаваме у дома, учи повече от всяко писано правило.



8. Ежедневна превенция в семейството

Превенцията в семейната среда не може да се разбира единствено като набор от изолирани правила или препоръки, а по-скоро като начин за ежедневно общуване с децата ни. Начинът, по който общуваме с тях, тонът, който използваме, и отношението, с което подхождаме към конфликтите, имат пряко въздействие върху емоционалното им развитие. Не става въпрос за това да станем „приятели“ или да елиминираме авторитета, а за упражняване на лидерство, което е едновременно близко, твърдо и разбиращо, съчетаващо ясни граници със способността да слушаме.

По време на юношеството децата трябва да чувстват, че могат да изразят какво се случва с тях, без страх да бъдат осъдени, но също така се нуждаят от възрастни модели за подражание, които да ги водят. Намирането на този баланс не винаги е лесно, но е от съществено значение, защото емоционалният климат у дома влияе не само върху използването на игри, но и върху всички области от живота им: самочувствието им, начина, по който се отнасят към другите и начина, по който се справят с трудностите. Когато у дома има диалог, уважение и последователност, тийнейджърите имат безопасно пространство, от което да растат.

Проявяването на интерес към дигиталния им свят е част от тази идеална комуникация. Да питаш какви игри играят, с кого играят или какво ги привлича в тях не означава да приемаш каквото и да е поведение, а по-скоро да отваряш канал на доверие, който улеснява по-нататъшното насочване. Когато децата възприемат, че родителите им се опитват да разберат, преди да ги съдят, те са по-склонни да споделят своите притеснения или трудности.

Освен това, предлагането на алтернативи за свободното време и насърчаването на споделени моменти без екрани не е просто стратегия за „отнемане на времето за игра“, а начин за разширяване на опита им и укрепване на истинските връзки. Например, излизането на открито и споделянето на дейности с приятели в тяхната среда или участието в семейни пространства им позволява да открият други източници на удовлетворение, които не зависят от дигиталната среда.

В този процес нашата роля като родители е фундаментална, защото ние сме постоянни модели за подражание, дори когато си мислим, че не ни наблюдават. Начинът, по който управляваме собствените си емоции, как използваме технологиите и как разрешаваме конфликти, се превръща в модел, който те интернализират. Следователно, превенцията не е само в наблюдение на времето пред екрана, но и в съпътстване, насочване и изграждане на среда, която насърчава балансираното развитие.



9. Кога да потърсите помощ

В този момент е важно да се каже нещо ясно: молбата за помощ не е провал. Като родители понякога чувстваме, че би трябвало да можем да решим всичко у дома, но има ситуации, в които търсенето на външна подкрепа е знак за отговорност, а не за слабост. Ако конфликтът около игрите е станал постоянен, ако забележите, че синът или дъщеря ви стават все по-изолирани или ако забелязвате емоционални промени, които ви тревожат, не е нужно да се изправяте пред това сами.

Време е да потърсите насоки и когато чувствате, че разговорите винаги завършват със спорове, че правилата не работят или че ситуацията ви обзема емоционално. Осъзнаването, че се нуждаем от помощ, всъщност е начин да защитим децата си, преди проблемът да се разрасне.

Има ресурси, към които можете да се обърнете: училищният съветник, психологическите служби, здравните центрове, програмите, специализирани в пристрастяващо поведение, или асоциациите, които работят в областта на превенцията и семейната подкрепа. Търсенето на информация, консултирането или просто разрешаването на съмненията може да има голямо значение.

Действията навреме улесняват по-ефективните интервенции и предотвратяват хроничността на проблема. Точно както се обръщаме към здравни специалисти, когато сме изправени пред физически проблем, така е легитимно да го правим и когато става въпрос за емоционално и поведенческо благополучие. Търсенето на помощ е проява на грижа.



10. Последен съвет за семействата

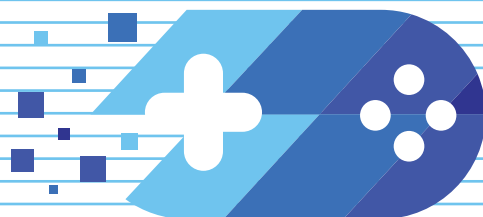
Да подкрепяш син или дъщеря в използването на онлайн игри не винаги е лесно, особено по време на юношеството, когато търсят автономност, преживяват интензивни промени и тестват границите си. Важно е обаче да се помни, че повечето ситуации могат да бъдат пренасочени, когато има диалог, последователност и присъствие на възрастни.

Целта не е да се премахнат видеоигрите от живота им или да се превърне домът в пространство на постоянен контрол, а да им се помогне да се научат да ги използват по балансиран, отговорен и здравословен начин. Децата се нуждаят от правила, но също така трябва да се чувстват чути и разбрани.

Като родители, ние не търсим съвършенство, а по-скоро да ги придружаваме, доколкото можем. Ще има моменти на несъгласие и напрежение, но и възможности за укрепване на връзката и преподаване на умения, които ще им служат добре в много други области от живота им.

Превенцията започва у дома, в начина, по който говорим, в границите, които поставяме, и в примера, който даваме. И когато е необходимо, молбата за помощ е част от тази грижа. Не сме сами в тази задача и придружаването на децата ни с твърдост и близост само по себе си е защитен фактор.





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.