



game  
OVER



# Инструментариум 1

За Ученици

**Разработен от**  
149th School Sofia | Bulgaria

**Проектиран от**  
EMVIO | Greece

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

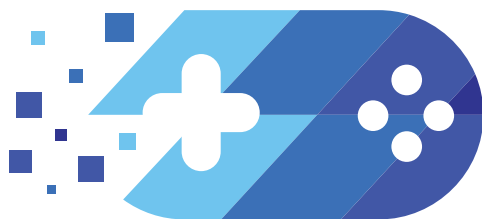


**Съфинансирано от**  
**Европейския съюз**

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**

Предговор .....	3
Глава 1. Проблемни онлайн игри: Какво наистина се случва? .....	4
Глава 2. Статистика и статус: Как игрите оформят вашата реалност .....	7
Глава 3. Архитектурата на пристрастяването: Как са създадени игрите, за да ви държат вътре .....	9
Глава 4: Опасната зона: Какво прави един геймър уязвим към ROG и как да го разпознаем? .....	11
Глава 5. Изграждане на баланс: Стратегии за здравословна игра .....	14
Глава 6. Самоанализ: Самооценка и рефлексия .....	18
Глава 7. Тактики на отряда: Групови дейности за класната стая .....	20
Глава 8. Истории от реалния живот .....	25



game  
OVER

**Откажи се сега**

**ВКЛЮЧИ ЖИВОТА**



## Предговор

GameOver е партньорство за сътрудничество по програма „Еразъм+“, насочено към справяне с проблемните онлайн игри (POG) сред ученици на възраст 12–16 години. Проектът има за цел да помогне на училища, преподаватели, родители и ученици, които се борят с нарастващите опасения в европейските училища относно въздействието на прекомерните игри върху академичните постижения, емоционалното благополучие и социалното функциониране.

Проектът включва международно проучване в Литва, България, Гърция и Испания, за да се разберат по-добре поведенческите модели, рисковите фактори и защитните елементи, свързани с проблемните онлайн игри.

Въз основа на това проучване партньорството разработи Инструмент за ранно откриване (EDI) - специализирани инструменти за преподаватели, ученици и родители, както и онлайн програма за професионално обучение.

Една от най-интересните части на проекта GameOver е инструмент, който наричаме Инструмент за ранно откриване (EDI). Представете си го като високотехнологичен скенер за проблемни онлайн игри, предназначен да улавя „бъгове“ в игровите навици, преди те да се превърнат в пълен срыв на системата. Той включва въпросник за ученика - самооценка, където можете да споделите как се чувствате и играете.

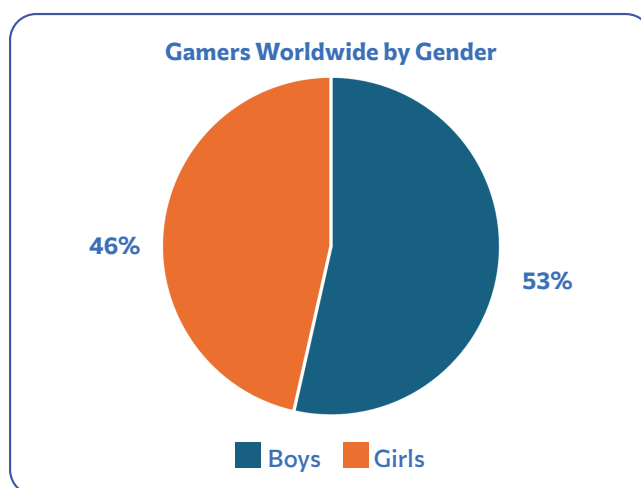
EDI е публично достъпен за всички на официалната платформа на проекта. Можете да го намерите тук: <https://gameover-project.eu/edi/>

Важно е да знаете, че EDI не е диагноза, поставена от лекар. Не става въпрос за етикетиране или „диагностициране“ на разстройство. Целта му е 100% образователна и превантивна. EDI е като индикатор „Check Engine“ за вашия гейминг живот. Той ви казва кога нещо се нуждае от настройка, за да можете да продължите да играете безопасно в дългосрочен план.

## Глава 1. Проблемни онлайн игри: Какво наистина се случва?

Независимо дали сте професионален играч, който носи конзола, креативен строител или просто случаен мобилен геймър, вие сте част от огромна глобална общност. Игрите вече не са просто хоби – те са най-голямата детска площадка в света. През 2026 г. над 3,3 милиарда души по света са геймъри. Това е почти половината планета!

И докато в предишни години игрите бяха предимно занимание на момчета, настоящата статистика показва, че през по-скорошните години почти толкова момичета, колкото и момчета играят видеоигри. А 1/5 от геймърите са тийнейджъри, точно като вас!



Някога чудили ли сте се защо можете да прекарате часове в усъвършенстване на играта си тип „пясък“? Не е само защото графиката е страхотна, а защото игрите захранват мозъците ни по начини, по които реалният свят понякога забравя.

Попитахме учениците на вашата възраст защо играят и те ни дадоха списък с причини. Вижте какво мотивира тийнейджърите да влизат в системата:

ЗАЩО ИГРАЯТ

**Най-доброто хапче за осъзнаване:** Животът може да бъде шумен. Игрите са начин да натиснете бутона за „заглушаване“ на училищния стрес и просто да създадете настроение.

**Световното лоби:** Това е мястото, където срещаш най-добрите си приятели, дори и да живеят на 3000 километра разстояние. Това е твоето дигитално място за срещи.

**Състезателната искра:** Нищо не може да се сравни с вълнението да надхитриш опонент или да видиш името си начело на класацията.

**Голямото бягство:** Понякога реалният живот се усеща като мисия в „Трудния режим“, за която не сте се регистрирали. Влизането в играта ви позволява да оставите тези отговорности зад гърба си за известно време.

**Увереният специалист:** В играта получавате мигновено „геймърско доверие“. Когато виждате как показателите ви се увеличават и получавате „GG!“ от съотборниците си, се чувствате като истински шеф, повишавайки самочувствието ви, когато имате най-голяма нужда от него.

**Мечтата на разказвача:** Независимо дали сте воин, убиващ дракони, или футуристичен детектив, игрите ви позволяват да „изпробвате“ различни версии на себе си и да преживеете епични истории, които няма да намерите в учебник.

**Спри & Помисли**



Коя от тези е твоята **Основна Мисия**? Играеш ли предимно за победа, предимно за бягство или просто заради историята?

И така, ако игрите са толкова висококачествен начин за прекарване на времето, как изведнъж се превръщат в проблем? Не става въпрос за това, че играта е „зла“ или че вие сте „лош геймър“. Всъщност става въпрос по-скоро за баланс.

Макар че игрите са невероятен начин за изследване на нови вселени, има момент, в който „забавлението“ започва да изглежда по-скоро като „бъг“. Мислете за това като за лента за издръжливост в любимата ви RPG игра. В играта използвате издръжливост, за да спринтирате или да изпълнявате готини движения, но ако ви свърши, героят ви се забавя или засяда. Реалният живот също има лента за издръжливост! Игрите са страхотни, но когато започнат да „източват“ действителното ви здраве, съня ви, оценките ви или приятелствата ви в реалния свят, те се превръщат от забавна странична задача в проблемен навик.

Това наричаме **Проблемни онлайн игри (POG)**. Не става въпрос за това колко играете игри; става въпрос за това дали играта е започнала да ви играе. Когато желанието да останете онлайн започне да надделява над глада ви, нуждата ви от сън или желанието ви да видите приятелите си лично, е време да проверите дали хобито ви се е превърнало в „дебъф“ върху реалните ви статистики.

Проблемните онлайн игри са по-малко свързани с времето и повече с контрола. Това е чувството, когато:

- Искате да **спрете**, но се чувствате сякаш ръката ви е залепена за мишката.
- Чувствате се **раздразнителни или „заслепени“** в момента, в който трябва да излезете.
- Искате да спрете, но се чувствате сякаш ръката ви е залепена за мишката.

## Спри & Помисли

Представете си пакетче с любимите си пикантни чипсове. Да изядете няколко е страхотно. Да изядете цялото пакетче може да ви се разболе. Да ядете само тези чипсове за закуска, обяд и вечеря? Тогава имате проблем. Посещението на магазина за хранителни стоки е просто „изяждане на цялото пакетче“, но с игри.

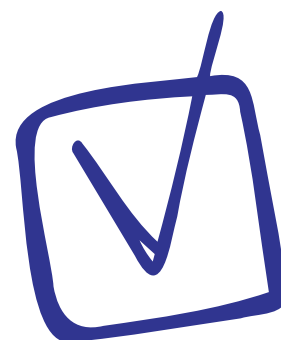




### Мини-квест: Провери се, преди да се съсипеш!

Тук сме изброили няколко твърдения или поведения, предназначени да оценят вашите познания за ПОГ. Като имате предвид наученото досега за ПОГ, проверете за всяко твърдение дали е **Здравословно**, **Рисково** или **Проблематично**.

Твърдения	Здравословно	Рисково	Проблематично
Първо си свършвам домашните, след това играя игри.			
Пропускам храненията, за да си завърша играта.			
Ако ме прекъснат по време на игра, се разочаровам.			
Спирам да играя поне за един час преди да си легна.			
Пропускал съм спортни тренировки или излизания с приятели, за да имам повече време за игри.			



## Глава 2. Статистика и статус: Как игрите оформят вашата реалност

Преди да говорим за „бъговете“, нека отдадем заслуженото: игрите могат да бъдат абсолютен двигател за вашия мозък и социален живот! Когато навигирате в сложна карта със съотборници или координирате нападение от 40 души, вие не просто „играете“ – вие тренирате. Изследванията показват, че геймърите често имат по-бързо време за реакция и по-добра пространствена ориентация (способността да визуализират 3D обекти) от тези, които не са геймъри.

Освен ползите за мозъка, игрите са и най-добрият социален център. Видеоигрите могат да ви помогнат да изградите умения за работа в екип и комуникация, които са от съществено значение в реалния свят. За мнозина това е безопасно място за облекчаване на стреса след тежък ден в училище, осигурявайки усещане за постижение, когато нещата се чувстват заседнали в реалния живот. Независимо дали учите нов език, като чатите с международни съотборници, или изграждате устойчивост, като се опитвате да се изправите пред „душевния“ шеф за 50-ти път, игрите предлагат уникален набор от умения, които – ако се използват правилно – могат да ви помогнат да издигнете нивото на всяка част от живота си.

Това беше положителната страна на нещата, сега нека поговорим за отрицателната страна на прекалено многото играене. В игрите, дебъфът е статусен ефект, който отслабва героя ви – може би се движите по-бавно, понасяте повече щети или губите мана. В реалния живот, Проблемните онлайн игри (POG) работят по същия начин. Те не просто остават на екрана; те проникват в мозъка, тялото и взаимоотношенията ви. Ето разбивка на това как прекалено многото играене може да „повреди“ реалните ви статистики, въз основа на откритията на учените.

### 1. Мозъчното забавяне (когнитивни ефекти)

Когато играете, мозъкът ви е зает с допамин – химикалът, който „ви кара да се чувствате добре“. Ако играете твърде много, мозъкът ви свиква с това високо ниво на възбуждане. Реалният живот (като час по математика) започва да ви се струва „скучен“, защото не ви дава доза допамин на всеки 5 секунди. Това може да доведе до по-кратък период на внимание и проблеми с фокусирането върху задачите. Учените са установили, че прекомерното играене може да повлияе на префронталния кортекс – частта от мозъка, която ви помага да планирате и контролирате импулсите. Става по-трудно да кажете „само още един рунд“, защото бутонът „Стоп“ буквално отслабва.

### 2. Емоционална въртележка (емоционални ефекти)

Много ученици използват игри, за да „избягат“ от тъгата или стреса. Въпреки че това работи в продължение на един час, науката показва, че избягването на чувствата, вместо справянето с тях, всъщност може да доведе до по-високи нива на тревожност и депресия с течение на времето. Което може да активира порочен кръг, в който твърде многото игри водят до понижено настроение, а по-ниското настроение стимулира прекомерното играене.

### 3. Отрядът „Призраци“ (Социални ефекти)

Може да общувате с хора онлайн, но „дигиталните“ приятелства не винаги осигуряват същата подкрепа, както общуването лично. А прекарването на твърде много време в приятелства в играта може да доведе до това да не отделяте достатъчно време на реални взаимоотношения. Когато играта стане най-важното нещо, може да започнете да отхвърляте приятелите си от реалния живот или да започнете да пренебрегвате или да се карате със семейството си. Проблемните онлайн игри са една от най-големите причини за „домашно PVP“ (спорове с родители).

### 4. Спадът на средния успех (академични ефекти)

„Ще направя още една мисия преди домашното...“ и три часа по-късно домашното дори не е започнало или „Само още един рунд и ще си легна“ и игровите сесии продължават още няколко часа. Звучи ли ви познато? Проучванията показват пряка връзка между проблемните игри и по-ниските оценки, най-вече поради пропуснати задачи и изключителна умора. Видеоигрите са проектирани по начин, който ни кара да искаме да играем все повече и повече и могат да имат пристрастяващ ефект върху развиващия се мозък.

**5. Здравният статус (Физическо здраве и благополучие)**

Прекомерното играене на игри може да навреди на здравето ни по няколко начина. Синята светлина от екраните казва на мозъка ви, че е ден, блокирайки мелатонина (хормона на съня). Това води до проблеми със лягането, безсъние, често събуждане през нощта и нервен сън, което води до чувство като зомби на следващия ден. Вярвате или не, „Геймърският палец“ (теносиновит на Де Кервен) и карпалният тунел са реални медицински проблеми, причинени от повтарящо се щракане и лоша стойка. Когато сме фокусирани върху екрана, често игнорираме сигналите си за „ситост“, което води до безсмислено хапване на „нискокачествени“ горива като сода и чипс.

**Мини-куест: „Солената“ скала**

По скалата от 0 до 10, как се чувствате, когато интернетът ви спре неочаквано?

**0-3**

„Няма проблем, ще отида да хапна нещо или да почета.“  
(Безопасна зона)

**4-7**

„Супер раздразнен. Ще бъда ядосан цял час.“  
(Зона на внимание)

**8-10**

„Пълна ярост. Може да хвърля нещо или да се развикам на някой, който е наблизо.“  
(Критична зона)



## Глава 3. Архитектурата на пристрастяването: Как са създадени игрите, за да ви държат вътре

Някога чувствали ли сте се сякаш трябва да влезете в профила си, само за да завършите ежедневна задача? Или сте усетили прилив на адреналин точно преди да отворите сандък, надявайки се на „Легендарен“ скин? Това не е случайно. Съвременните игри са шедеври на инженерството, но те не са създадени само за забавление – те са създадени за задържане, за да ви накарат да играете. Разработчиците използват специфични „психологически кукички“, за да ви държат в играта по-дълго. Разбирането им ще ви помогне да разберете по-добре собствения си мозък и да бъдете по-защитени от злонамерено влияние.

Ето кратък преглед на това как разработчиците на игри се опитват да ви „привлекат“ да играете повече:

- КАК РАЗРАБОТЧИЦИТЕ НА ИГРИ СЕ ОПИТВАТ ДА ВИ „ПРИВЛЕКАТ“ ДА ИГРАЕТЕ ПОВЕЧЕ
- ✿ ГСЧ (генериране на случайни числа) е „невидимото хвърляне на зарчета“ зад любимите ви игри. Независимо дали става въпрос за кутия с плячка, тесте карти или Gacha дърпане, то се основава на Variable Ratio Reinforcement (подсилване с променливо съотношение). Какво означава това? Мозъкът ви освобождава повече допамин (химикалът, който „се чувства добре“), когато наградата е „може би“, а не „определено“. Усещането е същото като при слот машина. Мислиш си: „Следващото трябва да е Златното ниво!“ Но математиката не се интересува колко пъти си губил. Винаги е хазарт.
  - ✿ FOMO (Страх от пропускане) е мощен „дебъф“ върху вземането на решения. Хората са програмирани да избягват загуби. Игрите използват това, като ви карат да се чувствате сякаш губите нещо, ако не сте влезли в системата. След като го купите, имате чувството, че трябва да играете всеки ден, за да получите стойност за парите си. Това превръща хобито ви във втора работа. „Остават само 2 дни, за да получите скина на Cyber-Dragon!“ или „Купете Season Pass сега и вземете 15% отстъпка!“. Звучи ли ви познато?
  - ✿ Виждали ли сте съобщение от рода на „Серия от 14-ти ден! Не го прекъсвайте сега!“ или „Влезте в системата 31 дни подред и вземете специалното животно!“? Тези системи са предназначени да изградят навик. Като ви възнаграждават само за това, че се появявате, играта става част от ежедневието ви – като миене на зъби, но с повече мигащи светлини.
  - ✿ Много игри с механика на Gacha (харчене на истински пари или валута в играта за получаване на произволна награда) използват механика „Съжаление“. След определен брой неуспешни дърпания, играта ви гарантира награда от високо ниво. Това ви кара да си помислите: „Вече съм похарчил 70 дърпания, може би трябва да похарча още, за да стигна до „Съжаление“, за да не се пропилява напредъкът ми!“.
  - ✿ Забелязали ли сте как най-добрите награди винаги са в самия край на сезонния пропуск? Ако сте на ниво 80 от сезонния пропуск и сезонът свършва след 2 дни, играта ви предлага възможността да „купите нива“ с истински пари. Това създава „фалшива извънредна ситуация“, при която плащате, за да избегнете загубата на напредък, за който сте работили усилено.
  - ✿ В някои състезателни игри, ако не играете в продължение на една седмица, вашият „Ранг“ или „Рейтинг“ започва да пада автоматично. Това превръща играта в досадно задължение. Не играете, защото искате; играете, защото се страхувате да не загубите статуса, който вече сте спечелили.
  - ✿ Някои игри използват тъмни шарки – сложни дизайни на потребителския интерфейс, които улесняват харченето на истински пари (или премиум валути в играта – скъпоценни камъни, кристали и др.) случайно или от чувство на неудовлетвореност. Ако дадена игра прави ниво „невъзможно“, освен ако не купите бонус, или ви кара да чакате определено време, преди да можете да опитате отново, това не е предизвикателство; това е платен достъп.

## Кодът за измама

Най-добрият начин да се предпазите от тези „капани“ е да ги разпознаете. Когато видите „Оферта с ограничена времева валидност“, кажете си: „Това е просто кука за FOMO (страх от пропускане).“ Това връща властта във вашите ръце!



### Мини-квест: Открийте примамката!

Помислете за любимата си онлайн игра в момента. Използвали ли тя някое от следните? (Отбележете всички подходящи):



#### „За малко да се провалиш“

Почти хвана рядкия предмет, той беше точно там, на въртящото се колело!

#### Обратното броене

Таймер, показващ кога даден артикул изчезва от магазина..

#### Дневна награда

Получаване на мъничко валута само за отваряне на играта.

#### Енергийният бар

Кара ви да чакате (или да плащате), за да играете още един рунд.



## Спри & Помисли:



Ако любимата ви игра нямаше никакви награди, нива или скинове – ако беше само геймплеят – бихте ли я играли 3 часа без прекъсване?

## Глава 4: Опасната зона: Какво прави един геймър уязвим към POG и как да го разпознаем?

Във всяка игра някои области са по-рискови от други. Не бихте влезли в подземие от ниво 50 с броня от ниво 1, нали? В реалния живот има определени „условия на околната среда“ или лични „статистики“, които могат да улеснят попадането в капана на POG.

Учените наричат това рискови фактори. **Те не са гаранция, че ще имате проблем, но са като дебъф „Слабост към магия“ – те ви правят по-склонни да бъдете силно ударени от куките, за които говорихме в последната глава.**

И така, кои са рисковите фактори, които ви правят по-склонни да развиете проблемни онлайн игри? Резултатите от нашето собствено проучване, проведено сред приблизително 150 ученици на вашата възраст в четири държави (България, Гърция, Литва, Испания), показват, че някои тийнейджъри са по-склонни да развият проблемни онлайн игри, отколкото други.

Идентифицирахме следните рискови фактори, които са свързани с проблемните онлайн игри:

- **Пол** - момчетата не само прекарват много повече време на видеоигри от момичетата, но и са по-склонни да се занимават с прекомерни или вредни игрови поведения;
- **Възраст** – по-малките деца намират за по-трудно да контролират собственото си поведение и са по-склонни да се хващат на всички „кукички“, които видеоигрите използват, за да ги поддържат в игра;
- **Академични постижения** – учениците, които имат по-ниски оценки и не се чувстват успешни в училище, са по-склонни да развият проблемни онлайн игри, защото използват видеоигрите, за да избягат или да забравят трудностите, които имат в училище;
- **Семейно положение** – подобно на учениците, които имат трудности в училище, тези, които имат проблеми с родителите си у дома, са по-склонни да прекарват прекомерно количество време във видеоигри, за да избягат или да забравят трудностите на реалния живот. Ако нещата са стресиращи у дома, светът на игрите се превръща в „безопасна зона“. Макар че това е добре за известно време, използването му като единствен начин за справяне може да доведе до пост-гибел;
- **Личност** – тийнейджърите, които често се чувстват тъжни или тревожни, могат да се обърнат към видеоигрите като начин да повдигнат духа си и да подобрят настроението си.

Всички тези рискови фактори могат да се комбинират и да работят заедно, за да изложат някого на много по-висок риск от развитие на проблемни онлайн игри. Например, 12-годишно момче, което няма приятели, има лоши оценки в училище и родители, които често се карат у дома, е много вероятно да има проблеми с видеоигрите, отколкото друго 12-годишно момче, което има много приятели, добри оценки и семейство, което го подкрепя и помага.



# Спри & Помисли



Ако имаше напълно безстресова седмица в училище и у дома, мислиш ли, че щеше да играеш повече или по-малко?

Цялата информация по-горе може да ни помогне да разберем кои тийнейджъри са по-склонни да развият проблемни онлайн игри, но как можем да разберем дали някой вече е започнал да развива такива проблеми? Как можем да разберем дали нашият приятел вече има проблеми с прекомерни и вредни игри? Ако го/я попитаме, той/тя може да го отрече, може дори самият той/тя да не го знае. За щастие има ранни предупредителни знаци, които ни помагат да разберем дали някой има проблемни онлайн игри.

В игрите, ако видите трептене в текстурите или вашият ring скочи до 999, знаете, че предстои срив. Реалният живот също ни дава „съобщения за грешки“! Това са ранните предупредителни знаци – малки червени флагове, които нашето поведение изпраща, за да уведоми другите, че балансът ви в игрите се измества в „Опасната зона“.

Консултирахме се с научната литература, за да открием точните предупредителни знаци, които показват, че някой има проблем с онлайн игрите. Ето ги, за да ви помогнат да разберете по-добре дали вие или някой около вас има проблем:

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ

## 1. Изкривяването на времето (Губенето на представа за времето)

Влизате в 19:00 ч. за „само един мач“ и изведнъж е 23:30 ч. Като дупка в пространствено-времевия континуум! Ако установите, че „още 10 минути“ постоянно се превръщат в още 2 часа, вашият вътрешен часовник греши.

## 2. Гладът „XP“ (желание за още и още)

Вчера два часа се чувстваха достатъчни. Днес се чувстваш „непълноценен“, освен ако не играеш за четири. Това се нарича „толерантност“. Свикваш и ти е нужно все повече и повече, за да се чувстваш по същия начин. Точно както ти е нужно по-високо ниво, за да победиш бос, мозъкът ти започва да се нуждае от повече време пред екрана, само за да се чувства „нормално“.

## 3. Академично изоставане (изоставане в училище)

Домашните ви задачи се трупат? Когато игрите заемат „RAM“ (паметта), от която се нуждаете за училище, може да започнете да пропускате крайни срокове, да „забравяте“ проекти или да се откъсвате по време на час, защото сте заети с теория - изготвяне на следващата ви стратегия или мислене как да победите шефа, който вече ви е надиграл няколко пъти.

## 4. Призрачен отбор (Избор на игри пред приятели)

Ако отказвате покани да отидете на кино, да играете футбол или просто да се разхождате, защото предпочитате да си останете в геймърския стол, губите „социален опит“. Игрите са забавни, но дигиталните съотборници не могат да заместят връзките в реалния живот.

## 5. Стелт режим (лъжа за времето за игра)

„Да, мамо, играх само един час“, казваш, макар че знаеш много добре, че е било много повече от това. Ако чувстваш нужда да криеш игровите си навици или да лъжеш семейството и учителите си за това колко много играеш, това е знак, че дори ти дълбоко в себе си знаеш, че нещата излизат извън контрол.

## 6. Яростта „без Wi-Fi“ (чувство на стрес/раздразнителност)

Как се чувствате, когато токът спре или родителите ви кажат „време е да се откажете“? Ако изпитвате истинска тревожност, гняв, треперещи ръце или „геймърска ярост“, когато не можете да играете, мозъкът ви изпитва абстиненция. Когато правите нещо, което ви харесва, което осигурява на мозъка ви постоянно снабдяване с допамин (химикалът, който „се чувства



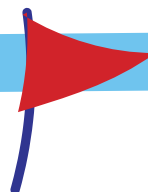
добре“) за дълго време, мозъкът и тялото ви страдат, когато това спре. Свикваме да се чувстваме добре и когато това чувство внезапно изчезне, всичко се разпада.

### 7. Голямото бягство (Използване на игрите като щит)

Имахте ли лош ден? Спаднахте ли на тест? Тежки ли ви е нещата у дома? Ако първият и единствен ход е да се потопите в игра, за да забравите за нея, всъщност не решавате проблема – просто я поставяте на пауза. Видеоигрите могат да се превърнат в начин за бягство от реалния живот, но истината е, че реалният живот не спира да съществува, той все още е там с всички проблеми и чака да спрете да играете.



#### Мини-куест: Инвентарът на „Червения флаг“



Отбележете какво ви се е случило през последния месец:

#### Твърдения

Пропуснах хранене или душ, за да продължа да играя.	<input type="checkbox"/>
Излъгах приятел, че съм „зает“, за да мога да играя.	<input type="checkbox"/>
Чувствам се „пресолен“ или раздразнен без причина, когато не съм на компютъра/конзолата си.	<input type="checkbox"/>
Заспах в час заради късна вечерна сесия.	<input type="checkbox"/>
Мисля за играта дори когато би трябвало да правя други неща.	<input type="checkbox"/>
Играл съм, за да се чувствам по-добре.	<input type="checkbox"/>

#### Таблица с резултати

##### 0-1 Флагове

Вие сте в **безопасната зона**.  
Запазете баланса!

##### 2-3 флага

Навлизате в **зоната за предпазливост**.  
Време е да настроите таймери за „охлаждане“.

##### 4+ флага

Вие сте в **критичната зона**.  
Вашите „Жизнени характеристики“ понасят щети.



## Глава 5. Изграждане на баланс: Стратегии за здравословна игра

Научихте за проблемните онлайн игри, разбрахте за капаните, които разработчиците на игри поставят в игрите, за да ви държат закачени, идентифицирахте „дебъфове“ в живота си и забелязахте предупредителните знаци, които показват, че някой има проблем. Сега е време да отключите най-мощния инструмент във вашия инвентар: Балансовата конструкция, която ще ви научи как да продължите да играете и да се забавлявате, но без това да засяга личния, семейния или училищния ви живот.

Преди да ви дадем тактическото ръководство за връщане на контрола, нека направим кратък преглед на наученото досега.

Нека бъдем 100% ясни: **Игрите не са по своята същност лоши.** Точно като мощно оръжие в RPG, игрите са инструмент. В правилните ръце те са източник на креативност, епични приятелства и предизвикателства, стимулиращи мозъка. Не е нужно да изтривате акаунтите си или да разбивате конзолата си, за да живеете страхотен живот. Истинската битка с боса е как и защо играете.

Здравословна игра (Специалист)	Проблемна игра (Бъгът)
Играеш, за да се отпуснеш, след като си свършиш задачите.	Играеш, за да <i>избегнеш</i> задачите си.
Чувствате се заредени с енергия и щастливи, когато приключите.	Чувствате се „пресолени“, уморени или виновни, когато излезете от системата.
Можеш да си тръгнеш, когато приятел ти се обади в реалния живот.	„Призрачно“ използвате приятели от реалния живот, за да останете онлайн.
Играта е забавен <b>страничен квест</b> .	Играта се превърна в <b>основна сюжетна линия</b> .

Неконтролираното играене е като да играеш игра със счупен контролер – влагаш усилия, но не отиваш там, където всъщност искаш. Здравословното играене означава, че **ти си този, който държи контролера**, а не кутиите с пляквата, не страхът от пропускане на нещо, нито желанието „само още един рунд“.

### Проверка на реалността

Огънят може да ви стопли и да ви сготви храната (**Добре!**), от или може да изгори къщата, ако излезе извън контрол (**Лошо!**). С игрите е по същия начин. Всичко е въпрос на поддържане на огъня в камината



### Мини-квест: Вашата „философия на играта“

Отделете малко време, за да определите свои собствени правила. Допълнете тези изречения:



1. „Игрите са най-забавни за мен, когато играя с...“ \_\_\_\_\_
2. „Знам, че е време да се откажа, когато започна да се чувствам...“ \_\_\_\_\_
3. „Едно нещо, което обичам да правя в реалния свят (освен игрите) е...“ \_\_\_\_\_

И така, кои са нещата, които ви помагат да контролирате игровите си навици и ви предпазват от изпадане в проблемни онлайн игри? Ако рисковите фактори са неща, които ви правят уязвими, защитните фактори са като вашата броня и щит от високо ниво. Това са навиците, хората и начините на мислене, които ви предпазват от развитие на POG (показания за нежелана игра). Колкото повече от тях сте екипирали, толкова по-трудно е за тези „куки“ и „капани“ да ви завлекат.

### 1. Майсторството „Двойна класа“ (Множество хобита)

Най-добрият начин да се уверите, че една игра няма да се превърне в целия ви свят, е да имате други светове, които обичате. Наличието на поне едно физическо хоби (като баскетбол или кърнки) и едно творческо хоби (като рисуване или свирене на китара) предпазва мозъка ви от това да стане „допамин-зависим“ само от екрана. По този начин, когато сървърът на играта не работи или сте в серия от загуби, имате друга мисия, към която да се насочите.

### 2. Членовете на групата „от реалния живот“ (силна подкрепа)

Да имаш хора, с които можеш да говориш извън слушалките, е най-добрата защита. Поддържането на солидна връзка със семейството и приятелите ти, които не играят. Това означава да говориш за деня си, за стреса си, за победите и загубите си в реалния живот. Тези хора са твоята връзка с реалността. Ако започнеш да се отдалечаваш твърде много в играта, те са тези, които ще те забележат и ще те върнат назад, преди бъгът да се превърне в срив.

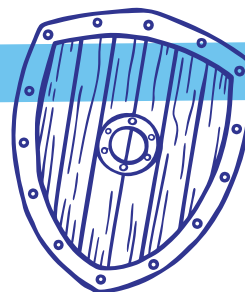
### 3. Умението за „самосъзнание“ (емоционална интелигентност)

Да можеш да проверяваш собствената си „лента на състоянието“ е ход, характерен за всеки геймър. Да разпознаваш кога играеш, защото ти е скучно, а кога, защото си тъжен или ядосан. Ако знаеш защо влизаш в системата, можеш да избереш по-добър начин да се справиш с чувствата си. Чувстваш се стресиран? Може би разходка или разговор с приятел са по-добро „лечение“ от 8-часово натоварено занимание.



#### Мини-куест: Оценете бронята си

Колко от тези „защитни инструмента“ имате в момента?



#### Инструмент

**Спортният/физически щит:** Движете ли тялото си повече от 30 минути на ден?

**Творческият нюх:** Имате ли хоби, което не е свързано с екран?

**Семейната връзка:** Храните ли се поне веднъж на ден без телефон или игра наблизо?

**Свитъкът за сън:** Спите ли поне 8 часа през повечето нощи?

Да Не

**Спри &  
Помисли**



Кой от тези елементи според вас трябва да надстроите първо?

Сега знаете какво ви защитава, но понякога е трудно да приложите на практика това, което вече знаете на теория. Не се притеснявайте! Ето няколко полезни и практични съвета какво да промените в живота си, за да контролирате по-добре игровите си навици.

За да играете като професионалист, трябва да се отнасяте към тялото си като към висок клас хардуер. Ако прегреете компютъра си, той ще се срине; ако прегреете мозъка и тялото си, ще „бъгате“ в реалния живот. Ето тактическите стратегии, за да поддържате производителността си на 100 процента:

### 2-часовият лимит на мощността

Стремете се към не повече от 2 часа общо време пред екрана на ден (това включва телефона, телевизора и компютъра). „Центърът за възнаграждение“ на мозъка ви е като батерия. Ако го престимулирате с високоскоростни визуализации и звуци за повече от 2 часа, той започва да се „изтощава“, което прави всичко останало в живота да ви се струва скучно и ви кара да се чувствате супер раздразнителни.

### Разделете сесията

Не използвайте тези 2 часа наведнъж! Разделете ги на по-малки „мисии“. Седенето за дълги периоди спира правилното кръвообращение и заключва мускулите ви в „геймърско предчувствие“. Разделянето им на части поддържа метаболизма ви активен и мозъка ви свеж.

### Правилото за 15-минутно „прекръпяване на времето за охлаждане“

Правете 15-минутна почивка на всеки 45 минути игра. Очите ви имат малки мускулчета, които се фокусират върху екрана. Ако не отместите поглед, те получават „спазми“, причинявайки главоболие и замъглено виждане. Затова е добре поне на всеки 45 минути да правите 15-минутни почивки, в които да гледате отдалечен обект, за да могат очните ви мускули да се отпуснат.

### Протоколът „Слънчева и лунна светлина“

Без екрани веднага след събуждане и без екрани поне 1 час преди лягане. Екраните излъчват синя светлина, която заблуждава мозъка ви да мисли, че е обяд. Ако използвате екран точно преди лягане, мозъкът ви спира да произвежда мелатонин (химикалът на съня), което означава, че ще се събудите чувствайки се като зомби.

### „Изключване на сървър“ (22:00)

Без игри след 22:00 часа. Мозъкът ви прави своето „дълбоко почистване“, докато спите. Късните игри поддържат високи нива на хормоните на стреса (кортизол), което нарушава качеството на съня ви и пречи на мозъка ви да запамятава наученото в училище през деня.

### Поддържайте вашето зрително поле

Стойте на разстояние от екрана! Ако играете на смартфон – дръжте го на поне 40-45 см от очите си. Ако играете на компютър, стойте на поне 1 метър разстояние от монитора или с цялата дължина на ръцете си. Ако играете на конзола, седнете на поне 3 метра разстояние от телевизора. Прекаленото близо до монитора причинява дигитално напрежение в очите. Все едно да принуждавате очите си да бягат марафон, без да се движат – води до трайни промени в зрението и сухота в очите.

### Подгответе се за офлайн квестове

Балансирайте всеки час игра с един час офлайн активност (спорт, ходене или хобита без екран). Движението освобождава ендорфини – естественят „щастлив емотикон“. Това намалява стреса и помага на мозъка ви да се възстанови от интензивния фокус на играта.

**Използвайте таймери за „автоматично запазване“**

Настройте аларма или таймер, за да ви каже кога да спрете. Използвайте почивките като награда (напр. „След този мач ще си взема лека закуска или 10 минути музика“). Когато сте „В зоната“, мозъкът ви губи представа за времето. Външна аларма действа като ръчно управление за фокусиране на мозък, помагайки ви да си възвърнете контрола.

**Подпишете „Договора за игра“**

Създайте прост договор със себе си или със семейството си, който изброява вашите дневни ограничения и последствията, ако ги нарушите. Записването на нещо и подписването му ангажира префронталния ви кортекс (логическия център). Това ви помага да останете ангажирани, дори когато вашият „импулсивен“ мозък иска да продължи да играе.

**Играта като „обиколка на победата“**

Играта е награда за завършване на „основни задачи“ (домашни, домакинска работа, упражнения), а не техен заместител. Това създава здравословен „допаминов цикъл“. Когато първо постигнете нещо в реалния живот, игралната сесия е по-удовлетворяваща и намалява „геймърската вина“, която често води до стрес.

**Мини-квест: Предизвикателство „Замени го“**

Изберете един час за игра, който да замените с ново хоби за 7 дни. След края на седмицата докладвайте:



- Какво се промени? \_\_\_\_\_
- Какво не се промени? \_\_\_\_\_
- Какво ви изненада? \_\_\_\_\_
- Какво ви хареса в новата дейност? \_\_\_\_\_
- Какво не ви хареса? \_\_\_\_\_
- По какво е подобно на игрите и по какво е различно? \_\_\_\_\_

## Глава 6. Самоанализ: Самооценка и рефлексия

В почти всяка RPG игра, преди да влезете в нова зона, отваряте менюто на героя си, за да проверите статуса, екипировката и нивото си. Не бихте се опитали да се биете с Огнен Дракон, ако вашата „Огнеустойчивост“ е 0%, нали? Животът работи по същия начин. Зада „поправите“ бгг в поведението си или да повишите нивото на навиците си, първо трябва да проверите собственото си меню на героя. Както видяхме в Глава 3, игрите се проектират от експерти, които използват различни „кукички“, за да ви продължат да играете. Те знаят точно кои бутони да натиснат в мозъка ви, за да ви накарат да се почувствате сякаш трябва да останете.

Ако не разбирате как реагирате на тези кукички, играете на автопилот. И нека бъдем реалисти: автопилотът рядко печели състезанието. Когато разбирате защо посягате към контролера (Скучно ли ви е? Стресирани ли сте? Преследвате ли допаминов удар?), вие си връщате властта от разработчиците на играта. Размисълът не е за това да се самоосъждате. Става въпрос за това да се погледнете в огледалото, за да видите дали правите нещата правилно или трябва да промените нещо.



### Мини-куест: „Защо“-то зад „Играта“

Нека направим бърза проверка. Помислете за последния път, когато играхте повече от 3 часа. Каква беше истинската причина? Проверете твърденията, които бяха валидни за вас.



**Социален фанатик:** Всичките ми приятели бяха онлайн и не исках да бъда „случайният“ изключен.

**Търсене на постижения:** Бях толкова близо до този нов ранг/скин/ниво и не можех да спра.

**Голямото бягство:** Имах планина от домашни и гледането им ме стресираше.

**Безкрайният цикъл:** Вече дори не се забавлявах; просто „преглеждах“ мачовете, защото не знаех какво друго да правя.



Промяната на поведението ви е като пренастройване на клавишните комбинации. В началото ви се струва странно и тромаво. Може да продължавате да посягате към старите бутони по навик. Но щом „картографирате“ живота си правилно, всичко става по-гладко, по-бързо и много по-възнаграждаващо. Ето защо този инструментариум е пълен с дейности за самооценка и размисъл, които нарекохме „Мини-куестове“. Като този, който следва!



## Мини-квест „Измерител на настроението по време на игра“

Проследете как се чувствате преди и след игра. Това ще ви помогне да определите какво ви кара да играете и ще ви помогне да разберете по-добре поведението си. За задачата използвайте тази таблица или направете своя собствена в бележник или на лист хартия:

Отделено време за игра	Коя игра играеш?	Защо реши да играеш?	Емоции	
			Преди	След



## Глава 7. Тактики на отряда: Групови дейности за класната стая

Играта е по-добра в екип, както и ученето как да овладеете игровите си навици! Тези дейности са предназначени за игра в клас, за да помогнат на вас и вашите съученици да „картографирате“ заедно света на игрите. Без скучни лекции – само стратегия, работа в екип и малко приятелско съревнование. Чувствайте се свободни да предложите тези дейности на вашия учител, училищен съветник или психолог, за да ви помогне да ги приложите в клас.

Тук ви предлагаме една от нашите офлайн дейности – стаята за бягство „Свържете се с реалността“. Ако ви харесва, можете да намерите още идеи за такива дейности в нашия наръчник за EDI на следния уебсайт: <https://gameover-project.eu/edi-handbook/>



### Групова дейност - Стая за бягство „Свържете се с реалността“

#### Обща цел



да се повиши осведомеността за рисковете от проблемни онлайн игри и да се насърчат социалните умения, вземането на решения, емоционалната саморегулация и критичното мислене. Този инструмент може да се използва от учители в класната стая или от семейства у дома.

#### Формат



кратка геймифицирана стая за бягство (30–40 минути). Адаптируема към традиционни класни стаи, дигитални бели дъски, пространства за завладяване или домашна обстановка.

#### Развитие



#### ФАЗА 1 Въведение и обстановка



5 мин

учителят представя предизвикателството: играчите са „погълнати“ от своя аватар; за да се измъкнат, те трябва да преминат пет съвместни теста, които ги свързват отново с реалността.



## ФАЗА 2 Основна дейност



25-30 мин

### Видност



**Цел:** Да се идентифицират признаци, че игрите изместват основните дейности.



**Развитие:** сортиране на карти с ежедневни дейности, класифициране на тези, които са основни, и тези, които са били изместени от игрите.



**Оценка:** рубрика за индивидуална рефлексия.

### Въздържание



**Цел:** симулиране на емоции при спиране на играта.



**Развитие:** ролева игра без достъп до игри; рефлексия върху управлението на емоциите.



**Оценка:** емоционална самооценка.

### Балансиран живот



**Цел:** Да се изгради балансиран житейски профил.



**Развитие:** създаване на дигитален колаж (Canva или Genially) или колаж с химикал и хартия, който представлява балансиран график между игри, учене, взаимоотношения и почивка.



**Оценка:** кратка презентация пред групата.

### Социална подкрепа



**Цел:** практикуване на искане за помощ и емпатична комуникация.



**Развитие:** ролева игра с карти, изобразяващи реални ситуации.



**Оценка:** насочено наблюдение с рубрика.

### Договор за съзнателна игра



**Цел:** Да се предложат специфични превантивни действия.



**Развитие:** групово изграждане на декалог с кратки фрази и визуализации на дигитална бяла дъска или бяла хартия.



**Оценка:** съвместна презентация.


**ФАЗА 3** Завършване и ангажираност

**5 мин**

символично подписване на „Договор за съзнателна игра“ и групова рефлексия с насоки.


**Групова дейност - „Разбивачи на митове: Игрово издание“**

Тази класна игра е базирана на митове срещу факти за проблематичните онлайн игри. Учениците работят индивидуално или в екипи, за да решат дали твърденията за онлайн игрите са МИТОВЕ или ФАКТИ, след което обсъждат защо. Целта не е да „хванат“ някого, а да се учат заедно.

**Предназначение**


- Помога на учениците да идентифицират погрешни вярвания относно онлайн игрите;
- Насърчава дискусиите, критичното мислене и саморефлексията;
- Намалжава стигмата и срама, свързани с проблемните игри.

**Продължителност**


30–45 минути (гъвкаво)

**Размер на групата**


Цял клас ИЛИ малки групи от 3–5 ученици

**КАК СЕ ИГРАЕ (СТЪПКА ПО СТЪПКА)**

**СТЪПКА 1** Задайте тона

**5 минути**

Учителят казва:

„Тази игра не е за оценяване на геймърите. Става въпрос за това да научим кое е истина и кое не – и защо хората вярват в тези митове.“

Напомнете на учениците:

- Не се изисква лично споделяне;
- Уважавайте всички мнения;
- Нормално е да промените решението си.



## СТЪПКА 2 Кръгове „Мит или факт“



20-25 минути

1. Учителят прочита **едно твърдение** на глас (или го показва на слайд).
2. Групите обсъждат в продължение на **30–60 секунди**.
3. Всяка група отговаря:
  - ● **МИТ** или    ○ ● **ФАКТ**
4. Учителят разкрива отговора и дава кратко обяснение.
5. Бърза дискусия:
  - „Защо мислите, че хората вярват в това?“
  - „Как този мит би могъл да причини проблеми?“

### МИТОЛОГИЧНИ КАРТИ

Тук предлагаме някои примери за митове и факти. Но не се колебайте да създадете свои собствени.

Карта 1	„Само децата, които играят по цял ден, имат проблем с игрите.“	Отговор: МИТ
Карта 2	„Игрите са предназначени да накарат играчите да играят възможно най-дълго.“	Отговор: ФАКТ
Карта 3	„Ако получаваш добри оценки, игрите не могат да бъдат проблем.“	Отговор: МИТ
Карта 4	„Всеки – момчета или момичета – може да се затрудни с проблемни игри.“	Отговор: ФАКТ
Карта 5	„Геймърите, които се затрудняват, просто нямат самоконтрол.“	Отговор: МИТ



## Групова дейност: Плакат „Създайте балансиран живот“

Разделете класа си на различни екипи или работете всички заедно. Създайте плакати, показващи как изглежда здравословният балансиран начин на живот, свързан с играта.



## Групова дейност: Дискусия „Игрите – какво харесвам и какво не харесвам в тях?“

Това е отворена дискусия, в която всеки, който желае, може да участва. Можете да споделите собствените си мисли и игрови преживявания и да ги разсъждавате по неосъждащ начин. Ето няколко примерни въпроса, които да поддържат дискусията:



- Какво харесвам в игрите?
- Какво не харесвам в игрите?
- Ако игрите изчезнат утре, какво ще ми липсва най-много?
- Коя е една малка промяна, която бих могъл да направя днес, за да направя игрите си по-здравословни?
- Имало ли е момент, в който сте мислили да спрете напълно да играете игри? Защо? Какво се случи?



## Глава 8. Истории от реалния живот

### Безкрайният цикъл на Алекс:

Алекс беше лечителот на най-високо ниво в ММО. В началото това беше просто забавление през уикенда. Но скоро Алекс почувства, че гилдията му не може да оцелее без него. Алекс започна да стои буден до 4:00 сутринта за рейдове, заспиваше в час по история и в крайна сметка спря да отговаря на съобщенията на истинските си приятели. Алекс не се забавляваше повече - всъщност Алекс се чувстваше по-стресиран от всякога. Играта вече не беше хоби; тя беше работа, която не се заплащаше.

### Изводът:

Алекс не трябваше да спира да играе завинаги; той трябваше да се научи как да натиска бутона „Запазване и изход“, преди да се случи истинският „Край на играта“.

### „Само още едно дръпване“ на Мартин:

Мартин спести всичките си пари за рождения ден за нов чифт маратонки. Но тогава любимата му игра Gacha пусна герой с „Ограничено време“. Той използва няколко дръпания и не получи нищо. Чувствайки се „заслужен“ за печалба, той похарчи 10 евро... после 20 евро... после целия си фонд за маратонки. Най-накрая получи героя, но „приливът“ продължи само 5 минути. На следващия ден му стана лошо, гледайки екрана. Той осъзна, че играта го е подмамила да харчи пари, които не искаше да харчи.

### Изводът:

Мартин научи, че офертите с „ограничено време“ са предназначени да ви накарат да се чувствате сякаш правите разумна инвестиция, когато всъщност те само източват реалното ви злато. Ако дадена игра ви кара да се чувствате „болни“ или виновни, след като сте похарчили време или пари, „Наградата“ не е награда – тя е капан.

### „Скритата мисия“ на Джордан:

Джордан започна да държи конзолата си на „Без звук“ и да слага кърпа под вратата, за да не виждат родителите му светлината от телевизора. Мислеше си, че е професионалист в маратонките, но оценките му паднаха от шестици на двойки. Когато приятелите му спряха да го канят да излизат, защото винаги казваше „не“, Джордан осъзна, че печели в играта, но губи навсякъде другаде.

### Изводът:

Да лъжеш за времето си за игра е като да игнорираш предупреждението „Изтощена батерия“ на телефона си – в крайна сметка всичко просто се изключва. Честността със себе си е първата стъпка към отстраняването на проблема.

**„Многоплатформеният“ живот на Сам:**

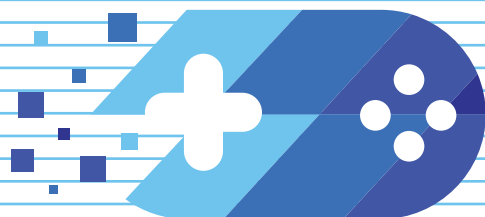
Сам обичаше състезателните стрелци. Беше добър – нещо като „топ 1% от региона“. Но Сам също така свиреше на барабани и беше в отбора по плуване. Когато отборът му загуби голям турнир, той се чувстваше ужасно. Но вместо да се впусне в 12-часова сесия за „игра на отмъщение“, той отиде на тренировка по барабани и свиреше на екипите, докато не се почувства по-добре. Тъй като имаше други хобита в живота си, загубата в играта не се усещаше като загуба в реалния живот.

**Изводът:**

„Бронята“ на Сам беше неговото разнообразие. Той не беше просто геймър. Имаше други места и дейности, които да печели, което правеше игрите, които играеше, по-забавни и по-малко стресиращи.

Звучи ли ви нещо в тези истории познато? Били ли сте в някоя от описаните по-горе ситуации? Можете ли да разберете как се чувстват тези тийнейджъри и защо са направили това, което са направили? Ако се срещнете с тях лично и те ви помолят за помощ, какво бихте ги посъветвали да направят?





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.