



# game OVER



## Įrankių rinkinys 1 Mokiniam

**Parengė**  
149th School Sofia | Bulgaria

**Dizainas**  
EMVIO | Greece

PROJEKTO NUMERIS: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500

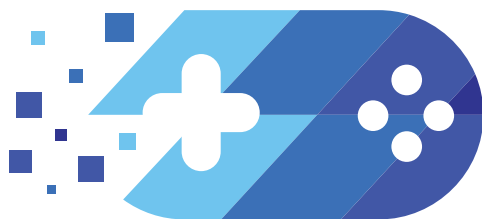


**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau reiškiamos pažiūros ir nuomonės priklauso tik autoriui (-iams) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra už jas negali būti laikomos atsakingomis.

## TURINYS

Įvadas .....	3
1 skyrius. Probleminis žaidimas internete: kas iš tiesų vyksta? .....	4
2 skyrius. Statistika ir statusas: kaip žaidimai formuoja jūsų realybę .....	7
3 skyrius. Priklausomybės sistema: kaip žaidimai yra sukurti, kad jus išlaikytų .....	9
4 skyrius. Pavojaus zona: kas daro žaidėją pažeidžiamą POG ir kaip tai pastebėti? .....	11
5 skyrius. Balanso kūrimas: Strategijos sveikam žaidimui .....	14
6 skyrius. Savianalizė: Savęs įvertinimas ir refleksija .....	18
7 skyrius. Komandos taktika: grupinės veiklos klasėje .....	20
8 skyrius. Tikros istorijos .....	25



game  
OVER

**Išjunk priklausomybę**

**Įjunk gyvenimą**



**Įvadas**

„GameOver“ – tai „Erasmus+“ bendradarbiavimo partnerystė, skirta spręsti problemą internetinį žaidimą (POG) tarp 12–16 metų amžiaus mokinių. Projekto tikslas – padėti mokykloms, pedagogams, tėvams ir mokiniams spręsti vis didėjantį susirūpinimą Europos mokyklose dėl pernelyg didelio žaidimų poveikio mokymosi rezultatams, emocinei gerovei ir socialiniam funkcionavimui.

Projektas apima tarptautinį tyrimą Lietuvoje, Bulgarijoje, Graikijoje ir Ispanijoje, siekiant geriau suprasti elgesio modelius, rizikos veiksnius ir apsauginius elementus, susijusius su probleminiu žaidimu internete. Remiantis šiuo tyrimu, partnerystė sukūrė ankstyvojo aptikimo priemonę (EDI), specialias priemones pedagogams, mokiniams ir tėvams, taip pat internetinę profesinio mokymo programą.

Viena iš įdomiausių „GameOver“ projekto dalių yra įrankis, kurį vadiname ankstyvojo aptikimo priemone (EDI). Tai galima laikyti aukštųjų technologijų skeneriu, skirtu probleminei žaidimui internete aptikti, kuris suprojektuotas taip, kad užfiksuotų „gedimus“ žaidimo įpročiuose, kol jie neperaugo į visišką sistemos gedimą. Jis apima mokinio klausymą – savarankišką ataskaitą, kurioje galima pasidalinti savo jausmais ir žaidimo įpročiais.

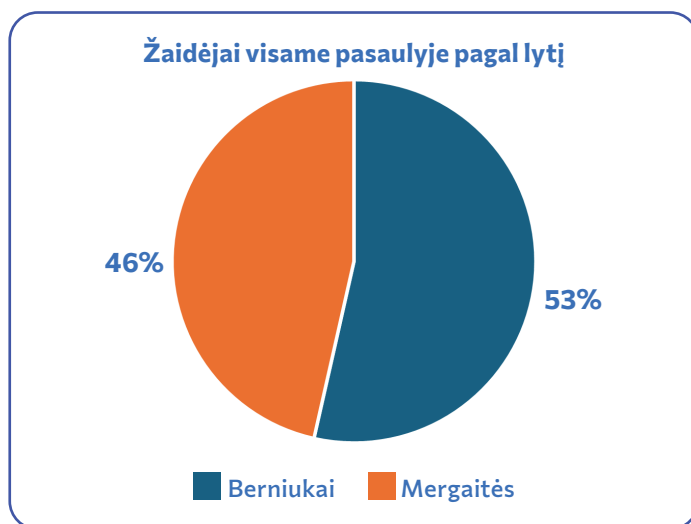
EDI yra viešai prieinamas visiems oficialioje projekto platformoje. Jį galite rasti čia: <https://gameover-project.eu/edi/>

Svarbu žinoti, kad EDI nėra medicininė diagnozė. Jo tikslas nėra jums priskirti etiketę ar „diagnozuoti“ sutrikimą. Jo tikslas yra 100 % šviečiamasis ir prevencinis. EDI yra tarsi „Patikrinkit variklį“ lemputė jūsų žaidimų gyvenime. Ji praneša, kai kažkas turi būti patobulinta, kad galėtumėte saugiai žaisti ilgą laiką.

## 1 skyrius. Probleminis žaidimas internete: kas iš tiesų vyksta?

Nesvarbu, ar esate profesionalus žaidėjas, kūrybingas kūrėjas, ar tiesiog mėgstate žaisti mobiliuosius žaidimus, jūs esate didžiulės pasaulinės bendruomenės dalis. Žaidimai jau nebėra tik hobis – tai didžiausia pasaulio žaidimų aikštelė. 2026 m. daugiau nei 3,3 milijardo žmonių visame pasaulyje yra žaidėjai. Tai beveik pusė planetos gyventojų!

Anksčiau žaidimai buvo daugiausia berniukų užsiėmimas, tačiau dabartiniai statistiniai duomenys rodo, kad pastaraisiais metais vaizdo žaidimus žaidžia beveik tiek pat mergaičių, kiek ir berniukų. Be to, 1/5 žaidėjų yra paaugliai, tokie kaip jūs!



Ar kada nors susimąstėte, kodėl galite praleisti valandas valandas tobulindami savo bazę smėlio dėžės žaidime? Tai ne tik dėl to, kad grafika yra kieta, bet ir dėl to, kad žaidimai maitina mūsų smegenis taip, kaip realusis pasaulis kartais pamiršta tai daryti.

Mes paklausėme jūsų amžiaus mokinių, kodėl jie žaidžia, ir jie pateikė mums priežasčių sąrašą. Pažiūrėkite, kas motyvuoja paauglius prisijungti:

KODĖL JIE ŽAIDŽIA

**Geriausias raminamasis vaistas:** Gyvenimas gali būti triukšmingas. Žaidimai yra būdas paspausti „nutildymo“ mygtuką mokyklos stresui ir tiesiog atsipalaiduoti.

**Pasaulinė fojė:** čia sutinki savo geriausius draugus, net jei jie gyvena už 3000 kilometrų. Tai tavo skaitmeninė susitikimų vieta.

**Konkurencinė kibirkštis:** niekas neprilygsta jausmui, kai pergudrauji priešininką arba pamatai savo vardą lyderių lentelės viršuje.

**Didysis pabėgimas:** Kartais realus gyvenimas atrodo kaip „sunkaus režimo“ misija, kuriai jūs nepasirašėte. Žengdami į žaidimą, galite kuriam laikui pamiršti savo pareigas.

**Pasitikėjimo stiprinimas:** Žaidime jūs iš karto gaunate „žaidėjo reputaciją“. Matydami, kaip kyla jūsų statistika, ir girdėdami komandos narių „GG!“, jūs jaučiatės kaip tikras bosas, o tai padidina jūsų savigarbą, kai to labiausiai reikia.

**Pasakotojo svajonė:** Nesvarbu, ar esate drakonų žudantis karys, ar futuristinis detektyvas, žaidimai leidžia jums „išbandyti“ įvairias savo versijas ir išgyventi epines istorijas, kurių nerasite vadovėliuose.

**Sustok ir pagalvok**



Kas yra jūsų pagrindinė misija? Ar žaidžiate daugiausia tam, kad laimėtumėte, ar tam, kad pabėgtumėte, ar tiesiog dėl siužeto?

Taigi, jei žaidimai yra toks aukšto lygio laiko praleidimo būdas, kaip jie staiga tampa problema? Tai ne apie tai, kad žaidimas yra „blogis“ ar kad jūs esate „blogas žaidėjas“. Iš tiesų tai labiau susiję su pusiausvyra.

Nors žaidimai yra nuostabus būdas tyrinėti naujus pasaulius, yra momentas, kai „linksmybės“ pradeda atrodyti labiau kaip „gedimas“. Pagalvokite apie tai kaip apie ištvėrmės juostą savo mėgstamame RPG žaidime. Žaidime jūs naudojate ištvėrmę, kad bėgtumėte arba atliktumėte įspūdingus judesius, bet jei ji baigiasi, jūsų personažas sulėtėja arba įstringsta. Realus gyvenimas taip pat turi ištvėrmės juostą! Žaidimai yra puikus būdas praleisti laiką, bet kai jie pradeda „eikvoti“ jūsų tikrąją sveikatą, miegą, pažymius arba realaus pasaulio draugystes, jie iš smagaus užsiėmimo tampa problemišku įpročiu.

Tai vadiname **problemišku žaidimu internete (POG)**. Svarbu ne tai, kiek laiko žaidžiate žaidimus, o tai, ar žaidimas užvaldė jus. Kai noras likti internete pradeda nustelbti alkį, miego poreikį ar norą susitikti su draugais, laikas patikrinti, ar jūsų hobis nevirto „silpnyste“ (debuff) jūsų realaus gyvenimo statistikoje.

Probleminis žaidimas internete yra ne tiek susijęs su laiku, kiek su kontrole. Tai jausmas, kai:

- Norite sustoti, bet jaučiate, kad jūsų ranka tarsi priklijuota prie pelės.
- Jaučiate dirglumą ar „piktumą“ tuo momentu, kai turite atsijungti.
- Žaidimas nustoja būti „pasirinkimu“ ir pradeda atrodyti „būtinybe“.

## Sustok ir pagalvok

Įsivaizduok pakelį savo mėgstamiausių aštrių traškučių. Suvalgyti kelis yra jėga. Sušlamštus visą pakelį gali pasidaryti bloga. O jei valgytum tik tuos traškučius pusryčiams, pietums ir vakarienei? Štai tada tu jau turi problemą. POG yra tas pats „viso pakelio suvalgymas“, tik žaidimų pavidalu.

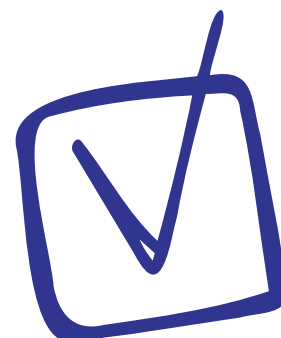




### Mini užduotis: Pasitikrink save, kol „nesugedai“!

Pateikiame sąrašą teiginių ir elgsenos pavyzdžių, skirtų įvertinti tavo žinias apie POG. Remdamasis tuo, ką sužinojai apie POG iki šiol, įvertink kiekvieną teiginį: ar tai yra **Sveika**, **Rizikinga** ar **Problemiška**.

Teiginiai	Sveika	Rizikinga	Problemiška
Pirmiausia atlikau namų darbus, tada žaidžiau žaidimus.			
Aš praleidau valgį, kad galėčiau baigti žaidimą			
Jei žaidimo metu man trukdo, aš nusiviliu.			
Prieš miegą bent valandą nebežaidžiu.			
Aš praleidau sporto treniruotes arba susitikimus su draugais, kad turėčiau daugiau laiko žaidimams.			



## 2 skyrius. Statistika ir statusas: kaip žaidimai formuoja jūsų realybę

Prieš kalbėdami apie „gedimus“, pripažinkime tai, kas yra akivaizdu: žaidimai gali būti tikra jėga jūsų smegenims ir socialiniam gyvenimui! Kai su komandos nariais naršote po sudėtingą žemėlapią arba koordinuojate 40 žmonių reidą, jūs ne tik „žaidžiate“ – jūs treniruojatės. Tyrimai rodo, kad žaidėjai dažnai turi greitesnį reakcijos laiką ir geresnį erdvinį suvokimą (gebėjimą vizualizuoti 3D objektus) nei nežaidėjai.

Be smegenų lavinimo, žaidimai yra puiki socialinė erdvė. Vaizdo žaidimai gali padėti ugdyti komandinio darbo ir bendravimo įgūdžius, kurie yra būtini realiame gyvenime. Daugeliui tai yra saugi vieta, kur galima atsipalaiduoti po sunkios dienos mokykloje, suteikianti pasiekimo jausmą, kai realiame gyvenime viskas atrodo įstrigusi. Nesvarbu, ar mokotės naujos kalbos bendraudami su tarptautiniais komandos nariais, ar ugdote atsparumą 50-ą kartą bandydami įveikti „Soulslike“ bosą, žaidimai siūlo unikalių įgūdžių rinkinį, kuris, jei naudojamas teisingai, gali padėti jums pagerinti kiekvieną savo gyvenimo sritį.

Tai buvo teigiamas aspektas, dabar pakalbėkime apie neigiamą pernelyg dažno žaidimo pusę. Žaidimuose „debuff“ yra statuso efektas, kuris silpnina jūsų personažą – galbūt judate lėčiau, patiriate daugiau žalos arba prarandate maną. Realiame gyvenime probleminis žaidimas internete (POG) veikia taip pat. Jis neapsiriboja tik ekranu, bet persismelkia į jūsų smegenis, kūną ir santykius.

Čia pateikiama moksliniais tyrimais pagrįsta informacija apie tai, kaip pernelyg dažnas žaidimas gali „sugadinti“ jūsų realaus gyvenimo statistinius rodiklius.

### 1. Smegenų vėlavimas (kognityviniai padariniai)

Kai žaidžiate, jūsų smegenys užplūsta dopaminu – „geros savijautos“ chemine medžiaga. Jei žaidžiate per daug, jūsų smegenys pripranta prie tokio aukšto jaudulio lygio. Realus gyvenimas (pavyzdžiui, matematikos pamoka) pradeda atrodyti „nuobodus“, nes jame kas 5 sekundes negaunate dopamino dozės. Dėl to gali sutrumpėti dėmesio trukmė ir atsirasti sunkumų susikoncentruoti į užduotis. Mokslininkai nustatė, kad pernelyg dažnas žaidimas gali paveikti priekinę smegenų žievę – smegenų dalį, kuri padeda planuoti ir kontroliuoti impulsus. Tampa sunkiau pasakyti „dar vieną raundą“, nes jūsų „Stop“ mygtukas tiesiog silpsta.

### 2. Emociniai kalneliai (emociniai padariniai)

Daugelis mokinių žaidimus naudoja kaip būdą „pabėgti“ nuo liūdesio ar streso. Nors tai veikia valandą, moksliniai tyrimai rodo, kad vengimas susidurti su savo jausmais, o ne jų sprendimas, ilgai gali sukelti didesnę nerimą ir depresiją. Tai gali sukelti užburtą ratą, kuriame pernelyg dažnas žaidimas blogina nuotaiką, o bloga nuotaika skatina pernelyg dažną žaidimą.

### 3. „Vaiduoklių būrys“ (Socialinis efektas)

Galbūt bendraujate su žmonėmis internete, bet „tik skaitmeniniai“ draugystės ryšiai ne visada suteikia tokį patį palaikymą kaip bendravimas akis į akį. Be to, per daug laiko skiriant draugystei žaidime, gali nepakakti laiko realioms santykiams. Kai žaidimas tampa svarbiausiu dalyku, galite pradėti ignoruoti realius draugus arba pradėti nekreipti dėmesio į šeimą ar ginčytis su ja. Probleminis žaidimas internete yra viena iš pagrindinių „Home PVP“ (ginčų su tėvais) priežasčių.

### 4. Pažymių vidurkio kritimas (akademinės pasekmės)

„Prieš pradėdamas ruošti namų darbus, atliksiu dar vieną misiją...“ ir po trijų valandų namų darbai net nepradėti arba „Dar vieną raundą ir eisiu miegoti“, o žaidimas tęsiasi dar kelias valandas. Skamba pažįstamai? Tyrimai rodo, kad yra tiesioginis ryšys tarp probleminio žaidimo ir prastesnių pažymių, daugiausia dėl nepristatytų namų darbų ir didelio nuovargio. Vaizdo žaidimai yra sukurti taip, kad norėtume žaisti vis daugiau ir daugiau, ir jie gali turėti priklausomybę sukeliančių padarinių besivystančioms smegenims.

PERNELYG DAŽNAS ŽAIDIMAS GALI SUGADINTI JŪSŲ REALAUS GYVENIMO STATISTINIŲ RODIKLIUS

## 5. Gyvybės juosta (fizinė sveikata ir gerovė)

Pernelyg dažnas žaidimas gali pakenkti mūsų sveikatai keliais būdais. Mėlyna šviesa iš ekranų signalizuoja smegenims, kad yra diena, ir blokuoja melatoniną (miego hormoną). Dėl to kyla sunkumų užmigti, nemiga, dažnas prabudimas naktį ir nervingas miegas, dėl kurio kitą dieną jaučiamės kaip zombiai. Tikėkite ar ne, „žaidėjo nykštys“ (De Quervain tenosinovitas) ir riešo kanalo sindromas yra realios medicininės problemos, kurias sukelia pasikartojantis spaudimas ir netinkama laikysena. Kai esame susikoncentravę į ekraną, dažnai ignoruojame „sotumo“ signalus, o tai veda prie beprotiško užkandžiavimo „žemos kokybės“ maistu, pavyzdžiui, gazuotais gėrimais ir traškučiais.

### Mini užduotis: „Piktumo“ skalė



Skalėje nuo 0 iki 10 – kaip jautiesi, kai netikėtai dingsta internetas?



**0-3**

„Nieko tokio, nueisiu užkąsti arba ką nors paskaitysiu.“  
(Saugi zona)

**4-7**

„Labai erzina. Greičiausiai būsiu irzlus kokią valandą.“  
(Atsargumo zona)

**8-10**

„Visiškas įniršis. Galiu ką nors numesti ar apšaukti šalia esantį.“  
(Kritinė zona)



### 3 skyrius. Priklausomybės sistema: kaip žaidimai yra sukurti, kad jus išlaikytų

Ar kada nors jautėsi taip, lyg privalėtum prisijungti vien tam, kad užbaigtum dienos užduotį? Arba pajutai adrenalino antplūdį prieš atidarydamas dėžę, tikėdamasis gauti „Legendary“ skina? Tai nėra atsitiktinumai. Šiuolaikiniai žaidimai yra tikri inžinerijos šedevrai, tačiau jie kuriami ne tik pramogai – jie kuriami taip, kad išlaikytų žaidėją ir skatintų žaisti kuo ilgiau. Kūrėjai naudoja tam tikrus psichologinius „kabliukus“, kad ilgiau išlaikytų tave žaidime. Juos suprasdamas galėsi geriau suprasti savo smegenų veikimą ir būti atsparesnis manipuliacijoms.

Štai trumpa apžvalga, kaip žaidimų kūrėjai bando „užkabinti“ tave žaisti daugiau:

- KAIP ŽAIDIMŲ KŪRĖJAI BANDO „UŽKABINTI“ TAVE ŽAISTI DAUGIAU
- ✿ RNG (atsitiktinių skaičių generavimas) – tai „nematomas kauliukų metimas“, slypintis už daugelio tavo mėgstamų žaidimų. Nesvarbu, ar tai loot box, kortų pakelis ar Gacha traukimas – viskas paremta kintamo santykio atlygiu. Ką tai reiškia? Tavo smegenys išskiria daugiau dopamino (gerą savijautą sukeliančią cheminę medžiagą), kai atlygis yra „galbūt“, o ne „tikrai“. Tai tas pats jausmas kaip lošimo automate. Galvoji: „*Na, kitas tikrai bus Gold lygio!*“ Tačiau matematika nesvarsto, kiek kartų jau pralaimėjai. Tai visada yra azartas.
  - ✿ FOMO (Fear Of Missing Out – baimė kažką praleisti) yra galingas „debuffas“ tavo sprendimų priėmimui. Žmonės instinktyviai stengiasi vengti praradimo. Žaidimai tuo naudojami, sukeldami jausmą, kad kažką prarandi, jei neprisijungi. Nusipirkęs jį dažnai jauti, kad privalai žaisti kasdien, kad „atsipirktų“ pinigai. Hobis pamažu virsta antru darbu. „Tik 2 dienos liko gauti Cyber-Dragon skina!“ arba „Pirk sezoninį abonementą dabar ir gauk 15 % nuolaidą!“ Skamba pažįstamai
  - ✿ Ar kada nors matei pranešimą: „14 dienų iš eilės! Nesugadink serijos!“ arba „Prisijunk 31 dieną iš eilės ir gausi specialų mountą!“? Tokios sistemos sukurtos įpročiui formuoti. Apdovanodamas tave vien už prisijungimą, žaidimas tampa kasdienės rutinos dalimi – tarsi dantų valymas, tik su daugiau mirksinčių šviesų.
  - ✿ Daugelis žaidimų su Gacha sistema (kai už tikrus pinigus ar žaidimo valiutą gauni atsitiktinį prizą) naudojama „Gailėsčio“ sistema. Po tam tikro nesėkmingų bandymų skaičiaus žaidimas garantuoja aukšto lygio prizą. Tuomet pradedi galvoti: „*Jau atlikau 70 bandymų, tai gal verta dar šiek tiek – juk beveik pasiekiau garantuotą prizą!*“
  - ✿ Ar pastebėjai, kad sezoniniame abonemente geriausi prizai dažniausiai būna pačioje pabaigoje? Jei esi, pavyzdžiui, 80 lygyje, o sezonas baigsis po dviejų dienų, žaidimas pasiūlo „nusipirkti trūkstantus lygius“ už tikrus pinigus. Taip sukuriama „dirbtinė skuba“, kai moki vien tam, kad neprarastum progreso, dėl kurio jau tiek dirbai.
  - ✿ Kai kuriuose konkurenciniuose žaidimuose, jei savaitę nežaidi, tavo „reitingas“ arba „rangas“ pradeda automatiškai kristi. Taip žaidimas tampa pareiga. Tu žaidi ne todėl, kad nori, o todėl, kad bijai prarasti jau pasiektą statusą.
  - ✿ Kai kurie žaidimai naudoja „dark patterns“ – gudriai sukurtą vartotojo sąsają, kuri skatina netyčia arba iš frustracijos išleisti tikrus pinigus (arba premium žaidimo valiutą – brangakmenius, kristalus ir pan.). Jei žaidimas padaro lygį beveik neįmanomą, kol nenusiperki papildomo pastiprinimo, arba verčia laukti tam tikrą laiką prieš bandant dar kartą, tai nėra iššūkis – tai mokama kliūtis (paywall).

# Slaptas kodas

Geriausias būdas įveikti šiuos „spąstus“ – juos atpažinti. Kai pamatai „riboto laiko pasiūlymą“ (Limited Time Offer), pasakyk sau: „Tai tik FOMO kabliukas.“ Taip kontrolė vėl grįžta į tavo rankas!



## Mini užduotis: Atpažink kabliuką!

Pagalvok apie savo mėgstamiausią internetinį žaidimą. Ar jame naudojami kurie nors iš šių dalykų? (pažymėk visus tinkamus):



### „Beveik pasisekė“:

tu vos negavai reto daikto, kuris buvo visai šalia ant besisukančio rato!

### Laiko atgalinis skaičiavimas:

laikmatis rodo, kada daiktas dings iš parduotuvės.

### Dienos atlygis:

gauni šiek tiek žaidimo valiutos vien už tai, kad atsidarei žaidimą.

### Energijos juosta:

turi laukti (arba sumokėti), kad galėtum žaisti dar vieną rundą.



## Sustok ir pagalvok



Jei tavo mėgstamiausiame žaidime nebūtų jokių apdovanojimų, lygių ar skinų – jei liktų tik pats žaidimas – ar vis tiek žaistum jį 3 valandas iš eilės?

## 4 skyrius. Pavojaus zona: kas daro žaidėją pažeidžiamą POG ir kaip tai pastebėti?

Bet kuriame žaidime kai kurios vietos yra pavojingesnės už kitas. Juk neitum į 50 lygio požemį turėdamas 1 lygio šarvus, tiesa? Tikrame gyvenime taip pat yra tam tikros „aplinkos sąlygos“ arba asmeniniai „parametrai“, dėl kurių tampa lengviau patekti į POG spąstus.

Mokslininkai tai vadina rizikos veiksniais. **Jie negarantuoja, kad susidursi su problema, tačiau yra tarsi „silpnumo magijai“ debuffas – padidina tikimybę stipriau būti paveiktiems tų „kabliukų“, apie kuriuos kalbėjome ankstesniame skyriuje.**

Taigi, kokie rizikos veiksniai didina tikimybę išsivystyti probleminiam internetiniam žaidimui (POG)? Mūsų atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo apie 150 jūsų amžiaus mokinių iš keturių šalių (Bulgarijos, Graikijos, Lietuvos ir Ispanijos), rezultatai rodo, kad kai kurie paaugliai turi didesnę riziką nei kiti.

Mes nustatėme šiuos rizikos veiksnius, susijusius su probleminiu internetiniu žaidimu:

- **Lytis** - berniukai ne tik praleidžia daug daugiau laiko žaisdami vaizdo žaidimus nei merginos, bet ir dažniau įsitraukia į pernelyg intensyvų ar žalingą žaidimą;
- **Amžius** – jaunesniems vaikams sunkiau kontroliuoti savo elgesį, todėl jie dažniau pasiduoda visiems tiems „kabliukams“, kuriuos žaidimai naudoja, kad išlaikytų žaidėjus;
- **Mokymosi rezultatai** – mokiniai, kurių pažymiai prastesni ir kurie nesijaučia sėkmingi mokykloje, dažniau įsitraukia į probleminį žaidimą, nes žaidimus naudoja kaip būdą pabėgti nuo sunkumų ar juos pamiršti;
- **Šeimos situacija** – panašiai kaip mokiniams, kurie patiria sunkumų mokykloje, tie, kurie turi problemų namuose su tėvais, dažniau pernelyg daug laiko praleidžia žaisdami, kad pabėgtų nuo realaus gyvenimo sunkumų. Jei namuose daug streso, žaidimų pasaulis tampa „saugia zona“. Tai kurį laiką gali būti normalu, tačiau jei tai tampa vieninteliu būdu susidoroti su problemomis, gali atsirasti POG;
- **Asmenybė** – paaugliai, kurie dažnai jaučiasi liūdni ar neramūs, gali griebtis vaizdo žaidimų kaip būdo pakelti nuotaiką ir pagerinti savijautą.

Visi šie rizikos veiksniai gali susijungti ir veikti kartu, taip gerokai padidindami tikimybę išsivystyti probleminiam žaidimui. Pavyzdžiui, 12 metų berniukas, kuris neturi draugų, turi prastus pažymius ir gyvena namuose, kur tėvai dažnai ginčijasi, turi daug didesnę riziką susidurti su priklausomybe žaidimams, nei kitas 12 metų berniukas, kuris turi daug draugų, gerai mokosi ir turi palaikančią šeimą.



# Sustok ir pagalvok



Jei turėtumėte visiškai be streso savaitę mokykloje ir namuose, ar manote, kad žaistumėte daugiau ar mažiau?

Visa aukščiau pateikta informacija padeda suprasti, kurie paaugliai yra labiau linkę į probleminį internetinį žaidimą, tačiau kaip sužinoti, ar kažkas jau pradėjo turėti tokių problemų? Kaip atpažinti, ar mūsų draugas jau turi problemų dėl pernelyg dažno ir žalingo žaidimo? Jei paklaustume jo/jos, gali neigti arba, net nesuvokti to pats. Laimei, yra ankstyvieji įspėjamieji signalai, kurie padeda nustatyti, ar kažkas susiduria su probleminiu internetiniu žaidimu.

Žaidimuose, jei matai tekstūrų mirgėjimą arba tavo ping šokteli iki 999, žinai, kad netrukus bus crash'as. Tikrame gyvenime taip pat gauname „klaidų pranešimus“! Tai yra ankstyvieji įspėjamieji signalai – mažos raudonos vėliavos, kurios rodo, kad tavo žaidimo pusiausvyrą slays į „Pavojaus zoną“

Remdamiesi moksline literatūra, nustatėme šiuos įspėjamuosius ženklus, padedančius geriau suprasti, ar tu ar kas nors aplink tave turi problemų su žaidimais:

WAR  
NING  
SIGNS

## 1. Laiko kilpa (laiko pojūčio praradimas)

Jūs prisijungiate 19:00 val. „tik vienam žaidimui“, o staiga jau 23:30 val. Tai tarsi skylė erdvės ir laiko kontinuumė! Jei pastebite, kad „dar 10 minučių“ nuolat virsta dar 2 valandomis, jūsų vidinis laikrodis veikia netinkamai..

## 2. „XP“ alkis (noras gauti vis daugiau ir daugiau)

Vakar dvi valandos atrodė pakankamos. Šiandien jaučiatės „nepilnas“, jei nežaidžiate keturias valandas. Tai vadinama „tolerancija“. Priprantate ir norite vis daugiau, kad jaustumėtės taip pat. Lygiai taip pat, kaip reikia aukštesnio lygio, kad nugalėtumėte bosą, jūsų smegenys pradeda reikalauti daugiau ekrano laiko, kad jaustųsi „normaliai“.

## 3. Akademinis nuosmukis (atsilikimas)

Ar jūsų namų darbai kaupiasi? Kai žaidimai užima „RAM“ (atmintį), kurios jums reikia mokykloje, galite pradėti praleisti terminus, „pamiršti“ projektus arba išsiblaškyti pamokų metu, nes esate užsiėmę kurdami savo kitą versiją arba galvodami, kaip nugalėti bosą, kuris jau keletą kartų jus įveikė.

## 4. „Vaiduoklių būrys“ (žaidimų pasirinkimas vietoj draugų)

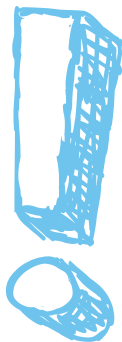
Jei atsisakote kvietimų eiti į kiną, žaisti futbolą ar tiesiog susitikti, nes norite likti savo žaidimų kėdėje, prarandate „Social XP“. Žaidimai yra smagu, bet skaitmeniniai komandos nariai negali pakeisti realių ryšių.

## 5. Slaptas režimas (melas apie žaidimo trukmę)

„Taip, mama, žaidžiau tik valandą“, sakai, nors puikiai žinai, kad žaidei daug ilgiau. Jei jauti poreikį slėpti savo žaidimo įpročius arba meluoti šeimai ir mokytojams apie tai, kiek laiko žaidi, tai ženklas, kad netgi, tu, giliai širdyje, žinai, kad tai išeina iš rankų.

## 6. „Be interneto“ Pyktis (stresas/dirglumas)

Kaip jaučiatės, kai dingsta elektra arba tėvai sako „laikas išsijungti“? Jei jaučiate tikrą nerimą, pyktį, rankos dreba arba „žaidėjo pyktį“, kai negalite žaisti, jūsų smegenys patiria abstinencijos simptomus. Kai darote tai, kas jums patinka, ir jūsų smegenys ilgą laiką gauna nuolatinį dopamino (geros savijautos cheminės medžiagos) kiekį, jūsų smegenys ir kūnas kenčia, kai tai baigiasi. Mes priprantame prie gero jausmo, ir kai tas jausmas staiga dingsta, viskas sugriūna.



## 7. Didysis pabėgimas (žaidimas kaip priedanga)

Turėjote blogą dieną? Nepavyko išlaikyti egzamino? Namuose atmosfera sunki? Jei jūsų pirmasis ir vienintelis sprendimas yra pasinerti į žaidimą, kad apie tai pamirštumėte, jūs iš tikrųjų neišsprendžiate problemos – tik ją atidedate. Vaizdo žaidimai gali tapti būdu pabėgti nuo realaus gyvenimo, bet tiesa yra ta, kad realus gyvenimas nenustoja egzistuoti, jis vis dar ten su visomis problemomis ir laukia, kol baigsi žaisti.



### Mini užduotis: „Raudonos vėliavos“ sąrašas

Pažymėk langelius, kurie atitinka jūsų padėti per pastarąjį mėnesį:

#### Teiginiai

Aš praleidau valgį ar dušą, kad galėčiau toliau žaisti.	<input type="checkbox"/>
Aš melavau draugui, kad esu „užsiėmęs“, kad galėčiau žaisti.	<input type="checkbox"/>
Aš jaučiuosi „piktas“ ar susierzinęs be priežasties, kai nesu prie savo kompiuterio / konsolės.	<input type="checkbox"/>
Aš užmigau pamokoje dėl žaidimo naktį.	<input type="checkbox"/>
Aš galvoju apie žaidimą net tada, kai turėčiau daryti kitus dalykus.	<input type="checkbox"/>
Aš žaidžiau, kad jausčiausi geriau.	<input type="checkbox"/>

#### Rezultatų lentelė

**0-1 vėliavos**  
esate  
**saugioje zonoje.**  
Išlaikykite tą  
pusiausvyrą!

**2-3 vėliavos**  
esate  
**pavojaus zonoje.**  
Laikas nustatyti  
„atsipalaidavimo“  
laikmatį.

**4+ vėliavų**  
esate  
**kritinėje zonoje.**  
Jūsų „gyvenimo  
statistika“ kenčia.



## 5 skyrius. Balanso kūrimas: Strategijos sveikam žaidimui

Jūs sužinojote apie problemišką žaidimą internete, išmokote išvengti žaidimų kūrėjų į žaidimus įterptų spąstų, kurie jus priverčia žaisti, atpažinti savo gyvenimo „debuffus“ ir pastebėti įspėjamuosius ženklus, rodančius, kad kažkas turi problemų. Dabar atėjo laikas atrinkti galingiausią įrankį savo arsenale: „Balanso kūrimą“, kuris išmokys jus, kaip toliau žaisti ir linksmintis, bet nekenkiant savo asmeniniam, šeimos ar mokyklos gyvenimui.

Prieš pateikdami praktinį vadovą, kaip atgauti kontrolę, trumpai apžvelkime tai, ką išmokome iki šiol.

Būkime visiškai aiškūs: **žaidimai savaime nėra blogi**. Kaip ir galingas ginklas RPG žaidime, žaidimai yra įrankis. Tinkamose rankose jie yra kūrybiškumo, epinių draugysčių ir smegenis stimuliuojančių iššūkių šaltinis. Jums nereikia ištrinti savo paskyrų ar sudaužyti savo konsolės, kad galėtumėte gyventi puikų gyvenimą. Tikrasis iššūkis yra tai, *kaip* ir *kodėl* jūs žaidžiate.

Sveikas žaidimas (Buff)	Probleminis žaidimas (gedimas)
Žaidi, kad <i>atsipalaiduotum</i> po užduočių atlikimo.	Žaidžiate, kad <i>išvengtumėte</i> savo užduočių.
Baigęs žaidimą, jautiesi <i>energingas</i> ir <i>laimingas</i> .	Išsijungę jaučiatės <i>piktas, pavargęs</i> ar <i>kaltas</i> .
Gali atsijungti, kai draugas pakviečia į realų gyvenimą.	Atsisakote „realių“ draugų, kad galėtumėte likti prisijungęs.
Žaidimas yra smagus <i>papildomas užsiėmimas</i> .	Žaidimas tapo <i>pagrindine jūsų gyvenimo istorija</i> .

Nekontroliuojamas žaidimas yra tarsi žaidimas su sugadintu valdymo pultu – jūs dedate pastangas, bet nepasiekiate to, ko iš tikrųjų norite. Sveikas žaidimas reiškia, **kad valdymo pultą laikote jūs**, o ne loot boxai, FOMO ar noras sužaisti „dar vieną raundą“.

### Realybės patikrinimas

ugnis gali jus sušildyti ir išvirti maistą (**gerai!**), arba ji gali sudeginti namą, jei taps nekontroliuojama (**blogai!**). Žaidimai veikia taip pat. Svarbiausia yra išlaikyti ugnį židinyje.

#### Min užduotis: tavo „Žaidimų filosofija“



Skirk akimirką apibrėžti savo taisykles. Užbaik šiuos sakinius:



1. Žaisti man smagiausia, kai žaidžiu su \_\_\_\_\_
2. Suprantu, kad laikas atsijungti, kai pradėdu jaustis \_\_\_\_\_
3. Vienas dalykas, kurį mėgstu veikti realiame pasaulyje (be žaidimų), yra \_\_\_\_\_

Taigi, kokie dalykai padeda tau kontroliuoti savo žaidimo įpročius ir apsaugo nuo pernelyg didelio įsitraukimo į probleminį internetinį žaidimą? Jei rizikos veiksniai yra dalykai, dėl kurių tampa labiau pažeidžiamas, tai apsauginiai veiksniai yra tarsi tavo aukšto lygio šarvai ir skydas. Tai yra įpročiai, žmonės ir mąstysena, kurie padeda apsisaugoti nuo POG (probleminio internetinio žaidimo) išsivystymo. Kuo daugiau tokių „apsaugų“ turi, tuo sunkiau įvairiems žaidimų „kabliukams“ ir „spąstams“ tave įtraukti ar įtraukti per giliai.

APSAUGINIAI VEIKSNIAI

### 1. „Dualios klasės“ meistriškumas (keli pomėgiai)

Geriausias būdas užtikrinti, kad žaidimas netaptų visu tavo pasauliu, yra turėti ir kitų „pasaulių“, kuriuos mėgsti. Turint bent vieną fizinį pomėgį (pvz., krepšinį ar riedlenčių sportą) ir vieną kūrybinį pomėgį (pvz., piešimą ar grojimą gitara), tavo smegenys nepripranta gauti dopamino tik iš ekrano. Taip, kai žaidimo serveris neveikia arba patiri pralaimėjimų seriją, tu turi kitą „užduotį“, kurią gali persijungti.

### 2. „Tikro gyvenimo“ komandos nariai (stipri parama)

Turėti žmonių, su kuriais gali pasikalbėti ne per ausines, yra viena geriausių apsaugų. Svarbu palaikyti tvirtą ryšį su savo šeima ir draugais, kurie nežaidžia arba nėra tik iš žaidimų aplinkos. Tai reiškia iš tikrųjų kalbėtis apie savo dieną, stresą, pergalės ir nesėkmės realiaame gyvenime. Šie žmonės yra tavo ryšys su realybe. Jei pradedi per daug pasinerti į žaidimą, jie pirmieji tai pastebės ir padės tave „sugrąžinti“, kol mažas trikdys dar netapo rimta problema.

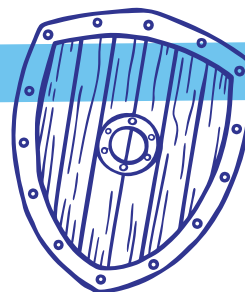
### 3. „Savimonės“ įgūdis (emocinis intelektas)

Gebėjimas patikrinti savo „būsenos juostą“ yra tikro profesionalaus žaidėjo savybė. Tai reiškia suprasti, kodėl žaidi: ar todėl, kad tau nuobodu, ar todėl, kad jautiesi liūdnas ar piktas. Jei žinai, kodėl jungiesi prie žaidimo, gali pasirinkti geresnį būdą susitvarkyti su savo emocijomis. Jauti stresą? Galbūt pasivaikščiok su draugu bus geresnis „gydymas“ nei 8 valandų žaidimo maratonas.



#### Mini užduotis: Įvertink savo šarvus

Kiek iš šių „apsauginių daiktų“ šiuo metu turi savo inventoriuje?



#### Daiktas

**Sporto / fizinis skydas:** Ar kasdien sportuoji bent 30+ minučių?

**Kūrybinis apsiaustas:** Ar turi pomėgį, kuris nesusijęs su ekranu?

**Šeimos ryšys:** Ar bent vieną kartą per dieną valgai be telefono ar žaidimo šalia?

**Miego ritinys:** Ar dauguma naktų miegi bent 8 valandas?

Taip	Ne
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Sustok ir pagalvok**



Kurį iš šių „daiktų“ tau, tavo manymu, reikėtų pirmiausia patobulinti?

Dabar jau žinai, kas tave saugo, tačiau kartais sunku pritaikyti praktikoje tai, ką jau žinai teoriškai. Nesijaudink! Štai keli naudingi ir praktiški patarimai, ką gali pakeisti savo gyvenime, kad geriau kontroliuotum savo žaidimo įpročius.

Kad žaistum kaip profesionalas, turi rūpintis savo kūnu kaip aukštos klasės įranga. Jei perkaitini kompiuterį, jis sugenda; jei perkaitini savo smegenis ir kūną, realiame gyvenime pradėdi „strigti“. Štai taktinės strategijos, kurios padės išlaikyti tavo „sistemos našumą“ 100 procentų:

S  
O  
J  
O  
G  
E  
T  
A  
R  
T  
S  
E  
N  
I  
T  
A  
K  
T

### 2 valandų energijos limitas

Stenkis per dieną neviršyti 2 valandų bendro ekrano laiko (tai apima telefoną, televizorių ir kompiuterį). Tavo smegenų „atlygio centras“ veikia kaip baterija. Jei jį per daug stimuliuoji greitais vaizdais ir garsais daugiau nei 2 valandas, jis pradeda „perkaisti“. Dėl to viskas kitame gyvenime atrodo nuobodu, o tu pats gali jaustis labai irzlus.

### Suskaidyk sesiją

Nepanaudok tų 2 valandų iš karto! Padalink jas į mažesnes „misijas“. Ilgas sėdėjimas sulėtina kraujo apytaką ir užrakina raumenis į „žaidėjo pozą“. Sesijų skaidymas palaiko aktyvų metabolizmą ir smegenis šviežias.

### „Atvėsimo“ 15 minučių taisyklė

Kas 45 minutes žaidimo daryk 15 minučių pertrauką. Akys turi smulkius raumenis, kurie fokusuoja žiūrėjimą į ekraną. Jei nežiūri toliau, jie gali patirti „spazmus“, sukeldami galvos skausmą ir neryškią matymą. aigi bent kas 45 minutes pažiūrėk į tolį 15 minučių, kad tavo akių raumenys galėtų atsipalaiduoti.

### „Saulės ir mėnulio“ protokolas

Nenaudok ekranų iškart po pabudimo ir bent valandą prieš miegą. Ekranai spinduliuoja mėlyną šviesą, kuri apgauna smegenis manyti, kad yra vidurdienis. Jei naudojiesi ekranu prieš miegą, smegenys nebegamina melatonino (miego chemikalas), todėl atsikelsi jausdamasis kaip zombis.

### „Serverio išjungimas“ (22:00)

Nėra žaidimų po 22:00. Tavo smegenys daro „gilų valymą“ miegant. Vėlyvas žaidimas palaiko aukštą streso hormonų (kortizolio) lygį, kas blogina miego kokybę ir trukdo smegenims įsiminti tai, ką išmokai mokykloje tą dieną.

### Išlaikyk savo „FOV“ (matymo lauką)

Laikyk atstumą nuo ekrano! Jei žaidi telefonu – bent 40–45 cm nuo akių. Jei žaidi kompiuteriu – bent 1 metro arba visos rankos ilgio atstumu nuo monitoriaus. Jei žaidi konsolėje – sėdėk bent 3 metrus nuo televizoriaus. Per arti ekranų žaidimas sukelia skaitmeninį akių nuovargį. Tai tarsi versti akis bėgti maratoną be jokio judesio – gali kilti nuolatiniai regėjimo pokyčiai ir sausos akys.

### Pasiruošk „offline“ užduotims

Subalansuok kiekvieną valandą žaidimo su valanda offline veiklos (sportas, pasivaikščiojimas ar pomėgiai be ekrano). Kūno judėjimas išskiria endorfinus – natūralų „Laimės buffą“.

### Naudok „Auto-Save“ laikmačius

Nustatyk aliarmą ar laikmatį, kuris primins, kada sustoti. Naudok pertraukas kaip atlygį (pvz., „Po šio žaidimo man skanėstas arba 10 min. muzikos“). Kai esi „In the Zone“, smegenys praranda laiko pojūtį. Išorinis signalas veikia kaip rankinis perrašymas tavo fokusuotoms smegenims, padedantis susigrąžinti kontrolę.

### Pasirašyk „Žaidimo sutartį“

Sukurk paprastą sutartį su savimi arba šeima, kurioje būtų nurodyti dienos limitai ir pasekmės, jei jų nesilaikai. Užrašymas ir pasirašymas įtraukia tavo priekinę smegenų žievę (logikos centrą). Tai padeda išlaikyti įsipareigojimą, net kai tavo „impulsų smegenys“ nori tęsti žaidimą.

### Žaidimas kaip „Pergalės ratas“

Žaidimas yra atlygis už „Pagrindinių užduočių“ įvykdymą (namų darbai, darbai namuose, sportas), o ne jų pakaitalas. Tai sukuria sveiką dopamino ciklą. Kai pirmiausia pasieki ką nors realiaame gyvenime, žaidimo sesija tampa labiau patenkinama ir sumažina „žaidėjo kaltės“ jausmą, kuris dažnai sukelia stresą.



### Mini užduotis: „Pakeisk valandą“ iššūkis

Pasirink vieną žaidimo valandą per dieną ir pakeisk ją nauju pomėgiu septynias dienas. Po savaitės atsiskaityk sau atsakydamas į šiuos klausimus:



- Kas pasikeitė? \_\_\_\_\_
- Kas nepasikeitė? \_\_\_\_\_
- Kas nustebino? \_\_\_\_\_
- Kas patiko naujoje veikloje? \_\_\_\_\_
- Kas nepatiko? \_\_\_\_\_
- Kaip ši veikla panaši į žaidimus, o kaip skiriasi? \_\_\_\_\_

## 6 skyrius. Savianalizė: Savęs įvertinimas ir refleksija

Kaip beveik kiekviename RPG, prieš įžengdami į naują zoną, atidarote Personažo meniu, kad patikrintumėte savo būseną, įrangą ir lygį. Juk nesiveržtumėte kovoti su Ugnies Drakonu, jei jūsų „Ugnies atsparumas“ yra 0%, tiesa? Gyvenimas veikia taip pat. Norint „sutaisyti“ elgesio klaidą arba pakelti savo įpročius į naują lygį, pirmiausia reikia patikrinti savo Personažo meniu.

Kaip matėme 3 skyriuje, žaidimus kuria ekspertai, kurie naudoja įvairius „kabliukus“, kad priverstų tave žaisti. Jie tiksliai žino, kokius smegenų mygtukus paspausti, kad jaustumėsi, jog turi likti žaidime.

Jeigu nesupranti, kaip reaguoji į šiuos kabliukus, tu žaidi autopilotu. Ir, tiesą sakant, autopilotas retai laimi lenktynes. Kai supranti, kodėl sieki valdiklio (ar tau nuobodu? esi įsitempęs? ieškai dopamino), tu atsiedi jėgą nuo žaidimų kūrėjų. Refleksija nėra apie save teisti. Tai žvilgsnis į veidrodį, kad pamatytum, ar darai viską teisingai, ar reikia ką nors pakeisti.



### Mini užduotis: „Kodėl žaidžiu“

Padaryk greitą patikrinimą. Pagalvok apie paskutinį kartą, kai žaidei daugiau nei 3 valandas.  
Kokia buvo tikroji priežastis? Pažymėk teiginius, kurie tau tinka.



**Social Buff:** Visi mano draugai buvo online, ir nenorėjau būti „atsitiktinis“ likęs už borto.

**Achievement Hunt:** Buvo taip arti naujo rango / skino / lygio, kad negalėjau sustoti.

**The Great Escape:** Turėjau kalną namų darbų, o žiūrint į juos jaučiausi įsitempęs.

**The Infinite Loop:** Net nebebuvo smagu; tiesiog „skrolinau“ per rungtynes, nes nežinojau, ką kita daryti.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



Pakeisti savo elgesį – tai tarsi perkonfigūruoti savo mygtukų kombinacijas. Iš pradžių tai gali jaustis keistai ir nepatogiai. Galbūt vis dar ranka instinktyviai sieks senų mygtukų iš įpročio. Bet kai teisingai „mapini“ savo gyvenimą, viskas tampa lygiau, greičiau ir daug labiau patenkinamai. Todėl šiame rinkinyje pilna savęs įsivertinimo ir refleksijos užduočių, kurias mes pavadino „Mini užduotis“. Kaip ir ta, kuri seka!



## Mini užduotis „Žaidimų nuotaikos matuoklis“

Stebėk, kaip jautiesi prieš žaisdamas ir po žaidimo. Tai padės tau suprasti, kas skatina tave žaisti ir geriau pažinti savo elgesį. Užduočiai naudok šią lentelę arba susikurk savo užrašinėje ar ant popieriaus lapo:

Kiek laiko žaidei	Kokį žaidimą žaidei?	Kodėl nusprendei žaisti?	Emocijos	
			prieš	po



## 7 skyrius. Komandos taktika: grupinės veiklos klasėje

Žaisti yra smagiau su komanda, o taip pat lengviau mokytis valdyti savo žaidimo įpročius! Šios veiklos sukurtos taip, kad jas būtų galima atlikti klasėje ir kartu su bendraklasiais „ištyrinėti“ žaidimų pasaulį. Jokių nuobodžių pamokų – tik strategija, komandinis darbas ir šiek tiek draugiškos konkurencijos. Drąsiai pasiūlykite šias veiklas savo mokytojui, mokyklos socialiniam pedagogui ar psichologui, kad galėtumėte jas įgyvendinti klasėje.

Čia pateikiame vieną iš mūsų neprisijungus vykdomų veiklų – pabėgimo kambarį „Prisijunk prie realybės“. Jei ši veikla jums patiks, daugiau tokių idėjų rasite mūsų EDI vadove šioje svetainėje: <https://gameover-project.eu/edi-handbook/>



### Grupinė veikla – pabėgimo kambarys „Prisijunk prie realybės“

#### Bendras tikslas



didinti supratimą apie probleminio internetinio žaidimo rizikas ir skatinti socialinius įgūdžius, sprendimų priėmimą, emocijų savireguliaciją bei kritinį mąstymą. Šį įrankį gali naudoti mokytojai klasėje arba šeimos namuose.

#### Formatas



trumpas, žaidybiniais elementais paremtas pabėgimo kambarys (30–40 min.). Jį galima pritaikyti tradicinėje klasėje, naudojant skaitmenines lentas, įtraukiančias erdves arba namų aplinkoje.

#### Eiga



#### 1 ETAPAS Įžanga ir situacijos pristatymas



5 min

mokytojas pristato iššūkį: žaidėjus „įtraukė“ jų avatare, todėl, kad galėtų ištrūkti, jie turi įveikti penkis bendradarbiavimo testus, kurie padės jiems vėl „prisijungti“ prie realybės.



## 2 ETAPAS Pagrindinė veikla



25-30min

### Svarba



**Tikslas:** atpažinti požymius, kai žaidimai pradeda išstumti svarbias kasdienes veiklas.



**Vykdymas:** rūšiuoti korteles su kasdienėmis veiklomis, suskirstant jas į būtinas ir žaidimų išstumtas veiklas.



**Vertinimas:** individuali refleksijos rubrika.

### Abstinencija



**Tikslas:** imituoti emocijas, kurios gali kilti nustojus žaisti.



**Vykdymas:** vaidmenų žaidimas be galimybės žaisti; aptariamas emocijų valdymas.



**Vertinimas:** savo emocijų įsivertinimas.

### Subalansuotas gyvenimas



**Tikslas:** sukurti subalansuoto gyvenimo profilį.



**Vykdymas:** sukurti skaitmeninį koliažą (pvz., naudojant Canva ar Genially) arba popierinį koliažą, vaizduojantį subalansuotą laiką tarp žaidimų, mokslų, santykių ir poilsio.



**Vertinimas:** trumpas pristatymas grupei.

### Socialinė parama



**Tikslas:** praktikuoti pagalbos prašymą ir empatišką bendravimą.



**Vykdymas:** vaidmenų žaidimai su kortelėmis, kuriose pateiktos realios situacijos.



**Vertinimas:** stebėjimas pagal vertinimo rubriką.

### Sąmoningo žaidimo susitarimas



**Tikslas:** pasiūlyti konkrečius prevencijos veiksmus.



**Vykdymas:** grupėje sukurti 10 taisyklių rinkinį (dekalogą) su trumpomis frazėmis ir vizualiais ant skaitmeninės lentos arba popieriaus lapo.



**Vertinimas:** bendras pristatymas.



**3 ETAPAS Užbaigimas ir įsipareigojimas**



**5 min**

simbolinis „Sąmoningo žaidimo susitarimo“ pasirašymas ir mokytojo vedama grupės refleksija.



**Grupinė veikla – „Mitų griovėjai: žaidimų leidimas“**

Šis klasės žaidimas paremtas mitais ir faktais apie problemingą internetinį žaidimą. Mokiniai dirba individualiai arba komandose ir sprendžia, ar pateikti teiginiai apie internetinius žaidimus yra MITAI ar FAKTAI, o po to aptaria, kodėl. Tikslas nėra „pagauti“ kažką klystant, o mokytis kartu.

**Tikslas**



- Padėti mokiniams **atpažinti klaidingus įsitikinimus** apie internetinius žaidimus;
- Skatinti diskusiją, kritinį mąstymą ir savirefleksiją;
- Mažinti stigmą ir gėdos jausmą, susijusį su probleminiu žaidimu.

**Trukmė**



30–45 minutės (galima lanksčiai pritaikyti)

**Grupės dydis**



Visa klasė arba mažos grupės po 3–5 mokinius.

**KAIP ŽAISTI (ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO)**



**1 ŽINGSNIS Sukurkite tinkamą atmosferą**



**5 minutės**

Mokytojas sako:

„Šis žaidimas nėra skirtas vertinti žaidėjus. Jo tikslas – sužinoti, kas yra tiesa, o kas ne, ir suprasti, kodėl žmonės tiki tam tikrais mitais.“

Priminkite mokiniams:

- Nereikia dalintis asmenine patirtimi, jei to nenorite.
- Gerbkite visas nuomones.
- Galima pakeisti savo nuomonę – tai normalu.



2 ŽINGSNIS „Mitas ar faktas“ raundai



20-25 minutės

1. Mokytojas garsiai perskaito **teiginį** (arba parodo jį skaidrėje).
2. Grupės diskutuoja **30–60 sekundžių**.
3. Kiekviena grupė pateikia atsakymą:
  - o ● **MITAS** ar
  - o ● **FAKTAS**
4. Mokytojas atskleidžia teisingą atsakymą ir pateikia trumpą paaiškinimą.
5. Trumpa diskusija:
  - o „Kodėl, jūsų manymu, žmonės tiki šiuo teiginiu?“
  - o „Kaip šis mitas gali sukelti problemų?“

**MITŲ KORTELĖS**

Čia pateikiame keletą mitų ir faktų pavyzdžių, tačiau galite sukurti ir savo.

1 kortelė	„Tik vaikai, kurie žaidžia visą dieną, turi žaidimų problemą.“	Atsakymas: MITAS
2 kortelė	„Žaidimai yra kuriami taip, kad žaidėjai žaistų kuo ilgiau.“	Atsakymas: FAKTAS
3 kortelė	„Jei gauni gerus pažymius, žaidimai negali būti problema.“	Atsakymas: MITAS
4 kortelė	„Su probleminiu žaidimu gali susidurti bet kas – tiek berniukai, tiek mergaitės.“	Atsakymas: FAKTAS
5 kortelė	„Žaidėjams, kurie susiduria su sunkumais, tiesiog trūksta savikontrolės.“	Atsakymas: MITAS



## Grupinė veikla: plakatas „Sukurk subalansuotą gyvenimą“

Padalykite klasę į kelias komandas arba dirbkite visi kartu. Sukurkite plakatus, kurie parodytų, kaip atrodo sveikas ir subalansuotas žaidimų bei kasdienio gyvenimo balansas.



## Grupinė veikla: diskusija „Žaidimai – kas man patinka, o kas ne?“

Tai atvira diskusija, kurioje gali dalyvauti visi, norintys pasidalinti. Galima dalintis savo mintimis ir žaidimų patirtimi bei reflektuoti nevertinant kitų. Pavyzdiniai klausimai, kurie padeda palaikyti diskusiją:



- Kas man patinka žaidimuose?
- Kas man nepatinka žaidimuose?
- Jei žaidimai rytoj dingtų, ko labiausiai pasigestume?
- Koks vienas mažas pokytis šiandien galėtų padėti mano žaidimų įpročius padaryti sveikesnius?
- Ar buvo laikas, kai galvojote visiškai nustoti žaisti? Kodėl? Kas nutiko?



## 8 skyrius. Tikros istorijos

### Aleksas ir begalinė laiko kilpa:

Aleksas buvo aukščiausio lygio gydytojas MMO žaidime. Iš pradžių tai buvo tik savaitgalio pramoga. Tačiau greitai Aleksas pajuto, kad jo gildija negali išgyventi be jo. Jis pradėjo žaisti iki 4:00 ryto, užmigdavo istorijos pamokose ir galiausiai nustojo rašyti savo realaus gyvenimo draugams. Aleksas nebenorėjo daugiau smagiai praleisti laiko – iš tikrųjų jis jautėsi labiau įsitempęs nei bet kada. Žaidimas nebeatrodė kaip hobis; jis tapo nemokamu darbu.

### Pamoka:

Aleksui nereikėjo visam laikui nustoti žaisti; jam tereikėjo išmokti paspausti „Išsaugoti ir Išeiti“, prieš tai, kol realiame gyvenime bus „Game Over“.

### Martino „Dar tik vienas bandymas“:

Martinas taupė gimtadienio pinigus naujiems sportbačiams. Tačiau jo mėgstamiausias Gacha žaidimas išleido „riboto laiko“ personažą. Jis pabandė kelis kartus, bet nieko nelaimėjo. Jaučdamas, kad jam „priklauso“ laimėjimas, jis išleido 10 eurų... paskui 20 eurų... ir galiausiai visą sportbačių fondą. Galiausiai jis gavo personažą, tačiau „adrenalino pliūpsnis“ truko vos 5 minutes. Kitą dieną žiūrėdamas į ekraną, jis jautėsi blogai. Martinas suprato, kad žaidimas apgavo jį, priversdamas išleisti pinigus, kurių nenorėjo leisti.

### Pamoka:

Martinas suprato, kad „riboto laiko“ pasiūlymai sukurti taip, kad jaustumėsi lyg priimdamas protingą sprendimą, nors iš tikrųjų jie tiesiog siurbia tavo realaus pasaulio pinigus. Jei žaidimas priverčia jaustis blogai arba kaltai po praleisto laiko ar išleistų pinigų, tai, ką jis vadina „atlygiu“, iš tiesų yra spąstai, o ne apdovanojimas.

### Džordano „Slaptoji misija“:

Džordanas pradėjo laikyti konsolę nutildytą ir po durimis dėti rankšluostį, kad tėvai nematytų TV šviesos. Jis manė, kad elgiasi kaip tikras „pro žaidėjas“, tačiau jo pažymiai nukrito nuo A iki D. Kai draugai nustojo jį kviesti susitikti, nes jis visada sakydavo „ne“, Džordanas suprato: žaidime laimi, bet visur kitur pralaimi.

### Pamoka:

Meluoti dėl žaidimo laiko – tai tarsi ignoruoti „mažos baterijos“ įspėjimą telefone – galiausiai viskas tiesiog užgesta. Sąžiningumas prieš save yra pirmas žingsnis klaidų taisymui.

**Semo „Daugiplatforminis“ gyvenimas:**

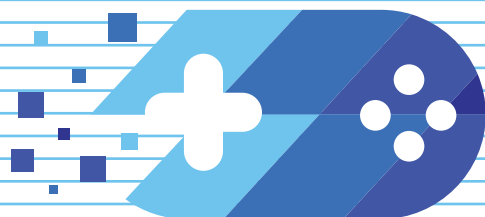
Semas mėgo konkurencinius šaudyklinius žaidimus. Jis buvo labai geras – tiesiog „geriausias 1 % regione“. Tačiau Semas taip pat grojo būgnais ir buvo plaukimo komandoje. Kai jo komanda pralaimėjo svarbų turnyrą, jis jautėsi prastai. Bet vietoj to, kad pasinertų į 12 valandų „keršto žaidimo“ sesiją, jis nuėjo į būgnų praktiką ir mušė ritmus, kol jautėsi geriau. Kadangi jo gyvenime buvo kitų hobio ir veiklų, pralaimėjimas žaidime neatrodė, kaip pralaimėjimas realiame gyvenime.

**Pamoka:**

Samo „šarvai“ buvo jo įvairovė. Jis nebuvo tik žaidėjas. Turėdamas kitų vietų ir veiklų, kuriose galėjo laimėti, žaidimai tapo smagesni ir mažiau stresuojantys.

Ar kažkas iš šių istorijų jums skamba pažįstamai? Ar kada nors buvote kokioje nors iš aukščiau aprašytų situacijų? Ar galite suprasti, kaip šie paaugliai jaučiasi ir kodėl jie elgėsi taip, kaip elgėsi? Jei sutikote juos asmeniškai ir jie paprašytų jūsų pagalbos, ką patartumėte jiems daryti?





game  
OVER

**Išjunk priklausomybę**

**įjunk gyvenimą**

PROJEKTO NUMERIS: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau reiškiamos pažiūros ir nuomonės priklauso tik autoriui (-iams) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra už jas negali būti laikomos atsakingomis.