



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS  
IN EMERGING REALITIES

Non-formal education practices:

# Over-gaming or gaming addiction

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

<b>#2</b>	<b>Jocul – mă controlează sau îl controlez?</b>
<b>Amenințare</b>	<b>Jocul excesiv sau dependența de jocuri</b>
	Dependența de jocurile pe internet la tineri, adesea denumită tulburare de jocuri pe internet (IGD), este definită ca timp excesiv petrecut în jocurile online, care provoacă efecte adverse semnificative sau induce o stare de stres. Afecțiunea se manifestă prin simptome similare altor dependențe, inclusiv preocuparea pentru jocuri, simptome de sevraj atunci când nu se mai joacă, toleranță (nevoia de a petrece mai mult timp cu jocurile pentru a satisface nevoia), pierderea interesului pentru hobby-urile și distracțiile anterioare, utilizarea excesivă continuă în ciuda cunoașterii problemelor psihosociale, ascunderea timpului real petrecut cu jocurile, utilizarea jocurilor pentru ameliorarea stărilor negative și periclitarea sau pierderea relațiilor, a locurilor de muncă sau a oportunităților educaționale sau profesionale din cauza jocurilor.
<b>Tipologie</b>	<i>Discuții și dezbateri în grup</i>
<b>Durăta</b>	180 minute/3 ore (poate fi ajustat în funcție de profunzimea activităților)
<b>Modalitate</b>	<i>Prezență fizică</i>
<b>Scop</b>	Această activitate își propune să înzestreze participanții cu abilitățile și cunoștințele necesare pentru aplicarea tehnicilor specifice de intervenție comportamentală pentru a preveni și a lupta cu dependența de jocuri. Se concentrează pe identificarea celor mai bune strategii pentru a încuraja reziliența și a gestiona provocările psihologice în contextul jucatului excesiv, pe monitorizarea progresului și implementarea schimbărilor comportamentale care încurajează un stil de viață sănătos. Prin evaluarea critică a conținutului jocurilor elevii vor putea face cele mai bune alegeri în materie de jocuri îmbunătățindu-și stima de sine și capacitatea de a se apăra de provocările, la nivel personal și social, ridicate de dependență/jocul excesiv.
<b>Obiectivele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să-și dezvolte capacitatea de a analiza comportamentul unui jucător.</li> <li>▪ Să elaboreze un plan de autoreglare comportamentală pentru a evita/abandona dependența de jocurile de noroc.</li> <li>▪ Să-și îmbunătățească înțelegerea nevoii de analiză a conținuturilor accesate pe internet;</li> <li>▪ Să identifice cele mai bune strategii pentru dezvoltarea rezilienței față de provocările psihologice asociate dependenței de jocuri.</li> </ul>
<b>Profilul cursanților</b>	Participanți cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani, abilitați digitale de bază. Nu există condiții prealabile specifice, dar o curiozitate cu privire la mediile digitale și interacțiunile online este benefică.
<b>Nr. de participanți</b>	15-20 (ideal pentru facilitarea discuțiilor și activităților de grup)

<b>Materiale</b>	<p>Dispozitive conectate la internet (laptopuri/tablete)</p> <p>Fișe cu (anexele 1-6): (1) studiu de caz; (2) informații teoretice despre dependența de jocurile online; (3) pași pentru a se proteja de dependența de jocurile online; (4) structura analizei jocurilor online, (5) analiza critică a teoriei jocurilor, (6) analiza critică a aplicației jocului. Model hartă mentală (anexa 7).</p> <p>Cartonașe cu strategii pentru bunăstarea emoțională și psihologică. (anexa 8).</p> <p>Flipchart-uri, markere și notițe adezive.</p>
<b>Pregătire</b>	<p>Pregătiți fișe de lucru pentru studiul de caz (A se vedea anexa: Studiu de caz) și fișe de lucru cu partea teoretică și practică la care studenții trebuie să lucreze (A se vedea anexele: „Ce este dependența de jocuri online”, „Cum să depășești dependența online”, „Implicarea critică în conținutul jocurilor”, „Analiza critică a jocului”), modelul hărții mentale (A se vedea anexa "Harta mentală"), carduri cu strategii pentru bunăstarea emoțională și psihologică pentru fiecare elev .</p>
<b>Implementare</b>	<p><b>Sesiunea 1</b></p> <p><b>1.Exercițiu introductiv/de energizare (15 min.): jocul „ HOPA”</b></p> <p>Împărțiți elevii în grupe de 4-6 jucători. Aceștia primesc câte un balon ce trebuie umflat. Apoi, ținându-se de mâini, membrii grupului formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul în aer, lovindu-l, fără a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa "pierde" pentru început mâinile, adică nu mai pot atinge balonul cu mâinile. În continuare, mereu fără a-și desprinde mâinile, de fiecare dată când balonul atinge solul, jucătorii „pierd" dreptul de a-și folosi coatele, umerii, capetele, picioarele.</p> <p><b>2. Dezbatare: exercițiul "Colțurile" (15 min)</b></p> <p>Afișați două foi de flipchart în colțuri opuse ale clasei. Pe una scrie "Jocuri offline", iar pe cealaltă "Jocuri online". Elevii sunt invitați să aleagă un tip de joc pe care îl preferă și să se mute în colțul respectiv. Dacă au mai rămas elevi în bănci, ceilalți elevi vor încerca să aducă argumente pentru a-i convinge să se alăture preferinței lor. Dacă toți elevii au ales deja un joc, ei vor aduce argumente pentru a-și convinge colegii din echipa adversă să li se alăture. Profesorul va sugera teme de discuție: timpul de joc, reguli, socializare, emoții trăite, cunoștințe/abilități dobândite, bani investiți, pericole.</p> <p><b>3. Analiza studiului de caz (20 min)</b></p> <p>Împărțiți elevii în grupuri mici. Fiecare grup primește fișe cu același studiu de caz. Lucrează împreună pentru a identifica semnele dependenței de jocuri și impactul asupra persoanei. La final, elevii prezintă și discută concluziile la care au ajuns. Monitorizați și aduceți completări la concluziile elevilor. Introduceți noțiunea de dependență de jocuri.</p> <p><b>Sesiunea 2</b></p>

**1. Introducere (5 min):** Faceți o recapitulare rapidă a ceea ce s-a discutat în sesiunea precedentă. Anunțați elevii că vor face o activitate interactivă, în grupuri, în care vor completa o hartă mentală despre dependența de jocuri.

**2. Activitate de grup: "Mozaic"(45 min):** Mai întâi, împărțiți elevii în grupuri de cooperare sau grupuri "de casă" numărând elevii până la 3. Fiecare dintre elevi va primi o fișă despre dependența de internet, iar până la sfârșitul lecției elevii vor trebui să înțeleagă conținutul și să realizeze o hartă mentală.

Astfel, toți elevii cu numărul 1 vor primi o fișă de lucru conținând informații și sarcini de lucru legate de dependența de jocuri (Anexa: Ce este dependența de jocuri? ), cei cu numărul 2 vor primi o fișă de lucru conținând informații și sarcini de lucru legate de cum să ne protejăm de dependența de jocuri (Anexa: "Cum să ne protejăm de dependența de jocuri"), cei cu numărul 3 vor primi o fișă de lucru conținând informații și sarcini de lucru legate de analiza critică a unui joc (Anexa: "Angajamentul critic față de conținutul jocurilor online"). Fiecare grup va trebui să completeze o parte a hărții mentale.

Activitatea grupului de experți (aproximativ 20 de minute). Toți cei care au același număr vor forma un grup care va rezolva sarcinile de lucru indicate, va clarifica problemele, va extrage ideile principale, se va gândi la modalități eficiente de predare a conținutului esențial și la modalități de verificare a înțelegerii cunoștințelor de către colegii din grupul "casă". Fiecare cursant devine expert în subiectul discutat în grupul de experți și devine responsabil pentru predarea cunoștințelor dobândite celorlalți membri ai grupului de cooperare. Dacă elevii din grupurile de experți au dificultăți, interveniți pentru a vă asigura că subiectul este înțeles corect.

Învățarea intercollegială (15 min). Fiecare elev-expert se întoarce apoi în grupul inițial și prezintă colegilor ceea ce a învățat. Colegii pot adresa întrebări expertului pentru clarificare. La rândul său, expertul pune întrebări pentru a se asigura că toată lumea a înțeles noul conținut. Obiectivul grupului este ca toți membrii să învețe materialul prezentat și fiecare expert este responsabil pentru acest lucru

Prezentarea materialului studiat (10 min.): Pentru a vă asigura că informația este transmisă corect și este înțeleasă de toată lumea, lucrați împreună la harta mentală despre dependența de jocuri de noroc. Subliniați importanța cunoașterii semnelor dependenței de jocuri și a consecințelor acesteia, a intervenției comportamentale și a analizei conținutului jocurilor.

### Sesiunea 3

#### Carduri de bunăstare emoțională (40 min )

Acest exercițiu este important deoarece tinerii, cu ajutorul introspecției și analizei fiecărei strategii propuse, în perechi și în grupuri, vor fi capabili să aleagă cele mai bune strategii pentru menținerea bunăstării emoționale și psihologice (reziliență) atât în contextul dependenței de jocuri de noroc, cât și

	<p>În alte situații stresante, problematice, în legătură cu amenințările cibernetice și nu numai.</p> <p>Pasul 1: Oferiți fiecărui participant un set de cartonașe cu strategii de menținere a bunăstării emoționale și psihologice în contextul jocului excesiv, cu sarcina de a le alege/prioritiza în funcție de importanța pe care o acordă fiecărei strategii.</p> <p>Etapă 2: Organizați participanții în perechi. Sarcina este ca fiecare tânăr să își prezinte strategiile alese partenerului de activitate, în ordinea priorităților, motivându-și alegerile. După discuții, fiecare pereche întocmește o nouă listă de strategii, probabil într-o ordine diferită de cea a listei întocmite individual.</p> <p>A treia etapă implică prezentarea și discutarea listelor de strategii din etapa a doua în grupuri de patru sau șase persoane. Sarcina finală este de a întocmi o listă de strategii care să reflecte viziunea și prioritățile grupului care a elaborat-o. Listele vor fi prezentate în plen.</p> <p><b>Reflecție/ Gândire critică (10 minute):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aduceți argumente care să susțină necesitatea rezilienței.</li> <li>● Prin ce alte modalități putem dezvolta reziliența?</li> <li>● Ce recomandare ați face celor care sunt dependenți de jocuri pentru dezvoltarea rezilienței? Dar vouă înșivă?</li> <li>● Având în vedere că în reziliență latura interpersonală (întâlniri și legături create) este foarte importantă, ce metode sugerați pentru îmbunătățirea relațiilor sociale?</li> </ul>
<p><b>Sfaturi și indicații</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Încurajați participanții să gândească critic după fiecare exercițiu propus, concentrându-se pe autoevaluare și monitorizarea comportamentului lor în legătură cu jocurile online, pe verificarea conținuturilor acestora.</li> <li>▪ Dați posibilitatea de rezolvare a sarcinilor în grup atât în format offline cât și online prin utilizarea aplicațiilor care permit lucrul colaborativ (ex. Google Education, Edmodo etc)</li> <li>▪ Asigurați-vă că fiecare elev a intrat în posesia informațiilor cât și modelelor de fișe oferite pentru monitorizarea propriului comportament și analiza critică a jocului.</li> <li>▪ Oferiți adrese de site-uri în care se vorbește despre dependența de jocuri cât și a celor care acordă suport dependenților.</li> <li>▪ Facilitați discuții ample despre fiecare strategie de dezvoltare a rezilienței în raport cu jocurile. Încurajați să caute informații, exemple de aplicare a fiecărei strategii.</li> </ul>
<p><b>Precauții</b></p>	<p>Asigurarea siguranței pe internet în timpul activităților online.</p>

	<p>Creați un spațiu respectuos și lipsit de prejudecăți pentru discuții.</p>
<p><b>Referințe și resurse externe</b></p>	<p>Druga, Simona (2018), "Povestea unui adolescent dependent de internet", Centrul de Terapie și Consiliere pentru Copii, Adolescenți și Familii. Disponibil la : <a href="https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/">https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/</a></p> <p>Cuzino, Oana "Dependența de jocuri video: semne, consecințe și tratament". Disponibil la : <a href="https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependentei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament">https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependentei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament</a></p> <p>Costin, Oana (2019), "Dependența de jocuri video - cauze, simptome, tratament", Sfatul Medicului.ro. Disponibil la: <a href="https://sfaturimedicale.ro/dependenta-de-jocuri-video/">https://sfaturimedicale.ro/dependenta-de-jocuri-video/</a></p> <p>Barca, Iulia (2019), " Ce ascunde dependența de jocurile pe calculator ", revista PSYCHOLOGIES România. Disponibil la adresa: <a href="https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999">https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999</a></p>
<p><b>Partener/ Autor</b></p>	<p>C.J.R.A.E. Botosani, Romania</p>

**Anexa 1: Studiu de caz pentru identificarea semnelor de dependență de jocurile de noroc și a impactului acesteia asupra persoanelor.**

### Povestea unui adolescent

Mă numesc Teo și am 18 ani. Totul a început acum 2 ani, ca o activitate distractivă pentru mine și, într-un fel, ca să-mi înving plictiseala și să nu mai stau tot timpul s-o aud pe mama cum mă cicălea. Școala era plictisitoare, colegii... *nu mai vorbesc*, așa că am găsit un joc care m-a „prins”. Unde mai pui că mă și pricepeam mai bine decât cei care mai erau pe acolo și ajunsesem să le dau soluții...*mi-am câștigat respectul!*

De la un simplu joc...am ajuns la o pasiune...credeam eu! Abia așteptam să plec de la școală, să ajung acasă, să mă așez pe scaun, la calculator, mama să-mi aducă, *în sfârșit*, masa și ...acțiune! Cel mai bine era când mama lucra în tura de noapte și nu trebuia să mai dorm. Uneori, nici nu-mi venea să cred că e deja dimineață și, parcă mi-era puțin foame. Niciodată nu aveam suficient timp. Nu-mi mai păsa de nimeni și de nimic.

În fine... ciclul ăsta fost cam la fel până ce într-o zi, nu știu ce am făcut dar ceva m-a trezit! Nu chiar în ziua aia ci după ce m-am văzut pe lista respinșilor. A venit apoi vara, norocoșii au plecat la distracție, eu am rămas. Am încercat să nu-mi pese, să mă joc în continuare, dar parcă nu mai avea același gust. Aveam chef să ies, să scap, să vorbesc cu cineva, oricine, doar să uit de inutilitatea asta care era peste tot în mine...

Acum, învăț...*să am o viață, să mă re-conectez la viață!* Acum pot să-mi uit telefonul acasă fără să-mi pese, pot să citesc o carte și să mi se pară interesantă, pot să-i ascult pe alții și să cred că au ceva de spus.

#### Analiza cazului:

1. Precizați care sunt etapele parcurse de un dependent.
2. Notați semnele prin care tânărul ar fi trebuit să realizeze că a devenit dependent de jocuri online.
3. Ce semne ar fi arătat celor din jur (mama, colegii, profesorii etc.) faptul că Teo este dependent de jocuri?
4. Care este impactul dependenței asupra lui Teo? Precizați și alte tipuri de urmări.
5. Cum luptă Teo pentru a depăși dependența?

## Anexa 2: Ce este dependența de jocuri?

### Partea teoretică:

**Definiție:** Dependența tinerilor de jocuri, adesea recunoscută ca tulburare de jocuri pe internet (IGD), este definită ca utilizarea excesivă a jocurilor online care duce la afectare sau suferință semnificativă.

Dependența de jocuri video apare atunci când individul joacă în mod abuziv asemenea jocuri, iar această activitate îi afectează calitatea vieții. Izolarea socială, schimbările bruște de dispoziție și epuizarea sunt adesea asociate cu această dependență.

### Cauze ale dependenței de jocuri video

- Jocurile video sunt special concepute să te facă să te joci cât mai mult. Dependența apare pentru că în timpul jocului creierul este stimulat să elibereze doze mari de dopamină. Stimularea aceasta, pe termen lung, determină producerea unor modificări structurale la nivelul creierului.

- Mediul creat de jocurile video creează un context confortabil, în care jucătorul se simte în siguranță, deținând controlul asupra lucrurilor care se întâmplă. Jocul, spre deosebire de realitate, este de cele mai multe ori previzibil.
- Există două tipuri de jocuri, care creează două tipuri de dependențe diferite.
  - jocurile video clasice sunt concepute astfel încât să existe un singur jucător, care are o misiune. Dependența apare, în această situație, din dorința de a completa misiunea și de a bate recordul stabilit anterior.
  - jocurile video cu mai mulți jucători, care se pot juca online, în rețea, și care sunt adictive pentru că nu au un sfârșit. Jucătorii care sunt dependenți de asemenea jocuri au tendința de a se confunda temporar cu personajul din joc. Aceștia creează adesea relații cu alți jucători online, simțindu-se mai în largul lor în comunitatea virtuală decât în cea reală.

#### **Caracteristicile jocurilor cu risc crescut de dependență:**

- Jocurile care nu au final
- Jocurile video care încurajează interacțiunile sociale cu alți jucători (jucători multipli)
- Care oferă recompense la anumite intervale
- Care oferă recompense dese jucătorului la început, pentru că apoi recompensele să fie tot mai rare și mai greu de obținut

#### **Factori de risc:**

- Psihologici: impulsivitate; autocontrol scăzut; anxietate.
- Comportamentali: cheltuirea unei sume mari de bani pe jocuri, creșterea timpului de joc în timpul săptămânii, participarea la întâlniri ale comunității de jocuri offline. Copiii și adolescenții care dezvoltă această dependență au ceva în comun: sunt inteligenți, au imaginație bogată, însă totodată au probleme cu stima de sine și nu sunt foarte sociabili.

#### **Simptomele dependenței de jocuri video**

Timpul dedicat jocurilor video nu este atât de relevant pe cât este impactul pe care jocurile îl au asupra calității vieții individului.

Concret, dacă jucătorul neglijează igiena corporală, odihna ori activități care în trecut îi făceau plăcere, poate avea de-a face cu dependența de jocuri video, chiar dacă nu se joacă foarte multe ore pe zi. Semnele și simptomele care trădează dependența de jocuri sunt atât de natură fizică, cât și de natură emoțională.

Conform DSM-5 (Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale), semnalele de alarmă care ar trebui avute în vedere sunt cel puțin 5 din lista de mai jos, pe o durată de 1 an:

- persoana se gândește tot timpul sau majoritatea timpului la jocurile video;
- se simte rău atunci când nu joacă;
- are nevoie să joace tot mai mult ca să se simtă bine;



- nu poate renunța la jocuri sau să joace mai puțin;
- nu vrea să facă alte lucruri pe care înainte de jocurile video le făcea;

### **Impactul negativ asupra sănătății**

Jucatul excesiv pot avea efecte dăunătoare asupra sănătății fizice, contribuind la un comportament sedentar, postură proastă, probleme musculo-scheletice (de exemplu, leziuni repetitive), obezitate și tulburări de somn. Sesiunile prelungite de jocuri pot duce la obiceiuri alimentare neregulate, nutriție inadecvată și neglijarea igienei personale, exacerbând riscul problemelor de sănătate fizică și compromițând bunăstarea generală. Alte efecte: Izolare socială, conflicte cu cei apropiați, rezultate școlare proaste, tulburări de concentrare și deficit de atenție, distrugerea relațiilor cu cei din jur, depresia, anxietatea, fobiile specifice (în special agorafobia, întrucât individul începe să se teamă să iasă din casă, simțindu-se în zona de confort numai în mediul virtual), dezvoltarea unui comportament agresiv, abuzul de substanțe.

### **Sarcina:**

Completați hartă mentală propusă cu informațiile învățate.

## **Anexa 3: „Cum să te protejezi pe tine de dependența de jocuri”**

### **Partea teoretică:**

Autoreglarea comportamentală este esențială pentru menținerea unui echilibru sănătos în obiceiurile de joc.

Iată câteva practici pe care indivizii le pot adopta pentru a preveni jocurile excesive și pentru a promova un stil de viață sănătos:

#### **1.Stabiliți limite clare:**

Definiți anumite ore de joc: alocați timp dedicat jocurilor și respectați acele ore.

Evitați jocurile noaptea târziu: sesiunile târzii de noapte pot perturba tiparele de somn și pot afecta bunăstarea generală.

#### **2.Monitorizați timpul ecranului:**

Utilizați aplicații de urmărire a timpului petrecut la ecran: urmăriți cât timp petreceți jucând în fiecare zi.

Setați limite zilnice: limitați timpul de joc pentru a preveni jocul excesiv.

#### **3.Prioritizați alte activități:**

Echilibrați activitățile de agrement: Angajați-vă într-o varietate de hobby-uri, faceți exerciții fizice, socializați și citiți.

Programați activități fără jocuri): Alocați timp pentru familie, muncă și dezvoltare personală.

#### 4. Practicați atenția:

Verificați-vă pe voi: reflectați asupra modului în care jocurile vă fac să vă simțiți fizic și emoțional.

Luați pauze: faceți o pauză în timpul sesiunilor de jocuri pentru a vă întinde, hidrata și odihni ochii.

#### 5. Socializați offline:

Întâlniți-vă cu prietenii în persoană: echilibrați interacțiunile online cu conexiunile față în față.

Alăturați-vă cluburilor sau grupurilor: participați la activități diverse (fără jocuri) cu persoane care gândesc la fel.

#### 6. Educați-vă:

Aflați mai multe despre dependența de jocuri: Înțelegeți semnele și riscurile asociate cu jocurile excesive.

Căutați ajutor profesional dacă este necesar: Dacă vi se pare dificil să vă autoreglați, luați în considerare consilierea sau terapia.

Amintiți-vă, moderația este cheia. Bucurați-vă de jocuri, dar, de asemenea, acordați prioritate bunăstării generale și mențineți un stil de viață echilibrat.

#### Sarcina:

Completați harta mentală cu informațiile primite.

Exersați completând primele două rubrici ale fișei de autoreglare comportamentală.

#### Anexa 4: Fișa de autoreglare comportamentală

Comportament	Limite	Monitorizare						
		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică

#### Anexa 5: „Implicarea critică în conținutul jocurilor”

##### Partea teoretică:

Implicarea critică în conținutul jocurilor este esențială pentru menținerea unei experiențe de joc sănătoase. Iată câțiva pași pentru a vă ajuta să vă evaluați obiceiurile și să faceți alegeri în cunoștință de cauză:

### **1.Auto-reflecție:**

Evaluați-vă obiceiurile de joc: Reflectați la cât timp petreceți pe jocuri în fiecare zi. Luați în considerare dacă se aliniază cu bunăstarea generală și cu alte responsabilități.

Evaluați conținutul jocului: Verificați clasificarea ESRB (Entertainment Software Rating Board) a jocului. Aceasta vă oferă informații despre vârsta minimă recomandată pentru a juca jocul și conținutul acestuia (violențe, limbaj, teme, etc.). Este important să vă asigurați că jocul este potrivit pentru vârsta voastră.

Analizați jocurile pe care le jucați: Sunt plăcute, educative sau pur și simplu pentru divertisment? Luați în considerare impactul acestora asupra stării de spirit și a mentalității.

### **2.Stabiliți intențiile:**

Jocuri cu scop: Definiți de ce jucați jocuri. Este pentru relaxare, interacțiune socială sau dezvoltarea abilităților?

Evitați jocurile fără minte: Fiți intenționat cu privire la sesiunile de joc. Evitați să jucați din obișnuință sau plictiseală.

### **3.Analiza conținutului:**

Teme și valori de joc: Luați în considerare temele și valorile prezentate în jocurile cu care interacționați. Se aliniază cu convingerile tale personale?

Violenta: Verificați dacă jocul conține scene violente sau lupte.

Limbajul: Unele jocuri pot avea limbaj nepotrivit.

Conținut sexual: Verificați dacă jocul conține scene sau referințe sexuale.

Droguri și alcool: Unele jocuri pot prezenta consum de droguri sau alcool.

Teme sensibile: Există jocuri care abordează teme sensibile precum moartea, depresia sau traumele.

Evaluați modul în care toate aceste teme din jocuri vă afectează emoțiile și comportamentul.

### **4.Microtranzacțiile:**

Verificați dacă jocul are microtranzacții (achiziții în joc cu bani reali). Acestea pot afecta experiența de joc și pot fi importante pentru unii jucători.

Evitați jocurile cu multe microtranzacții: pot duce la cheltuieli mari și încurajează dependența.

### **5.Comunitate și interacțiune socială:**

Comunități online: Dacă jocul are o componentă online, luați în considerare interacțiunea cu alți jucători. Comunitățile online pot varia în funcție de joc și pot include chat-uri, forumuri sau alte forme de comunicare. Asigurați-vă că sunteți confortabil cu acest aspect. Interacționați cu comunități de jocuri care promovează interacțiuni pozitive.

Jocuri multiplayer: Utilizați jocuri multiplayer pentru a vă conecta cu prietenii și a construi relații.

### **6. Rămâi informat:**

Cercetați conținutul jocului: Citiți recenzii, vizionați videoclipuri despre joc și înțelegeți mecanica jocului înainte de a juca.

Actualizări și corecții: rămâneți informat cu privire la actualizările și modificările jocului.

Amintiți-vă, jocurile pot fi o experiență satisfăcătoare și îmbogățită atunci când sunt abordate cu atenție. Faceți alegeri care vă sporesc bunăstarea și se aliniază valorilor voastre!

### Sarcina:

Completați harta mentală cu informațiile primite.

Gândiți-vă la jocurile online pe care le jucați mai des și completați fișa de analiză critică a jocului.

### Anexa 6: Analiza critică a jocului online

**Cerință: Oferiți răspunsuri scurte și punctuale următoarelor aspecte:**

criterii	Analiza realizată
Cât timp petreceți în fiecare zi cu jocurile?	
Care este starea de spirit (emoția) pe care o simțiți după ce jucați mai mult timp?	
Ați reușit să vă îndepliniți celelalte responsabilități?	Da      Parțial      Nu
Dacă ați făcut-o, cât de bine v-ați descurcat?	Foarte bine Nu prea bine Cu multe greșeli
Ați verificat vârsta și clasificarea ESRB a jocului? Jocul este potrivit pentru vârsta dumneavoastră?	
Ați citit recenzii, ați vizionat videoclipuri despre joc și ați înțeles cum funcționează jocul înainte de a-l juca?	
Ați urmărit actualizările și modificările aduse jocului?	
Jocurile pe care le jucați sunt plăcute, educative sau doar de divertisment?	
Specificați de ce jucați jocuri. Este pentru relaxare, interacțiune socială sau dezvoltarea abilităților?	
În ce măsură temele și valorile prezentate în jocurile cu care interacționați sunt în concordanță cu convingerile dumneavoastră personale?	
În ce mod vă afectează violența și agresiunea (limbajul nepotrivit/ conținut sexual/drogurile și alcoolul/temele sensibile) din jocuri emoțiile și comportamentul?	

Jocul include microtranzacții? Dacă da, cum vă afectează?	
Cu ce fel de comunități de jocuri interacționați?	
Aceste interacțiuni sunt mai mult pozitive sau negative?	
<p>Concluzie:</p> <p>În ce măsură comportamentul tău în raport cu jocurile este unul informat și conștient?</p> <p>Ce măsuri poți lua pentru a nu avea un comportament dăunător pentru tine raportat la jocuri?</p>	

### Anexa 7: Harta mentală

O hartă mentală este un instrument graphic utilizat pentru organizarea și vizualizarea informațiilor. Acesta constă într-o diagramă care pornește de la o idee sau un concept central și se extinde la subiecte și subteme conexe.

Un aspect esențial al realizării hărților mentale este caracterul lor neliniar, ceea ce înseamnă că acestea nu urmează o structură ierarhică rigidă. Această abordare permite o organizare mai flexibilă și mai creativă a informațiilor, facilitând astfel stabilirea de legături și asocieri între diverse concepte.

Structura unei hărți mentale:

- Nodul central
- Link-urile sunt etichetate
- Ramuri cu subnoduri

Aceasta se poate face manual sau prin intermediul aplicațiilor software.

Utilizări ale hărților mentale:

- Învățare și retenție;
- Planificarea activităților;
- Rezolvarea problemelor prin îmbunătățirea gândirii cognitive;
- Brainstorming – stimularea creativității;
- Notarea și sinteza unui text sau prezentare;
- Procesul de luare a deciziilor.

Există hărți mentale tradiționale, care sunt create manual pe hârtie sau pe tablă și au un caracter mai static, și hărți digitale care oferă flexibilitate și caracteristici avansate, cum ar fi editarea ușoară, partajarea online și posibilitatea de a edita cu alți colaboratori.

Iată pașii pentru a crea rapid și eficient o hartă mentală:

Pasul 1: Plasați o idee principală sau un subiect în centrul paginii.

Pasul 2: Identificați ideile principale și aranjați-le uniform în jurul subiectului, într-un cerc.

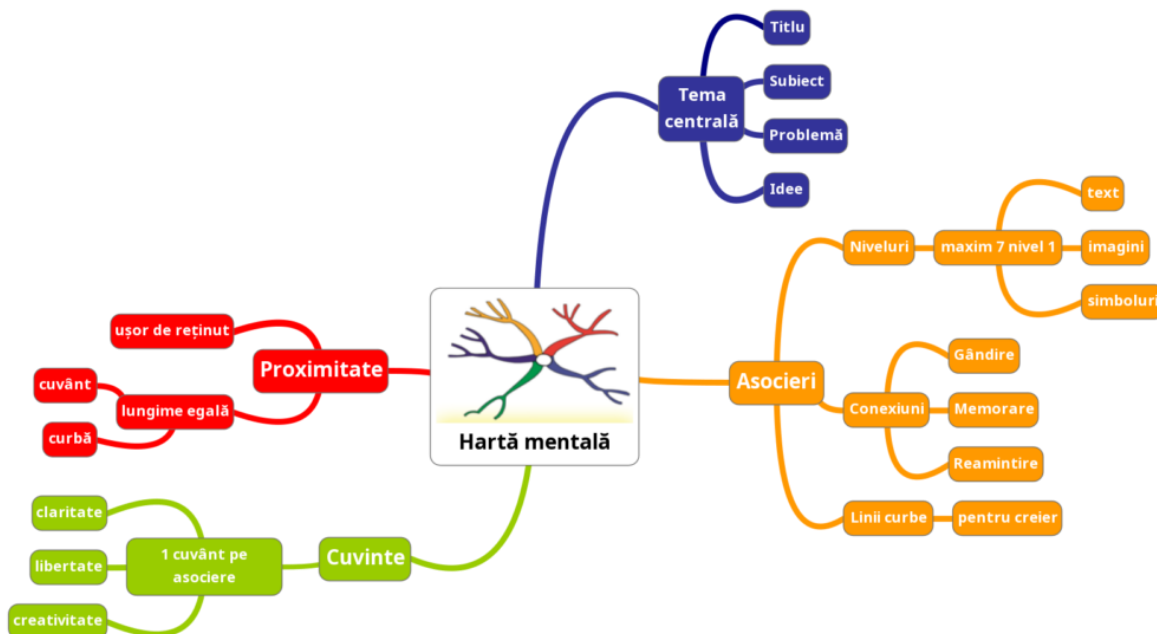
Pasul 3: Utilizați linii, săgeți, bule de discuție și culori diferite pentru a evidenția legăturile dintre tema centrală, ideile principale și subteme. Sfat: Aplicați culori distincte pentru a reprezenta diverse categorii, ceea ce va face harta mai atrăgătoare și mai ușor de interpretat.

Pasul 4: Rețineți că hărțile mentale sunt flexibile și neliniare; nu căutați o structură perfectă. Sfat: Permiteți ideilor să curgă liber și faceți conexiuni între concepte pe parcursul procesului.

Pasul 5: Luați în considerare utilizarea imaginilor în loc de text.

Pasul 6: Revizuiți harta mentală, adăugând sau eliminând ramuri, reorganizând ideile sau rafinând formularea subiectului principal și a subtematicilor.

Exemplu de hartă mentală:








#### References:

- [What is a Mind Map \(explainwell.org\)](http://explainwell.org);
- [Cognitive maps, mind maps and concept maps: definitions \(nngroup.com\)](http://nngroup.com)

#### Anexa 8: Carduri de bunăstare emoțională










##### Fața cărților de joc

<p><b>CONȘTIENTIZARE</b></p> <p><b>Recunoașteți emoțiile</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>CONȘTIENTIZARE</b></p> <p><b>Recunoașteți emoțiile</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MECANISME SĂNĂTOASE DE COPING</b></p> <p>Mindfulness și respirație</p>  <p><b>CYBER</b></p>
<p><b>MECANISME SĂNĂTOASE DE COPING</b></p> <p><b>Activitate fizică</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MECANISME SĂNĂTOASE DE COPING</b></p> <p><b>Activități creative</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MECANISME SĂNĂTOASE DE COPING</b></p> <p><b>Suport social</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>
<p><b>MECANISME SĂNĂTOASE DE COPING</b></p> <p><b>Limitați timpul de joc</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MENTALITATE POZITIVĂ</b></p> <p><b>Schimbați gândurile negative</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MENTALITATE POZITIVĂ</b></p> <p><b>Recunoștință</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>

<p><b>CĂUTAȚI AJUTOR PROFESIONAL</b></p> <p><b>Recunoștință</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>CĂUTAȚI AJUTOR PROFESIONAL</b></p> <p><b>Grupuri de asistență</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>MENTALITATE POZITIVĂ</b></p> <p><b>Faceți afirmații pozitive</b></p>  <p><b>CYBER</b></p>
---	---	--

Reversul cărților de joc



<p><b>Practicați exerciții de respirație profundă pentru a reduce stresul și a rămâne prezent.</b></p> 	<p><b>Identificați ce determină aceste emoții în timpul jocurilor.</b></p> 	<p><b>Fiți conștienți de sentimentele voastre, fie că este vorba de stres, anxietate sau schimbări de dispoziție.</b></p> 
<p><b>Conectați-vă cu prietenii și familia pentru a împărtăși experiențe și emoții.</b></p> 	<p><b>Implicați-vă în hobby-uri precum desenul, scrierea sau cântatul la un instrument muzical.</b></p> 	<p><b>Exercițiile fizice regulate ajută la gestionarea schimbărilor de dispoziție și eliberează endorfine.</b></p> 
<p><b>Reflectează asupra lucrurilor pentru care ești recunoscător pentru a-ți spori rezistența</b></p> 	<p><b>Înlocuiți gândurile autocritice cu afirmații pozitive.</b></p> 	<p><b>Setați limite pentru a preveni stresul excesiv legat de jocuri.</b></p> 



Spuneți-vă în mod activ lucruri pozitive despre voi înșivă. Aceste afirmații pot contribui la creșterea încrederii în sine.



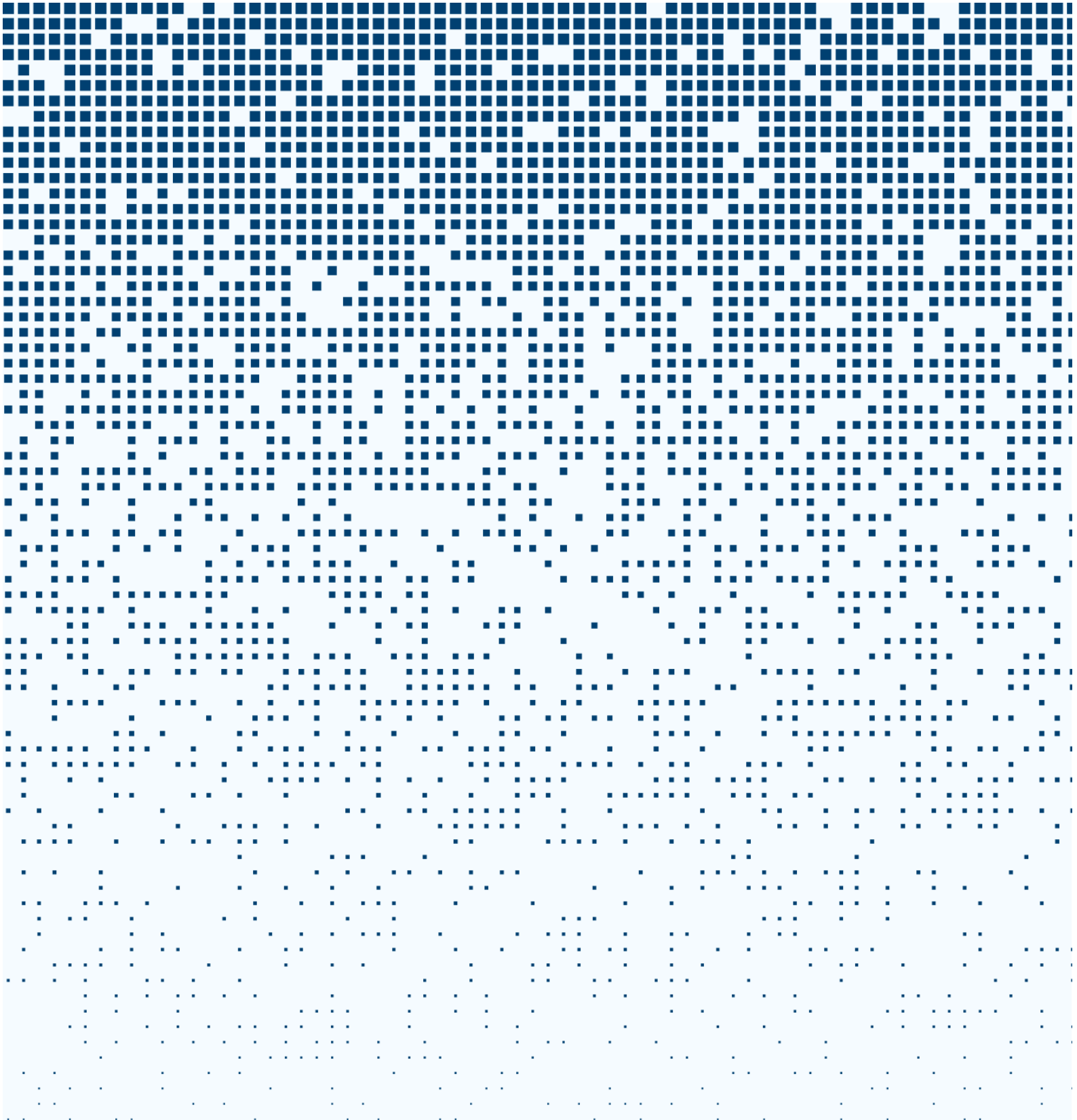
Alăturați-vă grupurilor de asistență legate de jocuri pentru a vă conecta cu alții care se confruntă cu provocări similare.



Luați în considerare consilierea sau terapia pentru a aborda problemele subiacente.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].



# Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.