

Онлайн ігри: захоплення чи залежність?

Якщо міркувати тверезо і без побоювань, онлайн-ігри — це світ фантазії і абсолютно іншої реальності. Діти із задоволенням «занурюються» в казкові події, битви і непокояться за своїх героїчних персонажів. Вони відчують себе комфортно у фантастичному світі. Але іноді буває перебір: дитина може не на жарт захопитися іграми в Інтернеті, не сприймати навколишню реальність і ототожнювати себе з супергероями. Чи варто хвилюватися?

Уявляючи себе героєм віртуальних ігор, дитина отримує можливість певної самореалізації. Він приміряє до себе якості супергероя: сміливість, силу, надздібності тощо. Але повернення до реальності позбавляє його таких можливостей і робить безпорадним перед щоденними проблемами.

Досить часто онлайн-ігри призводять до погіршення емоційного та психологічного стану дитини:

- зміни емоційного стану;
- зростанню тривоги;
- зростанню роздратування;
- зниженню самооцінки;
- порушенню соціалізації.

Як уберегти дитину від виникнення подібних наслідків? Для початку батькам рекомендовано стежити за часом, який їхнє чадо проводить перед екраном монітора, і обмежувати його.

Норми, визначені Міністерством охорони здоров'я України — час використання комп'ютера протягом тижня:

— 6 років — 30-45 хвилин;

— 7-8 років — 2 години, але не більше 1 години на добу;

— 9-11 років — 2 години, але не більше 1 години на добу;

— 12-14 років — 2,5 години, але не більше 1 години на добу;

— 15-16 років — 7 годин, але не більше 1 години на добу.

Завантаження та крапля хитрості

Спробуйте зацікавити дитину яскравістю реального життя: подорожуйте якомога частіше, запрошуйте друзів у гості, відвідайте кінотеатри, аквапарки, кав'ярні та просто гуляйте по місту.

Спілкуйтеся з дітьми як з дорослими: пояснюйте їм відмінність між онлайн-іграми і реальністю, оберігайте їх від розчарувань при переході до звичайного

життя, не допускайте надмірного захоплення віртуальним світом і кожен день говоріть їм, що вони для вас справжні і найкращі супергерої!

Ми впевнені, що ваша активність — це вже перший і дуже важливий крок до підтримки і захисту дитини. Тисніть like, діліться з друзями і станьте частиною руху «Розкажи дітям про безпеку в Інтернеті»!