

Дети и онлайн-игры

Руководство для родителей

Telia Company, Save the Children Finland.

Поддерживайте и будьте рядом

Telia и Save the Children Finland собрали идеи тысяч детей и подростков о том, как сделать для них интернет лучшей и более безопасной средой. Самое важное желание детей в отношении их родителей заключается в том, чтобы те могли лучше понимать их онлайн-жизнь и интересы и помогать им обеспечивать безопасность и конфиденциальность в интернете.

Вместе с Всемирным фондом детства Telia ежегодно проводит встречи Детской консультативной группы (CAP) в странах Северной Европы и Балтии, чтобы лучше понять, как видят онлайн-жизнь сами дети. Прочитайте подробнее об исследовании CAP 2019, в котором 600 пятнадцатилетних детей рассказали о том, что бы они хотели, чтобы взрослые знали об их опыте в онлайн-играх: <https://www.teliacompany.com/en/sustainability/children-online/childrens-voices/>

Задавайте вопросы и проявляйте интерес

Искренний и непредвзятый интерес к миру цифровых игр значительно облегчит вам разговор с ребенком об онлайн-играх, возрастных ограничениях и командной игре. Когда вы изучаете эту сферу и играете вместе со своим ребенком, вы лучше понимаете впечатления и ощущения вашего ребенка в онлайн-играх. Вы можете даже сами вспылать энтузиазмом и найти в этом свое новое хобби.

Вы можете начать разговор, например, когда ребенок играет дома. Попробуйте спросить:

- в какую игру он/она играет
- что нужно делать в игре
- почему его/ее это развлекает

Попробуйте поиграть сами. Попросите своего ребенка научить вас и рассказать об онлайн-играх.

Почему детей так привлекают цифровые игры?

Почти все дети и подростки играют в какую-либо цифровую игру. Цифровая игра – это любая видеоигра онлайн с помощью игровой приставки, компьютера или мобильного устройства. Игры – это огромный пласт культуры детей и молодежи, и они играют по самым разным причинам. Для одних детей игры являются важным хобби, для других это означает проводить время с друзьями, а для третьих – просто развлечение.

Когда родитель или опекун понимает, почему ребенок играет в цифровые игры, ему легче ответственно поддерживать ребенка при игре.

Чему вас может научить онлайн-игра?

Игра в онлайн-игры может научить командной работе и навыкам принятия решений, а также улучшить критическое, стратегическое и логическое мышление. Многие онлайн-игроки заводят новых друзей по всему миру, и игра с ними оказывает положительное влияние на их языковые навыки. Некоторые люди продолжают играть на протяжении всей своей жизни. Индустрия

видеоигр – это огромный бизнес (135 миллиардов долларов в 2018 году), в котором требуются разные люди и различные навыки. Многие геймеры превратили свои хобби в карьеру в игровой индустрии.

Как получить хороший опыт онлайн-игры?

Не существует бесспорных научных доказательств негативных последствий онлайн-игр. Проблемы, которые часто связывают с играми, например, чрезмерное увлечение игрой, могут указывать на другие проблемы в жизни ребенка, например, на отсутствие социальных связей, трудности в управлении жизнью или проблемы с психическим здоровьем. Всегда полезно спросить ребенка, например, что его привлекает в жестоких играх и какие чувства в нем вызывает игра в них.

Если вы тревожитесь о ребенке, свяжитесь с линией помощи детям или с социальными службами.

Забойтесь о балансе.

Ваша задача, как родителя – найти баланс между различными сферами жизни вашего ребенка. Физические упражнения, здоровое питание, семейные и социальные отношения, выполнение школьной работы и других обязанностей, важные увлечения и, что особенно важно, адекватный отдых – все это части одной формулы.

Регулярные цифровые игры не вредны, если в повседневной жизни все в порядке. Открытые разговоры и четкие правила, желательные составленные вместе с ребенком, уменьшают вероятность потенциально рискованных ситуаций.

Возрастные ограничения – это не просто рекомендации.

Возрастные ограничения в цифровых играх необходимо принимать всерьез, потому что рейтинг всегда предупреждает о контенте, который не подходит для детей младшего возраста. Страшные игры могут создавать пугающие и тревожные воспоминания, особенно у детей младшего возраста. Важно быть в курсе игр, в которые играет ваш ребенок, и проверять их возрастной рейтинг.

А если что-то случится?

В мире онлайн-игр можно столкнуться с негативными вещами, такими как издевательства, домогательства, кража личных данных, угрозы и груминг в сексуальных целях. Лучший способ защитить ребенка в Интернете – это вести открытый и доверительный диалог, в котором можно обсуждать с ним возможные опасные ситуации.

Если что-то случится, сохраняйте спокойствие, выслушайте описание ситуации ребенком и никогда не обвиняйте ребенка. Сохраните возможные доказательства (например, скриншоты) и проверьте условия использования игры, чтобы увидеть, можно ли заблокировать беспокоящие сообщения или сообщить о них. Если вы подозреваете преступные намерения, обратитесь в полицию.

Карьера из онлайн-игры.

Киберспорт и традиционные виды спорта во многом похожи – в обоих требуется командная работа, важны индивидуальные достижения, необходимы скорость реакции, тренировки и

профессионализм. Из-за этого сходства киберспорт также считается спортивным видом, даже если он не обязательно вписывается в традиционное определение.

Если вы хотите стать звездным игроком.

Важно заботиться о хорошей физической форме. Например, среди соревнующихся игроков распространены травмы, связанные с руками и запястьями. Если не заботиться о своем физическом здоровье, то соревновательные игры могут вызвать различные проблемы со здоровьем, которые значительно укоротят карьеру. Забота о физическом здоровье улучшает состояние игрока, в то же время повышая результативность и способствуя более длительному успеху в конкурентной игровой сфере.

Заботьтесь о психике.

Соревновательный киберспорт требует хорошей способности справляться со стрессовыми ситуациями. Противостоять стрессу помогают различные техники расслабления, упражнения на внимательность и сосредоточенность ума.

Поддерживайте честную игру.

Telia поддерживает игровую культуру, свободную от ненавистнических высказываний и любых видов дискриминации. Помогите своему ребенку создать инклюзивную и поддерживающую культуру онлайн-игр.

«Очень важно, чтобы взрослые интересовались тем, что делают их дети. Даже в самом начале, когда речь идет только об играх ради развлечения, родители должны познакомиться с играми и при возможности поиграть вместе. Если игра в онлайн-игры становится серьезным хобби и ребенок проявляет талант, важно, чтобы игра и обучение были систематическими. Не просто добавлять время для игры, так как это само по себе никуда не приведет».

Маркку Сотала, отец Йооны Сотала, самого успешного киберспортсмена Финляндии, чемпиона мира по Starcraft 2.

«С самого начала я думал о профессиональной игре, и, к счастью, мои родители всегда поддерживали меня и доверяли мне в моей профессиональной карьере. Важно не количество часов, сыгранных на тренировках, но цель и концентрация. Вы должны полностью сосредоточиться на игре и тренировках».

Йоона „Serral“ Сотала, чемпион мира по игре Starcraft 2, ENCE

Руководящие принципы Telia для ответственной цифровой игры

Мы продвигаем

- **Прозрачность, честную игру и инклюзивность**

Мы поддерживаем игровую культуру, где уважают всех игроков, и мы абсолютно не терпим домогательств, издевательств и дискриминации. Мы хотим, чтобы в игровых сообществах все обладали равными возможностями и чувствовали себя в безопасности.

- **Соблюдение возрастных ограничений**

Чтобы защитить несовершеннолетних от нежелательного контента, мы всегда следим за тем, чтобы все наши действия учитывали возрастные рейтинги игр.

- **Права и благополучие ребенка в цифровых медиа**

Мы активно продвигаем права и безопасность детей в цифровых медиа и баланс между онлайн-играми, семейными и социальными связями, школьной работой, отдыхом и физическим благополучием в повседневной жизни.

- **Равные возможности**

Мы хотим обеспечить каждого равными возможностями для онлайн-игр.

Давайте же вместе создадим игровую культуру, в которой рады всем, кто хочет участвовать и развлекаться!

В сотрудничестве с Telia Company, Save the Children Finland.