

Психическое здоровье



Можешь ли ты здесь собирать очки или накапливать серии? Как именно?

Что происходит, если ты не играешь или не пользуешься приложением? Давит ли это на тебя?

Иногда другие вызывают у тебя стресс?

У тебя бывает плохое настроение, если ты не играешь хорошо или если твой пост не получает должного отклика?



Совет: В этом материале ты найдёшь информацию о цифровых медиа и здоровье, а также советы по здоровому поведению при использовании медиа.

Принадлежность и самовосприятие



Есть ли у тебя примеры для подражания в игре или в социальных сетях? Что тебе в них нравится?

Многие ли из твоего класса пользуются этой игрой/приложением?

Сравниваешь ли ты себя с другими или чувствуешь давление, чтобы быть лучше? Хотел бы ты что-то в этом изменить?

Как выглядит твой аватар? Есть ли у тебя любимая картинка? Почему она тебе нравится?

Расходы и безопасность



Чатишь ли ты с другими? Сколько у тебя подписчиков? Знаешь ли ты их?

Какой информацией о себе ты делишься? Используешь ли ты своё настоящее имя?

Чувствуешь ли ты себя в безопасности? Знаешь ли ты, как защитить себя? Нужна ли тебе помощь?



Совет: В этом материале ты найдёшь полезные советы о рисках и опасностях игр, например, планировщик карманных денег для удобного контроля расходов на игры.

За вещи нужно платить? Сколько ты потратил в прошлом месяце?



Совет: Этот материал показывает тебе, как сделать устройства безопасными для детей, и ты научишься правильно оценивать содержание цифровых медиа.

Дети, игры и социальные сети

Что ты там вообще делаешь...?

Советы и примерные вопросы для лучшего понимания и сопровождения использования медиа.



GAMESHIFT
NRW

Совет: Наши маленькие дневники медиа-пользования помогут тебе и твоему ребёнку лучше понять, как вы пользуетесь медиа.



Вызывает ли так, что ты забываешь о времени, когда играешь или пользуешься социальными сетями? Или даже о еде? Знакомо ли тебе это чувство, когда ты продолжаешь, даже если совсем не хочется? Стоит ли отслеживать, сколько времени ты проводишь за экраном?



Физическое здоровье



Вопросы для разминки:

Во что ты сейчас играешь больше всего? Почему? Что тебе в этом нравится? Можешь мне это показать? Объясни мне правила: в чём цель?



Разговоры помогают!

Самое главное, когда ты сопровождаешь своего ребёнка в мир новых медиа и цифровых миров — это диалог и понимание. Будь на связи! Только так ты сможешь понять, почему твой ребёнок играет, как важная игра для его жизни и когда, возможно, нужно вмешаться.

Так что теперь у вас дома: вопросы приветствуются!

© Gameshift NRW под лицензией Creative Commons BY-NC-ND 4.0 через gameshift.nrw



Играть – это серьёз, говорить – это золото!

При таком изобилии игр — от мобильных до консолей — родителям часто сложно понять, как их ребёнок играет, и обеспечить безопасное сопровождение. В повседневной жизни это обычно уходит из-за второго план. Часто возникают споры из-за слишком долгой игры и неуверенности в возможных опасностях.

Пренебрежение учёбой и другими увлечениями, игровая зависимость, застенчивость, стрелки, встречи с незнакомцами и в интернете? Список тревог огромно.