



**АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО
УПРАВЛЕНИЯ**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области «Академия социального управления»
Центр мониторинга рисков и социально-психологической помощи

Методические материалы

Материал подготовлен:

Галина Солдатова, доктор психологических наук, академик РАО, начальник Центра мониторинга рисков и социально-психологической помощи

Оксана Теславская, младший научный сотрудник Центра мониторинга рисков и социально-психологической помощи

ОПТИМАЛЬНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СТРАТЕГИИ В ОТНОШЕНИИ ВИДЕОИГР

Видеоигры – один из наиболее популярных видов увлечений в современном мире. В Call of Duty, входящую в топ-10 самых влиятельных видеоигр мира, с 2003 года сыграло более 100 млн игроков. Но не это самое впечатляющее – только по официальным данным, геймерами было потрачено на нее 25 млрд часов или 2.85 млн лет жизни – больше времени, чем существует человечество. Поскольку видеоигры стали повседневной частью жизни наших детей, у каждого взрослого есть мнение на тему о том, вредны они или полезны и чем именно. Но насколько научно обоснованы эти представления – большой вопрос. В науке все не так просто, и эта статья – попытка в рамках одной из тем разобраться в том, насколько обоснованы общепринятые мнения.

Под видеоигрой в широком смысле обычно понимается игра с использованием изображений, базирующаяся на взаимодействии человека и цифрового устройства. Раньше под видеоиграми подразумевались игры с использованием специального портативного устройства – приставки или игровой консоли. С учетом того, что современные игры обычно являются мультиплатформенными (выпускаются под различные устройства) и зачастую представляют собой комплексные системы,

объединяющие набор игр в рамках одного сеттинга – виртуальной среды или мира, в котором происходят игровые действия.

Термины «компьютерная игра» и «видеоигра» часто употребляются как синонимы. У современных детей наибольшей популярностью пользуются игры для мобильных устройств – смартфонов, планшетов и устройств I-pod Touch.

Видеоигры занимают все более устойчивые позиции в социальной и культурной жизни. С 2011 года видеоигры включены в Национальную программу поддержки искусства в США и, следовательно, признаны отдельным видом искусства. Самостоятельным видом спорта, в том числе и в нашей стране, признан киберспорт, основанный на видеоиграх. В 2016 году призовой фонд на чемпионате мира по видеоигре в Dota-2 составлял более 20 млн долларов, около половины из которого получила китайская команда The Wings Gaming, занявшая I место.

Каждый четвертый геймер – ребенок

Видеоигры покоряют и взрослых, и детей. По данным маркетинговых отчетов, каждый четвертый от общего количества геймеров в мире – ребенок или подросток (27%). В настоящее время, по данным ведущих исследовательских центров, в различные видеоигры играет 60–72% американских детей и подростков (Pew Research Center, 2015; Common Sense Media, 2015). Проведенные в Европе опросы показали также, что каждый пятый ребенок играет в видеоигры более 5 часов в неделю. Причем мальчики играют значительно дольше девочек, а дети старшего возраста играют чаще, чем малыши. Исследования Фонда Развития Интернет показали, что в 2013 году видеоигры уже у дошкольников становятся ведущим видом деятельности на цифровых устройствах: ими увлечены 88% детей. Для сравнения: просмотр мультиков, второй по значимости вид развлечений, популярен только среди трети дошкольников (34%), а образовательными программами на цифровых устройствах пользуется лишь каждый десятый ребенок.

Негативные влияния

Вопрос о том, как видеоигры влияют на детей и подростков, возник вскоре после широкого распространения данной технологии в 80-х годах прошлого столетия. Именно тогда персональные компьютеры стали доступны, а сами видеоигры, которые в 60–70-е годы были доступны посредством телеприставок и в виде игровых автоматов, становятся компьютерными и получают массовое распространение во всем мире. В России бурное

развитие индустрии компьютерных игр началось в 1990-х годах, чему, конечно же, способствовало распространение Интернета. XXI век стал для России этапным в интенсивном развитии браузерных многопользовательских видеоигровых систем и игр на социальных платформах. Также начал стремительно развиваться бизнес создания видеоигр для мобильных телефонов.

В житейском обиходе рассуждения о пользе и вреде видеоигр стоят в одном ряду с дискуссиями о влиянии на подрастающее поколение рок-н-ролла или телесериалов. Среди самых распространенных «жалоб» на видеоигры со стороны родительской и педагогической общественности чаще всего можно встретить такие, как возникновение аддиктивного или зависимого поведения, повышение агрессивности, а также вред видеоигр для психического и физического здоровья. Зависимость от компьютерных игр в качестве одной из самых острых проблем современной молодежи признают трое из четырех россиян (75–77%), считая ее даже более распространенной бедой, чем алкоголизм, наркоманию, конфликты с родителями и ровесниками. В ряде стран создаются и функционируют программы по лечению и профилактике игровой зависимости. Например, в Пекине (Китай) уже более 10 лет функционирует центр лечения интернет-зависимости (Daxing Internet Addiction Treatment Centre), через который прошло более 6 тыс. подростков. В 2015 году им были организованы летние военные сборы для своих пациентов.

Безусловно, вопрос распространения и влияния видеоигр на геймеров оказался среди вопросов, волнующих и исследователей. Выделяется два основных направления, главной целью которых становится донесение до общественности опасностей и вреда видеоигр. Это исследования связи видеоигр с жестоким и агрессивным контентом с аналогичным поведением в реальной жизни и проблем игровой зависимости.

Изучению возможного влияния видеоигр с жестоким и агрессивным контентом на особенности поведения и социальные навыки подростков были посвящены первые исследования по данной теме. Причем тема впервые была поднята еще в конце 70-х – начале 80-х гг. в связи с контентом игровых аркадных автоматов. Однако до сих пор ученым не удалось доказать как то, что видеоигры с жестоким и насильственным контентом однозначно провоцируют игроков на насилие, так и еще одну популярную точку зрения: что игры всегда способствуют выплеску природного агрессивного заряда, «разряжают» игрока и содействуют более ровным и неагрессивным отношениям в жизни. Тем не менее большинство исследователей сходится во мнении, что страстные любители компьютерных игр с элементами насилия, (например, Postal 2 или Mortal Combat, не говоря о других еще

более кровавых играх), могут обладать повышенным уровнем агрессивности и быть склонны к агрессии, насилию и другим девиантным формам поведения в реальной жизни. Дискуссии на тему влияния жестокого игрового контента на людей, в том числе на детей и подростков, не утихают и сегодня, что снова побуждает исследователей изучать эту взаимосвязь.

Другая актуальная тема, связанная с распространением видеоигр – чрезмерная увлеченность ими или игровая зависимость. Под зависимостью от видеоигр в психологической науке и клинической практике понимается компульсивное (чрезмерное, навязчивое, патологическое) их использование, препятствующее человеку в его жизнедеятельности. Ряд авторов полагает, что зависимость от видеоигр имеет общие с другими видами аддикций черты на нейронном и поведенческом уровнях и может рассматриваться как психоневрологическое расстройство, связанное с нарушениями в структуре головного мозга и деятельности периферийной нервной системы. При этом нет единого мнения относительно того, является ли зависимость от видеоигр отдельным синдромом или представляет собой симптом других расстройств (например, СДВГ или депрессии). Как диагностическая категория, зависимость от видеоигр в данный момент занимает промежуточное положение: с одной стороны, она рассматривается как одна из форм лудомании (игромания, гэмблинг, патологическая склонность к азартным играм), – отраженной в Международной классификации болезней (МКБ). С другой стороны – входит в группу расстройств проблемного использования Интернета (интернет-аддикции), которая не выделяется как отдельный синдром, но фигурирует как диагностическая категория. Проблема игровой зависимости с момента ее постановки прямо или косвенно присутствует практически во всех психологических исследованиях влияния видеоигр на детей и подростков.

Полярные точки зрения

Сегодня уже мало кто сомневается в том, что видеоигры имеют и позитивное влияние, особенно на детей, для которых естественно осваивать мир через игру. Несмотря на то, что еще в 1980-е годы (в лаборатории Тихомирова на факультете психологии МГУ) был установлен развивающий и обучающий потенциал компьютерных игр, только в начале 2000-х это направление в исследованиях видеоигр становится заметным. Фокус внимания смещается на возможности применения видеоигр в образовании, обучении, медицине и других областях. Исследователи начинают интересоваться положительными эффектами отдельных видеоигр, анализировать не только их образовательный, но и

психотерапевтический потенциал, а также результаты успешных попыток их внедрения в различные общественные практики.

Среди основных современных направлений в исследованиях видеоигр и их влияния на подростков можно выделить следующие: оценка воздействия видеоигр на развитие социальных навыков, просоциального и делинквентного поведения, особенностей коммуникации со сверстниками; связь видеоигр и рискованного поведения (в первую очередь, это работы, посвященные влиянию автосимуляторов на соблюдение правил дорожного движения); влияние на когнитивную сферу (пространственное и визуальное восприятие, оперативная память, общие мыслительные и творческие способности). Также исследуется эмоционально-личностная сфера – с одной стороны, фактор получения удовольствия и повышения удовлетворенности жизнью в краткосрочном периоде, с другой – повышение уровня тревожности, развитие депрессивных состояний и фобий. Все перечисленные направления прямо или косвенно связаны с критериями психического здоровья и психологического благополучия детей и подростков. Отдельной темой является исследование влияния видеоигр на физическое здоровье детей: изучаются нарушения сна и режима дня, переутомление нервной системы, ухудшение зрения, нарушения обмена веществ, результатом которого является ожирение и избыточный вес. При этом есть работы, где активные видеоигры, требующие движения, наоборот, рассматриваются как средство борьбы с избыточным весом.

Внимание и успеваемость.

Проблемы, возникающие в ситуациях чрезмерного увлечения видеоиграми, нередко ведут к снижению успеваемости в школе. Представим здесь результаты основных работ, посвященных изучению влияния видеоигр на различные характеристики внимания и академические показатели успеваемости. История исследований данного вопроса начинается в середине 1980-х годов. В 1986 году Спаркс выявила, что студенты-старшеклассники, у которых дома есть взрослый мужчина, использующий компьютер, имеют лучшие оценки в школе по информатике.

Примерно в это же время Лин и Леппер констатировали наличие взаимосвязи между аркадными играми и общей школьной успеваемостью – они выявили незначительную негативную взаимосвязь между увлеченностью играми и успехами детей в математике, а также общей успеваемостью.

Таким образом авторы сделали вывод о том, что дети, играющие в автоматы с аркадными играми (расположенные вне дома), чаще пропускают занятия и, соответственно, хуже учатся. Хотя эти две работы сделаны более 30 лет назад и лишь косвенно относятся к современным видеоигровым технологиям, они достаточно ярко высвечивают тенденцию к поляризации подходов в исследовании данного вопроса. Одни исследователи были склонны концентрироваться исключительно на вреде игр и их негативном влиянии на успеваемость, а другие, напротив, подчеркивали, что видеоигры вносят далеко не самый существенный вклад в проблемы подрастающего поколения и при определенных условиях (например, наличие в семье взрослого, который умеет обращаться с компьютерами) – могут позитивно сказываться на оценках детей. Отметим, что такая поляризация существует практически по всем направлениям исследования влияния видеоигр на личностное и психическое развитие детей и подростков. Рассмотрим доводы противников и защитников видеоигр.

Исследование, которое проводилось в 2007 году в Германии (323 подростка 11–14 лет), выявило, что каждый десятый ребенок данного возраста (9,3%) соответствует всем диагностическим критериям по чрезмерной увлеченности Интернетом и видеоиграми. Авторы отметили, что, помимо прочих проблем (проблемы с общением и самоконтролем), эти дети, по их собственной оценке, отличаются от своих сверстников сниженной способностью концентрировать внимание на школьных уроках. Авторы предполагают, что чрезмерная увлеченность Интернетом и видеоиграми представляет собой доступную подросткам стратегию совладания со стрессом, который они испытывают в реальной жизни. Целая серия крупномасштабных исследований, посвященных влиянию видеоигр на проблемы с вниманием и успеваемостью, была проведена Дугласом Джентайлем и его коллегами. Первая работа была сделана в 2009 году. Это был онлайн-опрос 1178 американских детей в возрасте 6–11 лет. Детям предлагалось оценить интенсивность увлечения видеоиграми, школьную успеваемость, проблемы с вниманием, вовлеченность в конфликты и драки, физическое здоровье, а также заполнить опросник – шкалу патологического гейминга. Было показано, что около 8% опрошенных детей, у которых обнаружены признаки игровой зависимости, имели проблемы с вниманием и, как следствие, с успеваемостью – они получали худшие оценки в школе. Спустя год этой же группой ученых было проведено повторное исследование с использованием лонгитюдного дизайна: срезы были сделаны 4 раза в течение года. В работе было две выборки: 1323 школьника 6–12 лет) и 204 старших подростка/ взрослых (средний возраст 19,8 лет).

Интенсивность увлечения видеоиграми оценивали дети и родители, при этом в младшей группе проблемы с вниманием у детей оценивали учителя. В старшей группе применен метод самоотчета (шкала выраженности синдрома дефицита внимания и гиперактивности, шкала самоконтроля и импульсивности Барратта). При интерпретации данных исследования акцент делался на анализе количества времени, которое у детей уходило на видеоигры. Были выделены две группы – те, кто проводит меньше двух часов (в соответствии с рекомендациями Американской Педиатрической ассоциации) и больше 2 часов за видеоиграми. Выяснилось, что дети, играющие более двух часов, имеют выраженные проблемы с вниманием, причем этот эффект наблюдался в течение всех срезов исследования и также был зафиксирован в старшей группе – это свидетельствует в пользу того, что приобретенные проблемы могут сохраняться и в более позднем возрасте.

Идентичные результаты были получены в трехлетнем лонгитюдном исследовании, проведенном теми же авторами в Сингапуре на 3034 детях и подростках. В нем импульсивность и выраженность СДВГ измерялись самоотчетами детей; школьная успеваемость – самоотчетами учеников и их оценками на экзаменах по английскому языку, второму языку и математике. В целом серия данных исследований убедительно показывает, что дети, которые больше играют в видеоигры, имеют больше проблем с вниманием. Главным выводом исследователей стало предложение о необходимости сокращения времени, которое дети проводят за компьютерными играми.

В 2014 году Розен и Лим провели исследование, главной целью которого было изучение эффектов влияния отдельных цифровых технологий (в т. ч. видеоигр) и общего экранного времени на различные показатели психического здоровья у детей разных возрастных групп: до 8 лет, 9–12 лет и 13–18 лет, которые оценивали их родители (1030 человек). Среди показателей были следующие: депрессия, тревожность, проблемное поведение (вспышки гнева, конфликты со сверстниками), эмоциональный контроль, наличие и уровень выраженности СДВГ, а также 11 симптомов физического здоровья, в том числе головные боли, проблемы с желудком. Результаты показали, что ежедневное использование медиатехнологий, включая видеоигры, ухудшает здоровье вне зависимости от остальных факторов (плохая еда, хронические заболевания, низкий уровень физической активности), в том числе обуславливает проблемы с вниманием. Для самых маленьких детей (до 8 лет) видеоигры не выступают предиктором ухудшенного здоровья (в отличие от плейеров и цифровых игрушек). Для младших подростков 9–12 лет использование конкретных медиа-технологий, а именно видеоигр и средств электронной коммуникации,

выступает в качестве предиктора ухудшенного здоровья. Для подростков 13–18 лет это справедливо для всех цифровых технологий.

На основе полученных результатов был сделан общий вывод о том, что необходимо устанавливать строгие ограничения в отношении использования медиатехнологий для детей и подростков, а также поощрять здоровое питание и физическую активность дома и в школе. Важный итог серии этих работ состоит в том, что поставлен вопрос о допустимом времени использования ИКТ без ущерба для развития и здоровья.

Тем не менее, нужно учитывать, что вышеописанные работы проводились в русле клинического, патологического подхода. Это означает, что некоторые из критериев, используемых для оценки распространенности зависимости от компьютерных игр, больше подходят к оценке наркомании или лудомании и искусственно завышают численность лиц, которые можно определить, как зависимых от видеоигр. При этом они не подходят для оценки видеоигр как обычного способа времяпрепровождения – наряду с настольными, уличными, активными и другими играми, а также другими популярными видами развлечений (чтение книг, прослушивание музыки, просмотр фильмов).

Видеоигры как норма жизни

Примером исследования, которое использует «непатологический» подход может стать работа К. Фергюсона – опрос, проведенный в Испании в 2010 году с целью оценить увлеченность видеоиграми, проблемы со вниманием и успеваемостью у детей 10–14 лет (опрошены 604 школьника и их родители). Исследование не выявило, что просмотр телевизора или видеоигры значимо влияет на средний балл школьной успеваемости или определяет проблемы с вниманием. Было показано, что ведущая роль принадлежит гендерному фактору, чертам личности, определяющим отклоняющееся поведение, проблемам в семье и тревожности. Именно они в первую очередь обуславливают проблемы с вниманием, в то время как проблемы с успеваемостью главным образом зависят от уровня семейного дохода.

В 2016 году в Европейском исследовании, проведенном в шести странах Евросоюза (опрошены 3195 респондентов 6–11 лет), были проанализированы факторы, определяющие продолжительность видеоигр, а также взаимосвязь между, с одной стороны, временем, которое дети проводят за видеоиграми, с другой – их психическим здоровьем, а также познавательными и социальными навыками.

Психическое здоровье детей оценивалось родителями и учителями с помощью опросника «Сильные и слабые стороны», помимо этого, сами дети проходили интерактивную процедуру диагностики психического здоровья Dominic Interactive. Результаты показали, что время, которое подростки тратят на видеоигры, не имеет значимой корреляции с повышением рисков для психического здоровья. Напротив, данные подтверждают гипотезу о том, что видеоигры выступают позитивным фактором, улучшающим общее психическое здоровье и эмоциональный фон, в особенности, когда речь идет о подростках, имеющих проблемы в социализации.

Наиболее весомые с точки зрения объема и репрезентативности выборки эмпирические исследования, которые были проведены и опубликованы в течение 2006–2016 гг., представляют собой вторичный анализ обширных данных, полученных в ходе проектов, изначально направленных на оценку академических достижений учащихся. В первой работе были проанализированы данные репрезентативного лонгитюдного проекта (Educational Longitudinal Study, ELS:2002), направленного на изучение академической успеваемости более 13,5 тыс. американских старшеклассников. Результаты показали, что умеренное увлечение видеоиграми (1-2 часа в день) в развлекательных целях позитивно коррелирует с высокими оценками по математике и чтению. Второе исследование представляло собой анализ данных школьников в 22 странах мира (192 тыс. человек), собранных в ходе международных процедур по оценке академических достижений в рамках программы PISA по естественным наукам, математике и чтению. Как и в первой работе, значимых различий между теми, кто играет часто, и теми, кто не играет вообще, обнаружено не было: степень увлеченности видеоиграми никак не отразилось на оценках детей.

Третья работа – исследование А. Поссо и его коллег из Мельбурнского королевского технологического института. В нем были проанализированы данные, собранные в более чем 700 школах Австралии в 2012 году в рамках программы PISA. Оказалось, что школьники, пользующиеся онлайн-играми каждый день или почти каждый день, демонстрируют в среднем на 17 баллов более высокие результаты по естественным наукам, и на 15 баллов – по математике. Ученые предполагают, что так может проявляться непосредственный эффект от самих видеоигр, которые то и дело сталкивают пользователей с различными задачами, требующими навыков быстрого чтения, логического и математического мышления. Это, по мнению Поссо и его коллег, способствует развитию аналитических способностей и навыков решения задач, полезных и в школе. Тем не менее, отметим, что, судя по этим результатам, не все виды онлайн-активности столь же полезны.

Успеваемость школьников, постоянно «зависающих» в онлайн-сетях, рискует стремительно скатиться вниз: по той же математике такие дети получали в среднем на 20 баллов меньше тех, кто социальными сетями не пользовался. Ученые считают, что причина отчасти в том, что, например, чтение ленты Facebook не требует никаких особых знаний и не способствует обучению мозга.

Таким образом, в настоящий момент у большей части исследователей увлечение видеоиграми рассматривается не только как одна из форм проведения досуга, но и как возможность когнитивного и психологического развития. Ученые так или иначе приходят к выводу о том, что негативный или позитивный эффект видеоигры зависит от множества факторов, которые родителям необходимо учитывать, принимая решение о том, позволять ли ребенку играть и какой лимит времени будет наиболее безопасным. Среди них – особенности его психики, уже имеющиеся и формирующиеся привычки, место и социальное окружение (с кем он играет), характеристики игровой среды и ее контента и другие обстоятельства.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СТРАТЕГИИ

Родителей во всем мире сегодня интересует вопрос: нужно ли запрещать ребенку играть. Ответ однозначный: не нужно. Даже авторы наиболее радикальных мнений ставят вопрос не о запрете, а о минимизации времени, которое ребенок проводит за видеоигрой. Вопрос не в том, играть или не играть, а в том, сколько детям различных возрастов играть полезно и допустимо или, наоборот, вредно?

Американской педиатрической ассоциацией рекомендуется ограничить время игры 2 часами в сутки – такой умеренный гейминг точно не навредит ребенку, не имеющему серьезных проблем в развитии. При соблюдении нижеуказанных правил он может быть полезен в качестве одного из возможных способов проведения досуга. Оговоримся, что в данном случае речь идет скорее о подростках. Что касается младших школьников, то время игры должно быть ограничено 1 часом, причем желательно играть под присмотром или совместно с родителями. Это подтверждается последним Оксфордским исследованием 217 младших школьников 7-8 лет: изучалось количество и качество игры и тип предпочитаемых игр в качестве предикторов академической успеваемости, вовлеченности в учебный процесс и психического здоровья детей (по оценкам учителей). Выяснилось, что по сравнению с детьми, которые совсем не играют, школьники, играющие немного (около 1 часа в день), показали меньший уровень гиперактивности. Дети, которые проводят за

играми более 3 часов ежедневно, демонстрируют более высокий уровень гиперактивности и проблемы с успеваемостью по сравнению с неиграющими детьми.

Факты и практические рекомендации для родителей

- При выборе стратегии родительской медиации в первую очередь учитывайте возраст ребенка. Малыши более впечатлительны, их психика только формируется, соответственно, они сильнее подвержены влиянию любых стрессоров, включая видеоигры (в первую очередь со сценами жестокости и агрессии). Соответственно, родителям необходимо как можно тщательнее выбирать игры и жестче контролировать время игрового сеанса. В то же время важно учитывать, что старшие подростки играют значительно дольше и чаще, однако они же более заняты другими видами деятельности (домашние задания, секции, кружки, работа по хозяйству, прогулки). Поэтому следует помочь ребенку построить свой распорядок дня таким образом, чтобы время на игру не конкурировало с основными видами деятельности, а было бы моментом отдыха и, возможно, наградой за выполненные обязанности. В целом, если ребенок не испытывает серьезных жизненных трудностей (здоровый сон, хорошая успеваемость, посещение школьных занятий, наличие друзей и интересов), ему можно предоставить больше свободы в виртуальном пространстве.

- Исследования убедительно говорят о том, что все эффекты видеоигр куда сильнее сказываются на мальчиках, чем на девочках, поэтому регулирование их деятельности в игровом виртуальном мире должно стать отдельным фокусом внимания родителей. Мальчики играют значительно чаще и дольше девочек – консольными видеоиграми в США увлекается более трети мальчиков, хотя среди девочек таких менее 16%. Мальчики получают больше удовольствия от видеоигр и активно используют их в качестве инструмента социализации, общаясь там со сверстниками. В этом деле серьезной опорой может стать играющий отец (либо другой взрослый, который находится «в теме» видеоигр), который, играя совместно с мальчиком, будет иметь возможность одновременно мягко регулировать степень его увлеченности играми.

- Стоит включать видеоигры в общую семейную практику развлечений, самим играть с ребенком или, как минимум, интересоваться происходящим в его онлайн-игре. Исследования показывают, что, если ребенок играет в онлайн исключительно с незнакомыми людьми, это повышает склонность к одиночеству и изоляции, а если со знакомыми сверстниками или с семьей – результатом может стать позитивный сдвиг в общем мироощущении и благополучии ребенка.

- Видеоигры должны быть органично встроены в общий режим дня и структуру жизнедеятельности ребенка. Категорически не стоит разрешать детям, в первую очередь, малышам, играть ночью. В 2013 году в экспериментальном исследовании, проведенном на 17 подростках в лаборатории с использованием полисомнографии и метода ведения дневников, было доказано, что, по сравнению с обычной продолжительностью видеоигр перед сном (50 минут), пролонгированное время игры существенно (в среднем на полчаса) снижает длительность и качество сна. Сделан вывод о том, что видеоигры изменяют структуру сна и могут вызывать его нарушения у подростков, причем даже в том случае, если он лег спать вовремя. За час до сна нельзя позволять ребенку использовать любые гаджеты.

- Видеоигра должна быть отдельным видом активности, не стоит разрешать ребенку играть параллельно с просмотром мультфильмов, прослушиванием музыки или подготовкой домашнего задания. Изучение индивидуальных различий между подростками 12–16 лет показало, что многозадачность при использовании цифровых технологий в повседневной жизни связана с худшей успеваемостью по математике и английскому языку в классе, худшими показателями рабочей памяти, большей импульсивностью и замедленными темпами развития мыслительных функций по сравнению с остальными детьми.

- Для внимательных родителей сама игра может выступить своего рода диагностикой возможных проблем у подростка. В австрийском исследовании Хольца и Эппела 2011 года 205 подростков 10–14 лет показано, что конкретные виды видеоигровой продукции идут рука об руку с конкретными проблемами. Так, «стрелялки» от первого лица чаще выбирают дети, склонные к агрессивному и/или делинквентному поведению, а игры жанра «фэнтези» – дети с интернальными проблемами (стремление к избеганию, уходу от проблем, наличием депрессии/тревожности, соматических симптомов и жалоб).