**Найдьонова Л.А.**, доктор психологічних наук,

завідувач лабораторії психології масової комунікації та медіа-освіти

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

**Чому іде хвиля про квести?** Тому що ми всі маємо підвищений рівень тривоги. І не через квести, а через війну. Тривога в таких умовах - це нормально. Але самопідсилення, нагнітання її до рівня паніки - не нормально, шкідливо. Не треба зразу бігти і щось робити негайно. Це лише дзвіночок про можливу небезпеку. Тільки привід звернути увагу, якщо віртуальне життя дитини було поза увагою. Треба взяти на замітку, подумати, поспостерігати, підібрати час для розмови. Дорослі дорослих мотивують "страхами" бути уважнішими до дітей. Дітей такі "страхіття" не регулюють бути обережнішими, а можуть викликати протилежну реакцію - зацікавити. Тому давайте хвилю далі не піднімати, ми просто маємо створити ресурсну мережу для реагування на такі потенційно небезпечні "модні хвилі" і фахово їх відпрацьовувати, а не роздмухувати.

**Як розповісти дитині про небезпечні ігри і не спровокувати цікавість.**

У продовження теми смертельних квестів, у яких дітям пропонують завдати собі шкоду: порізати руки, змішати і випити ліки, включити газ, прийти в небезпечне місце і т.п. **Як батькам бути пильними?** Що перше роблять батьки, коли узнають інформацію про такі ігри? Починають розпитувати дитину, чи ти знаєш про таку гру. Діти кажуть: ні, не чули. Батьки щасливі - це не про нашу дитину. А саме після цих розпитувань може з'явитися бажання пошукати. **Профілактика не має викликати цікавість до забороненого.** Тому треба мати з дитиною розмови щоденно про усіляке. У тому числі:

* в які ігри подобається грати, чому саме в цю гру,
* що саме найбільше подобається,
* що ти в ній знаходиш для себе,
* що тобі залишається після того, як закінчив грати,
* чим це пригодиться надалі в житті і т.д.

Інколи важко слухати, бо а) **дитина не вміє себе виразити** (і чим більше грає, тим більше імовірність, що на спілкування не лишається часу і комунікаційні уміння не розвиваються); б) **у батьків немає часу і не вистачає терпіння вислуховувати** детальну розповідь сюжету гри, дитячі оповіді про персонажів чи якісь рівні та ігрові проблеми (тому від цих розповідей найчастіше відмахуються як від несерйозного, неважливого, пустого). **Але якщо ми не ведемо наших дітей у грі**, є велика імовірність, що **гра починає вести нашу дитину в реальності.** Не просто забирає час життя, а втручається в реальність, вимагаючи певних дій, і як виявляється небезпечних. Батьки відповідають за життя дитини, мабуть скоро і кібернедогляд теж з’явиться як новітнє поняття. Сьогодні вже увели в обов'язки батьків забезпечення права дитини на вільне від екранів середовище життя. Це відповідальність батьків. Безпека дитини - це відповідальність батьків, хоч і в кіберсередовищі. Але часто цілком відповідальні батьки не знають, як діяти, щоб убезпечити від таких ризиків.

**Найкращий шлях профілактики смертельних квестів:**

1) розвиток інтересів дитини поза інтернетом, в реальності;

2) збереження довіри у стосунках, контакту, для того, щоб дитина бачила в батьках джерело допомоги в складнощах і зверталася.

Що дитині подобається? Наскільки вона має сталий інтерес? Якщо не має, то скільки ви зробили пропозицій спробувати щось нове, і ще раз, і ще раз? Це не обов'язково нові кружки чи щось організоване. Це може бути будь-яка справа, що робиться разом (приготування їжі, наведення чистоти і краси в оселі, підготовка подарунків, спільний перегляд фільмів чи читання книги) з розмовою про відчуття, думки, здобутки, які віднайдено в цій справі, побільше гумору і веселощів. І про ігри також говорити, допомогти дитині пройти період захопленості, регулювати час, "торгуватися" ("ти з'їси цю цукерку тільки через мій суп"), укладати угоди, карати згідно з домовленостями (щоб розвивати волю в дитини, а не принижувати її) і т.д.

На жаль, до ігор ставлення у дорослих - крайнощі. Спочатку нічого не регулюється, а потім, як узнали про небезпеку - все заборонити. Крайнощі не подіють адекватно.

* Формуйте інтереси поза інтернетом.
* Розмовляйте про життя і про ігри також. І в цій розмові про життя, небезпеки, проблеми, свою долю, свій шлях, про ігри, спільноти, небезпеки в іграх, зв'язок з життям - ви узнаєте потрібну вам інформацію.
* Не питайте "чи знаєш ти таку-то гру", спитайте "а чи хтось розповідав тобі тобі про ігри, які не тільки в екрані відбуваються, а виходять за межі, в реальному житті щось треба робити, і що ти думаєш про це?".
* Не кажіть :"ти ж мені зразу скажи, якщо хтось таке буде пропонувати", а скажіть "а що ти зробиш, якщо тобі таке запропонує хтось?" Начебто те саме, але трохи інакше.

Розумію, що на всі випадки не може бути однакових порад. Ви краще знаєте свою дитину, але знайдіть і тих, з ким ви можете радитися.

Додаю ще кілька порад з урахуванням віку дитини.

**Ці квести спрямовані на 9-13 річних, в цьому віці відбувається зміна ставлення до батьків і це слабке місце, в яке втручаються**. А починати говорити про небезпеки треба раніше. Чи є в дитини уявлення про те, що люди різні, є й погані, ті, хто можуть вчинити дитині зле. Ігри теж створюють люди і може статися так, що ігри теж пропонуватимуть якісь погані речі. Як ти розрізниш? Які погані речі можуть пропонувати? Я тобі допоможу розібратися. Треба звертатися до мами чи тата, якщо сумніваєшся. Це приблизно для молодшого шкільного віку.

А для старших більше індивідуалізовано в залежності від стану стосунків. Тут як надмірна опіка так і відсутність опіки (надмірна свобода) можуть виявитися ускладненням. **Довіряй і перевіряй у балансі**.