

14. Ребёнок любит видеоигры: сначала проверьте, не вытесняют ли они сон, домашние задания и занятия на улице, а не следите только за временем игры

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Примерно у двух-трёх человек из ста действительно есть «расстройство, связанное с видеоиграми». Если в анкете задан низкий порог и для опроса специально выбирают подростков, доля окажется завышенной. Реальные записи игровых компаний показывают: сколько человек играет, почти не связано с тем, хорошее у него настроение или плохое. По правилам в Китае несовершеннолетним можно играть только по пятницам, субботам, воскресеньям и в праздники с 8 до 9 вечера.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Раз в неделю обращайте внимание, во сколько ребёнок ложится спать, сданы ли домашние задания и занимается ли он чем-нибудь на улице.

Выгода

Китай — исходная версия. Один метаанализ объединил 53 исследования из 17 стран с участием 226247 человек. Распространённость расстройства, связанного с видеоиграми, составила 3.05% (95% CI 2.38–3.91 — это доверительный интервал). Если учитывать только исследования с более строгим отбором участников, показатель составляет 1.96%. Результаты исследований сильно

различаются, и 77% этих различий связаны с тем, какая анкета использовалась. Выборка из подростков, низкий пороговый балл и небольшая выборка — всё это завышает долю. В другом исследовании получили данные 7 игровых компаний и сопоставили реальное время игры 38935 игроков за шесть недель с их собственными оценками ощущения счастья в анкетах. Доказательств того, что время игры влияет на ощущение счастья, почти не нашли. Государственное управление по делам печати и публикаций Китая (国家新闻出版署) установило, что игровые компании могут предоставлять несовершеннолетним услуги только по пятницам, субботам, воскресеньям и в официальные праздничные дни, по 1 часу в день, с 20 до 21 часа (по Китаю / международные данные, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка В дана потому, что распространённость слишком сильно меняется в зависимости от анкеты, а исследование ощущения счастья длилось всего шесть недель. Самая частая цена игр — вытеснение сна и времени на улице. Чётко сформулированные китайские требования ко сну см. в пункте 10 этого раздела (сон, домашние задания, физкультура), к времени на улице — в пункте 4 этого раздела (ежедневно 2 часа на улице), к экранному времени — в пункте 5 этого раздела (не более 1 часа в день для целей, не связанных с учёбой). О пополнении счёта и возврате денег см. пункт 9 раздела 5 (ребёнок пополняет счёт и отправляет денежные подарки с телефона). Если одновременно ухудшаются оценки, сон и отношения с семьёй, а уговоры не помогают прекратить играть, отведите ребёнка к психиатру или специалисту по детской психологии. Не отправляйте его в школы закрытого типа для избавления от интернет-зависимости, см. пункт 18 этого раздела (школы для избавления от интернет-зависимости). Кому это выгодно: детям.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 55(6), 553–568. doi.org/10.1177/0004867420962851
2. Vuorre M, Johannes N, Magnusson K, Przybylski AK. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. Royal Society Open Science, 9(7), 220411. doi.org/10.1098/rsos.220411

3. 国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知 (国新出发〔2021〕 14 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content_5634661.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Министерство здравоохранения российской федерации — static-0.minzdrav.gov.ru