MÓW DO MNIE
#TokTuMi

PROGRAM NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ DZIECI I MŁODZIEŻY

FUNDACJA Mentalnie równi

PORADNIK

TEMAT:

Hazard w sieci i gry z lootboxami – co rodzic powinien wiedzieć



PARTNER

FUNDACJA LOTTO im. H. KONOPACKIEJ

PATRONAT HONOROWY NAD PROGRAMEM

Podlaski Kurator Oświaty
Kuratorium Oświaty w Kielcach
Kuratorium Oświaty we Wrocławiu
Mazowiecki Kurator Oświaty
Patronat Warmińsko-Mazurskiego Kuratora Oświaty Jolanta Weronika Skrzypczyńska
Kuratorium Oświaty w Krakowie
Kuratorium Oświaty w Gdańsku
Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy
Kuratorium Oświaty w Gorzowie Wielkopolskim
Kuratorium Oświaty w Lublinie

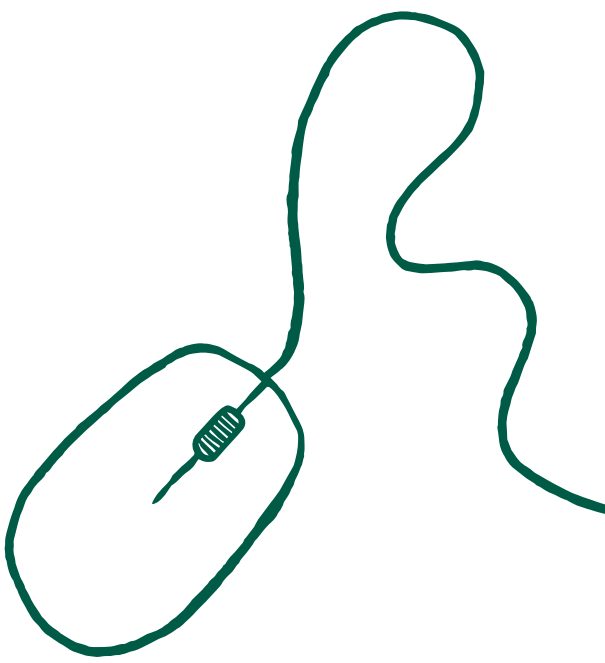
WSTĘP



W dzisiejszym świecie gry online i aplikacje stały się nieodłączną częścią życia dzieci i młodzieży, niosąc ze sobą nie tylko rozrywkę, ale i ukryte ryzyka finansowe, takie jak hazard czy lootboxy. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak blisko granicy hazardu znajdują się popularne mechanizmy w grach, co może prowadzić do uzależnień behawioralnych.

Dawniej hazard kojarzył się z kasynami, dziś młodzież ma łatwy dostęp przez smartfony – średnio spędzają w sieci ponad 5 godzin dziennie, a wśród młodych graczy niemal połowa korzysta z gier z lootboxami, gdzie losowość i mikropłatności działają jak automaty do gier. W Polsce ok. 30-37% osób powyżej 15. roku życia miało kontakt z hazardem, a liczba uzależnionych wzrosła o 30% w ciągu pięciu lat, szczególnie wśród młodych mężczyzn.

Ten miniporadnik pomoże Ci rozpoznać zagrożenia i chronić swoje dziecko.



FUNDACJA Mentalnie równi | MÓW DO MNIE #TokTuMi | PROGRAM NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ DZIECI I MŁODZIEŻY

Czym jest hazard online?



Hazard online to gry dostępne przez internet, gdzie można postawić pieniądze (lub wirtualne waluty wymienialne na pieniądze) na wynik zależny od losu – można wygrać dużo, ale też stracić wszystko tak, jak w klasycznym kasynie.
Żeby dobrze zrozumieć mechanizmy rządzące hazardem online warto znać kilka podstawowych pojęć.

Hazard (definicja prawna) - to gry losowe o wygrane pieniężne lub rzeczowe, gdzie wynik zależy głównie od przypadku – np. gry liczbowe, loterie, ruletka czy zakłady bukmacherskie. Organizowane przez internet podlegają tym samym zasadom.

Hazard (definicja psychologiczna) - to zachowanie, gdzie osoba powtarza ryzykowne zakłady mimo strat, napędzane nadzieją na wygraną i dopaminą w mózgu. Może prowadzić do uzależnienia behawioralnego, podobnego do nałogów.

Uzależnienia behawioralne – to taki rodzaj uzależnienia, w którym człowiek nie jest „na głodzie” substancji (alkoholu, narkotyków, leków), ale czynności – np. grania w gry, obstawiania zakładów, zakupów, korzystania z internetu. Osoba z takim uzależnieniem coraz częściej powtarza dane zachowanie, mimo że widzi jego negatywne skutki, i ma coraz mniejszą kontrolę nad tym, kiedy i ile to robi. Kluczowe jest to, że ta czynność staje się centrum życia: wypiera inne zainteresowania, relacje i obowiązki, a próby ograniczenia jej wywołują silne emocje – złość, lęk, przygnębienie lub poczucie „nie mogę bez tego funkcjonować”.

Lootboxy – wirtualne "skrzynki z nagrodami" w grach wideo (np. FIFA, CS2), kupowane za pieniądze. Otwierając je losowo można dostać rzadką skórkę lub nic, co działa jak hazard.

Zakłady e-sportowe – obstawianie wyników turniejów gier komputerowych (np. League of Legends, Dota 2, CS2) na platformach bukmacherskich. Popularne wśród młodzieży, traktowane jak zakłady sportowe.

Kasyna online – wirtualne sale z grami jak ruletka, blackjack czy automaty.

Zakłady sportowe – obstawianie wyników meczów piłki nożnej, e-sportu czy wirtualnych wydarzeń.

Poker online – gra karciana z elementami umiejętności i blefu, ale z losowym rozdaniem kart.



LootBox – „skrzynki z nagrodami” w grach

Lootboxy to wirtualne „paczki z niespodzianką”, które młodzi ludzie kupują lub zdobywają w grze, nie wiedząc z góry, co dokładnie w nich będzie. To jeden z głównych sposobów zarabiania na grach i jednocześnie mechanizm, który wielu ekspertów porównuje do hazardu. Lootbox zawiera losowy zestaw przedmiotów – mogą to być elementy kosmetyczne (skórki, stroje), ale też przedmioty dające przewagę w grze (na przykład lepsza broń lub postać).

- Gracz płaci prawdziwymi pieniędzmi albo wirtualną walutą, a zawartość poznaje dopiero po otwarciu – podobnie jak w losie na loterii.
- Szansa na wartościowe przedmioty jest bardzo mała, ale gra zwykle nie pokazuje realnego prawdopodobieństwa wygranej, co utrudnia młodym ludziom ocenę ryzyka.

Młodzi ludzie kupują lootboxy nie tylko po to, by „być lepszym w grze”, ale dla emocji – dreszczyku, podniesienia nastroju czy rozładowania stresu. Wartościowe przedmioty wylosowane z lootboxów można sprzedać lub wymienić, co sprawia, że skrzynka z „wirtualną nagrodą” zaczyna przypominać realną inwestycję.



Dlaczego lootboxy przypominają hazard?

Mechanizm lootboxów łączy kilka cech typowych dla hazardu:

Losowość - gracz nie wie, co wylosuje – wynik zależy od przypadku, jak w ruletce czy losowaniu kuponu.

Mikropłatności - płatność za „jeszcze jedną skrzynkę” jest niewielka (np. kilka złotych), co ułatwia częste zakupy i bagatelizowanie wydatków.

Silne emocje - badania pokazują wzrost pobudzenia fizjologicznego tuż przed otwarciem skrzynki – podobnie jak u graczy hazardowych czekających na wynik.

Powtarzanie prób - mechanizm „jeszcze jedna skrzynka, tym razem na pewno się uda” jest analogiczny do „jeszcze jeden zakład” w hazardzie.

Choć w polskim prawie lootboxy nie są formalnie uznane za hazard, eksperci środowisk naukowych opisują je jako „hazardopodobne” i wskazują na podobne wzorce zachowań.

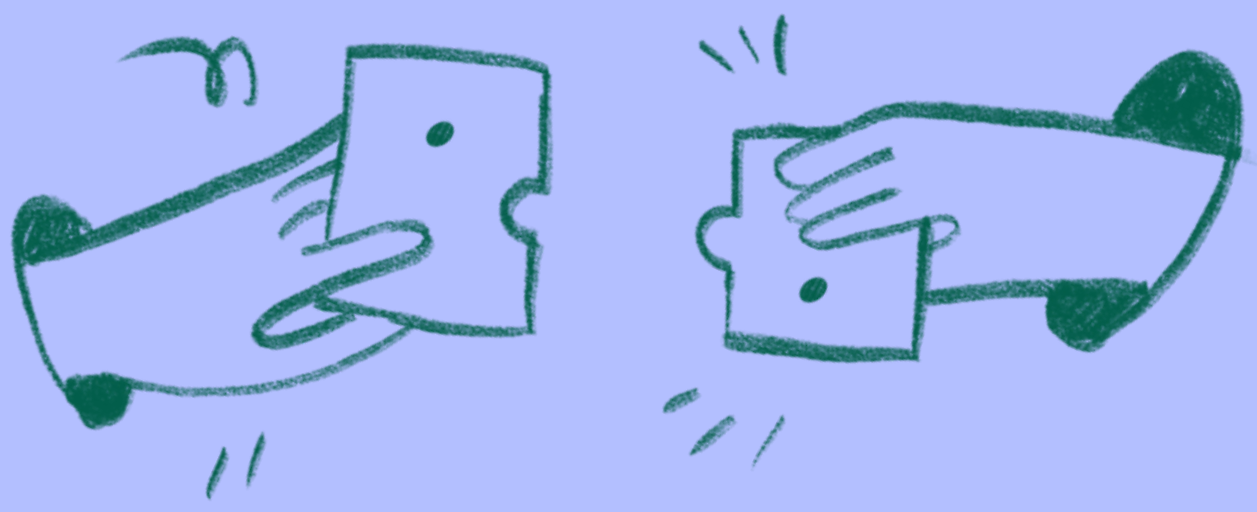
Polski raport „Korzystanie z lootboxów przez Polaków – popularność, zagrożenia, regulacje prawne” wskazuje, że już jednorazowa płatność za lootbox może zwiększać prawdopodobieństwo problemowych zachowań hazardowych w przyszłości.

Badacze zauważyli, że korelacja między ryzykiem hazardu a wydatkami na lootboxy jest silniejsza niż między hazardem a depresją czy lękiem – co podkreśla, jak mocno te mikropłatności wiążą się z zachowaniami hazardowymi.

Eksperci ostrzegają, że dla wielu młodych ludzi „pierwszym kontaktem z hazardem” są właśnie lootboxy, a dopiero później pojawiają się klasyczne zakłady czy kasyna online.
Dlatego tak ważne jest, by rodzice wiedzieli, że w kolorowej grze na smartfonie może być ukryty mechanizm działający podobnie jak hazard.

Obstawianie meczów i e-sport – dlaczego to ryzykowne dla młodych?

Zakłady na mecze piłki nożnej czy turnieje e-sportowe często zaczynają się „dla zabawy” lub z ciekawości, ale mogą stać się pierwszym krokiem w stronę uzależnienia od hazardu. Młodzi ludzie są szczególnie narażeni, bo łączy się tu ich pasja (sport, gry) z obietnicą szybkich pieniędzy i silnych emocji.



Jak działają platformy bukmacherskie online?

- Legalni bukmacherzy działają na licencji Ministra Finansów, wymagają rejestracji, podania danych osobowych i potwierdzenia pełnoletności (18+). Konto zasila się przelewem, kartą lub BLIK-iem, a następnie obstawia się wyniki meczów lub wydarzeń.
- Strony i aplikacje pokazują kursy (ile można wygrać), statystyki, podpowiedzi i promocje typu „bonus na start”, „freebet bez ryzyka”, co tworzy wrażenie, że gra jest bezpieczna i dobrze kontrolowana.
- W przypadku zakładów e-sportowych obstawia się wyniki rozgrywek w grach takich jak League of Legends, CS2 czy Dota 2, a młodzież zna te tytuły często lepiej niż dorośli – co wzmacnia złudzenie „ja się na tym znam, więc wygram”.

Raport Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom wskazuje, że zakłady bukmacherskie są jedną z najpopularniejszych form hazardu wśród młodych dorosłych w Polsce.

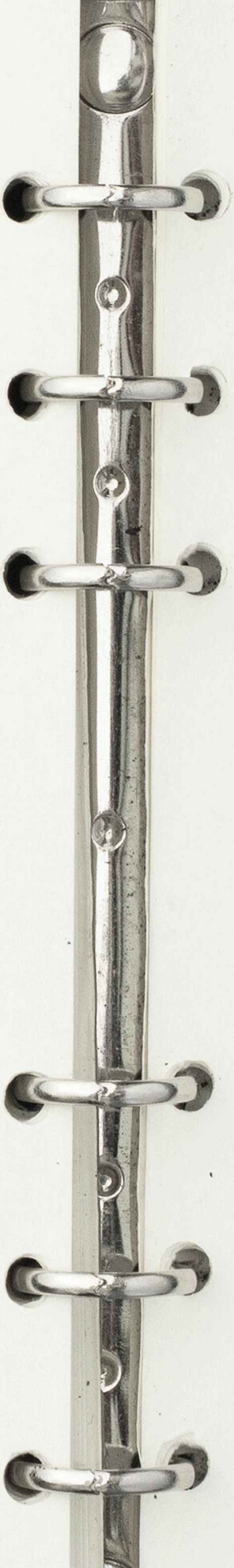
Popularność zakładów sportowych i e-sportowych wśród młodzieży

Analiza ruchu internetowego wśród nastolatków w Polsce pokazała, że ponad 800 tys. młodych użytkowników odwiedziło stronę jednego z największych bukmacherów (STS.pl), a prawie pół miliona – stronę innego dużego operatora (Betclic.pl).

Badania nad czynnikami ryzyka zaburzeń hazardowych u graczy w gry komputerowe pokazują, że młodzi, którzy dużo grają online, częściej sięgają po różne formy hazardu, w tym zakłady bukmacherskie i obstawianie meczów e-sportowych..

Przegląd badań nad „aktywnościami podobnymi do hazardu” (lootboxy, zakłady e-sportowe, zakłady na skiny) wykazał, że wszystkie są dodatnio powiązane z problemowym hazardem i problemowym graniem – im więcej takich aktywności, tym większe ryzyko kłopotów.
Dla wielu młodych ludzi pierwszym krokiem nie jest tradycyjne kasyno, ale właśnie połączenie gier i zakładów: e-sport, skiny, lootboxy i bukmacher online.





„Łatwe zwycięstwo” i rosnące ryzyko strat

Mechanizmy stosowane przez bukmacherów i serwisy z zakładami e-sportowymi są projektowane tak, by gracz miał poczucie kontroli i bliskości wygranej:

- **Złudzenie wiedzy i kontroli –** młodzi uważają, że skoro znają ligę, zawodników czy drużyny e-sportowe, potrafią „przechytrzyć system”. Badania pokazują jednak, że nawet doświadczeni gracze długofalowo przegrywają – przewaga matematyczna zawsze jest po stronie bukmachera.
- **Promocje „bez ryzyka” -** bonusy na start, „cashback” za pierwszy przegrany zakład czy „darmowe” kupony sprawiają wrażenie, że nic się nie traci – to zachęca do częstszego i wyższego obstawiania.
- **Szybkość i dostępność -** zakład można postawić w kilka sekund na telefonie, często w przerwie meczu. Raporty KCPU podkreślają, że łatwość dostępu i możliwość szybkiej dogrywki („odrobię straty następnym kuponem”) to kluczowe czynniki ryzyka uzależnienia.
- **Silne emocje -** wygrane – zwłaszcza te pierwsze, „szczęśliwe” – mogą działać jak haczyk. Badania pokazują, że duża wygrana na początku grania jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka późniejszego uzależnienia od hazardu.

Dla nastolatków szczególnie groźne jest to, że łączą się tu trzy rzeczy: presja rówieśnicza, fascynacja sportem/e-sportem i dostęp do pieniędzy (karta podpięta do telefonu, kieszonkowe, konto Revolut itp.). Psycholodzy ostrzegają, że młody mózg jest bardziej podatny na impulsy, szukanie silnych emocji i lekceważenie długofalowych konsekwencji – dlatego zakłady bukmacherskie zostały w Polsce zastrzeżone wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Warto, aby rodzice jasno komunikowali, że obstawianie meczów – także tych „z gier” – to nie jest zwykła zabawa, ale forma hazardu z realnym ryzykiem uzależnienia.

Mechanizmy uzależnienia behawioralnego - co dzieje się w mózgu nastolatka?

Uzależnienie behawioralne (np. od gier, zakupów, hazardu, internetu) nie wymaga substancji – „substancją” staje się samo zachowanie i emocje z nim związane. Mózg nastolatka reaguje na ryzyko i nagrodę w sposób, który szczególnie sprzyja wpadaniu w takie pułapki.

- Podczas gry, obstawiania czy otwierania lootboxa aktywuje się tzw. układ nagrody w mózgu. To system, który „uczy”, co warto powtarzać, bo dało przyjemność.
- Kiedy pojawia się szansa wygranej – zwłaszcza niepewnej, „na granicy” – uwalnia się dopamina, neuroprzekaźnik związany z motywacją i „głodem” kolejnej nagrody, a nie tylko z samą przyjemnością.
- Badania nad hazardem i grami pokazują, że u osób z problemowym graniem mózg reaguje silniej na bodźce zapowiadające nagrodę (np. animacja przed otwarciem skrzynki) niż na samą nagrodę – to napędza ciągłe „jeszcze raz spróbuję”.

Im częściej młody człowiek powtarza takie zachowania, tym bardziej jego mózg „przyzwyczaja się” do mocnych bodźców i domaga się ich częściej, co utrudnia przerwanie nawyku.



Dlaczego młodzież jest bardziej narażona?

Mózg nastolatka rozwija się nierównomiernie: układ nagrody (emocje, szukanie przyjemności) dojrzewa szybciej niż kora przedczołowa odpowiedzialna za kontrolę, planowanie i przewidywanie konsekwencji.

Badania neuroobrazowe pokazują, że u nastolatków aktywność obszarów związanych z nagrodą jest szczególnie wysoka, a skłonność do wybierania natychmiastowej nagrody zamiast późniejszej, większej korzyści jest wyraźnie większa niż u dorosłych.

Jednocześnie struktury odpowiedzialne za hamowanie impulsów i racjonalne myślenie (kora przedczołowa) dojrzewają aż do ok. 25.–30. roku życia – to oznacza, że młodzież działa częściej „sercem niż głową".
Dlatego połączenie: silnych emocji, potrzeby natychmiastowej gratyfikacji (wygrana teraz), presji rówieśniczej i łatwego dostępu do gier czy hazardu online tworzy szczególnie niebezpieczne środowisko dla nastolatków.

Rolą dorosłych jest nie tylko „ograniczać", ale przede wszystkim tłumaczyć, jak działa mózg i dlaczego młodemu człowiekowi tak trudno jest „po prostu przestać".



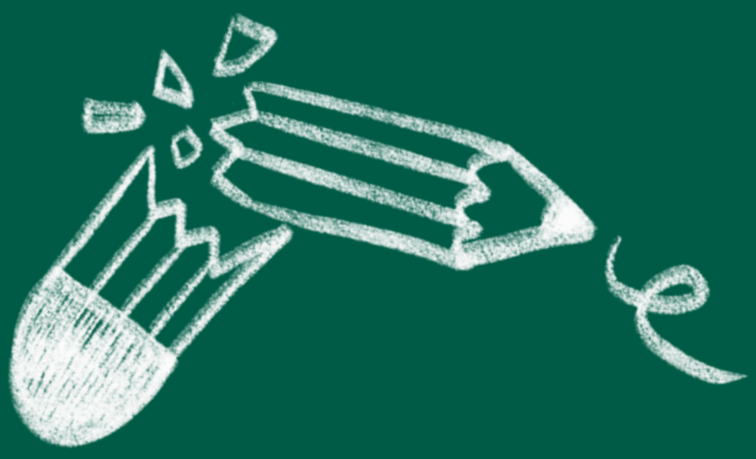
Symptomy rozwijającego się uzależnienia – na co rodzic powinien uważać?

Badania pokazują, że problemowe granie i hazard u nastolatków rzadko „wybuchają nagle” – zwykle poprzedza je szereg małych, ale powtarzalnych sygnałów ostrzegawczych. Wczesne ich zauważenie daje realną szansę, by zareagować, zanim pojawią się długi, depresja czy całkowite wycofanie z życia szkolnego i rodzinnego.



Na co szczególnie warto zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka:

- Utrata kontroli nad graniem lub obstawianiem - dziecko gra „dłużej niż miało”, wraca do gry mimo wcześniejszych obietnic, że ograniczy czas lub przestanie.
- Ukrywanie wydatków i kłamstwa - znikające pieniądze, niezrozumiałe płatności kartą lub w sklepie z aplikacjami, kasowanie historii przeglądarki czy transakcji. Badania nad hazardem i graniem u młodzieży pokazują, że ukrywanie i kłamstwa to jedne z najczęstszych sygnałów problemu.
- Gorsze wyniki w nauce - obniżone oceny, zaległe zadania, zasypianie na lekcjach, problemy z koncentracją. Przeglądy badań nad uzależniającym graniem u nastolatków potwierdzają wyraźny związek między nadmiernym graniem a gorszymi wynikami w szkole.
- Myślenie tylko o grze/zakładach - dziecko ciągle mówi o wynikach meczów, skinach, lootboxach, sprawdza aplikacje bukmacherskie lub platformy z grami – nawet wtedy, kiedy powinno robić coś innego.



Polskie i międzynarodowe badania wskazują, że 1–2% nastolatków spełnia kryteria problemowego hazardu, a dodatkowe kilka procent jest w grupie podwyższonego ryzyka – to oznacza, że w każdej większej szkole mogą być osoby z tego typu problemem.

Oprócz pieniędzy i czasu gry zmienia się także zachowanie dziecka:

- **Izolacja –** wycofanie z życia rodzinnego, rezygnacja z dotychczasowych pasji i kontaktów „na żywo” na rzecz samotnego grania. Przeglądy badań nad uzależniającym graniem pokazują, że społeczne wycofanie jest jednym z najbardziej typowych skutków.
- **Agresja i huśtawki nastroju –** wybuchy złości, agresywne reakcje na próby ograniczenia gry, wyraźne pogorszenie nastroju po przegranej lub po przerwaniu rozgrywki. Badania podkreślają związek między problemowym graniem a zwiększoną drażliwością i konfliktami rodzinnymi.
- **Lęk, przygnębienie, wstyd –** dziecko może po przegranych czy długich sesjach gry czuć winę i wstyd, ale jednocześnie mieć poczucie, że „i tak już za daleko zaszło”.
- **Nasilające się konflikty w domu –** więcej kłótni o komputer, telefon, pieniądze; dziecko reaguje na pytania „jak długo jeszcze?” jak na atak.



Jak rozmawiać z dzieckiem, które może mieć problem?

Badania nad uzależnieniami u młodzieży podkreślają, że sposób reakcji rodzica może albo pomóc, albo dodatkowo zamknąć dziecko w problemie.

- **Zamiast oskarżeń –** ciekawość i konkret: zamiast „znowu siedzisz w tym hazardzie!" lepiej: „Widzę, że ostatnio dużo grasz/obstawiasz mecze, martwię się o ciebie. Czy możemy o tym spokojnie porozmawiać?". To zmniejsza opór i poczucie ataku.
- **Skup się na faktach i skutkach -** odwołuj się do obserwacji („Zauważyłam spadek ocen, zasypiasz w szkole, znikają pieniądze z portfela") zamiast etykiet („Jesteś uzależniony").
- **Unikaj straszenia i moralizowania -** nadmierne groźby i krytyka zwiększają bunt i tajenie problemu. Lepiej mówić o trosce: „Chcę, żebyś był bezpieczny, dlatego musimy się tym zająć razem".
- **Zaproponuj wspólne szukanie pomocy,** np. konsultację z psychologiem, pedagogiem szkolnym lub w poradni leczenia uzależnień behawioralnych. W Polsce szacuje się, że dziesiątki tysięcy młodych ludzi mają już problem z hazardem lub grami – nie jest to „wstydliwy wyjątek", ale realny, opisany w badaniach problem zdrowotny.
- **Ustal jasne granice i zasady** - ograniczenie czasu gry, kontrola dostępu do pieniędzy, odinstalowanie aplikacji hazardowych – ale zawsze po rozmowie i wyjaśnieniu powodów, a nie w formie nagłej „konfiskaty wszystkiego".

Jeśli masz wrażenie, że dziecko kłamie, ma długi, po próbie ograniczenia gry reaguje bardzo silnie (agresją, rozpaczą), a Twoje rozmowy nie przynoszą efektu – to ważny sygnał, by nie czekać, tylko skonsultować się ze specjalistą. Wczesna interwencja wyraźnie poprawia rokowanie w pracy nad uzależnieniami behawioralnymi.

Rodzicu! Co realnie możesz zrobić?

- Badania pokazują, że jasne zasady, zainteresowanie tym, co dziecko robi w sieci, oraz spokojna rozmowa o pieniądzach i ryzyku wyraźnie
- zmniejszają szansę na rozwój problemów z grami i hazardem.

Ustal zdrowe granice korzystania z gier i internetu
Większość międzynarodowych zaleceń sugeruje, by u dzieci w wieku szkolnym (ok. 5–16 lat) rekreacyjne korzystanie z ekranów ograniczać zwykle do ok. 2 godzin dziennie, nie licząc czasu na naukę.
Badania pokazują, że jasne zasady dotyczące czasu, miejsca i pory korzystania z internetu (np. brak urządzeń w sypialni w nocy, przerwa od gier przed snem) wiążą się z mniejszym ryzykiem problematycznego używania mediów.

Ważna jest nie tylko „ilość", ale jakość: gry i treści dopasowane do wieku, zrozumiałe zasady, przerwy na ruch i sen; zbyt długi czas ekranowy wiąże się z większym poziomem lęku, agresji i problemów emocjonalnych.

Dobrą praktyką jest stworzenie rodzinnych „zasad ekranowych" (np. karta na lodówce) i ich wspólne omówienie z dzieckiem.

Jak rozmawiać z dzieckiem o pieniądzach i ryzyku?

Badania nad profilaktyką hazardu u młodzieży wskazują, że rozmowa o pieniądzach i prawdopodobieństwie (jak działają kursy, „przewaga kasyna", małe szanse wygranej) zmniejsza skłonność do ryzykownych zachowań.

W rozmowie warto:

- tłumaczyć, że większość gier hazardowych i lootboxów jest zaprojektowana tak, aby długoterminowo wygrywał system, nie gracz,
- pokazywać, jak szybko „małe kwoty" (np. 5–10 zł) mogą się sumować w duże wydatki,
- wspólnie planować budżet kieszonkowego: ile można przeznaczyć na gry, ile na oszczędności, ile na inne przyjemności.

Ważne, by rozmowa odbywała się w spokojnej atmosferze, bez wyśmiewania („Jak mogłeś tyle wydać na skórkę?"), ale z jasnymi granicami co do używania pieniędzy.
Najważniejsza profilaktyka to nie tylko blokady i limity, ale obecność: zainteresowanie światem dziecka, rozmowa i wspólne ustalanie zasad. Badania konsekwentnie pokazują, że dzieci z rodzicami, którzy monitorują, rozmawiają i współdecydują o zasadach, rzadziej rozwijają poważne problemy z hazardem i nadmiernym graniem.



Gdzie szukać pomocy?

Nawet najlepsza profilaktyka nie daje 100% gwarancji – ważne, by wiedzieć, gdzie zwrócić się po wsparcie, gdy coś zaczyna niepokoić.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 – ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy numer, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę; dzieci i nastolatki mogą porozmawiać z psychologiem o każdym problemie, także związanym z hazardem czy grami.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100 – bezpłatna i anonimowa linia Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę; można skonsultować swoje obawy, dostać wskazówki, jak rozmawiać z dzieckiem i gdzie dalej kierować po pomoc.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – oprócz telefonów prowadzi konsultacje online i udostępnia materiały edukacyjne dla rodziców i szkół na temat bezpieczeństwa dzieci w sieci.



Darmowe materiały edukacyjne i kampanie

- **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) –** publikuje bezpłatne broszury i poradniki o hazardzie i uzależnieniach behawioralnych, w tym osobne materiały dla rodziców o grach hazardowych i nadużywaniu internetu.
- **Portal Uzaleznieniabehawioralne.pl –** zawiera artykuły, raporty z badań oraz materiały edukacyjne na temat hazardu wśród dzieci i młodzieży.
- **NASK (m.in. serwis Cyberprofilaktyka) –** udostępnia poradniki o bezpieczeństwie dzieci w sieci, w tym o grach, mikropłatnościach i zagrożeniach hazardowych.



Podsumowanie – o czym pamiętać jako rodzic?

- Nie każde granie to hazard - większość dzieci gra dla zabawy i kontaktu z rówieśnikami, ale niektóre mechanizmy (lootboxy, zakłady, mikropłatności) działają podobnie jak gry losowe i mogą zwiększać ryzyko uzależnienia – szczególnie przy częstym korzystaniu i braku kontroli.
- Największym zagrożeniem jest nieświadomość - kiedy rodzic nie wie, jakie gry ma dziecko, jak działają płatności, ile czasu spędza ono w sieci i jakie emocje budzą w nim wygrane oraz przegrane.
- Dialog, jasne zasady i aktywne zaangażowanie rodzica (zainteresowanie grami dziecka, wspólne granie, rozmowa o pieniądzach i ryzyku) wyraźnie zmniejszają ryzyko problemowego grania i hazardu w późniejszych latach.

Kluczowe jest wsparcie, nie tylko kontrola - dziecko, które czuje, że może przyjść do rodzica z problemem (np. długami w grze, kłopotami z ograniczeniem czasu), ma znacznie większą szansę na wyjście z trudnej sytuacji bez trwałych szkód.



FUNDACJA

Mentalnie równi