

Dziecko w świecie gier komputerowych – możliwości i zagrożenia

Dzieciństwo jest takim okresem w życiu człowieka, w którym poddany on jest wpływowi różnych czynników wewnętrznych i zewnętrznych, tworzących dla dziecka środowisko nieosobowe i osobowe (A. Kamiński).

Obecnie każdy człowiek ma styczność z wysoką technologią, w tym z grami komputerowymi które są elementem wychowania i rozwoju.

W gry komputerowe i gry wideo grają obecnie miliony ludzi na świecie. Są one dostępne na płytach CD/DVD, na stronach internetowych, konsolach czy w telefonach komórkowych i smartfonach. Ogromna grupa graczy to dzieci i młodzież, dla których gry są powszechną formą spędzania wolnego czasu. Jeśli gry są odpowiednio dobrane do wieku i możliwości dziecka, mogą być dla niego doskonałym źródłem nauki i rozrywki. Niestety badania wskazują, że ponad połowa dzieci gra w gry nieodpowiednie do ich wieku. Grać zaczynają dzieci coraz młodsze, nierzadko już w wieku przedszkolnym.

Coraz częściej też dzieci i młodzież wycofują się z rzeczywistego świata zabawy i kontaktów społecznych z rodziną i rówieśnikami. Uciekają w wirtualny świat gier, zaniedbują obowiązki i dotychczasowe zainteresowania.

Gry komputerowe, tak samo jak książki czy filmy, podlegają podziałom gatunkowym według różnych cech rozgrywki. (J. Stasieńko 2005) wyróżnia osiem podstawowych kategorii gier: przygodowe, zręcznościowe, fabularne, symulacyjne (symulatory), sportowe, logiczne, strategiczne, edukacyjne.

Natomiast gry online; to gry komputerowe, do których uruchomienia wymagany jest dostęp do Internetu i są to gry: przeglądarkowe, sieciowe, typu massively multiplayer online (MMO). Dużą popularnością cieszą się obecnie tzw. **gry** free-to-play, oferujące graczom darmową rozrywkę. Są to gry, które użytkownicy mogą ściągnąć bezpłatnie na telefon lub komputer.

POZYTYWNE STRONY GIER:

Gry komputerowe mogą:

- kształtować zachowania społeczne i umiejętność samodzielnego myślenia. Często są ciekawe i interaktywne, z powodzeniem można je wykorzystywać do celów edukacyjnych.

Dobrej jakości gry edukacyjne usprawniają umiejętność spostrzegania, doskonałą refleks i zręczność, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, uczą podejmowania decyzji. Wzbogacają też wiedzę dziecka o otaczającym je świecie i mogą kształtować pozytywne postawy. Gry strategiczne rozwijają zdolności myślenia, planowania, wykonywania kilku zadań równocześnie, analizowania i interpretowania zdarzeń, rozwiązywania problemów. Gry mogą także kształtować prospołeczne postawy dzieci, uczyć je współpracy i zachęcać do pomagania innym także w świecie rzeczywistym. W wielu grach nie ma rywalizacji, gracze muszą współpracować ze sobą, pomagać sobie oraz razem rozwiązywać problemy, aby osiągnąć wspólny cel. Dzięki grze w większym gronie dzieci uczą się pracy w zespole. Gry dostosowane do poziomu rozwojowego dziecka uczą wytrwałości, uczciwej rywalizacji i radzenia sobie

z porażką. Podczas gry dziecko nie tylko bawi się i jest aktywne, ale także uczy się i wypoczywa. Może w ten sposób zaspokajać swoją naturalną ciekawość i rozwijać zainteresowania (Polcyn-Matuszewska, 2015). Główną zaletą gier komputerowych jest to, że są one dobrym przygotowaniem do funkcjonowania w świecie technologii elektronicznej (Poznaniak, 2003).

Obecnie na rynku komputerowym pojawia się coraz więcej gier o charakterze edukacyjnym i szkoleniowym, które w atrakcyjny sposób realizują hasło: „bawiąc, uczyć”. Są to najczęściej programy do nauki liczenia, nauki języków obcych oraz przedmiotów szkolnych.

NEGATYWNE STRONY GIER:

Granie w gry komputerowe nie przynosi jednak tylko korzyści. Nieodpowiednie i bezrefleksyjne korzystanie z komputera i gier może stanowić poważne zagrożenie dla

zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka, a także ograniczać jego rozwój społeczny, poznawczy czy emocjonalny, szczególnie jeśli stanowi główną formę spędzania czasu. Dzieci nadużywające gier komputerowych mogą mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem w szkole podczas lekcji. Tam ich uwaga nie jest stale pobudzana nowymi, atrakcyjnymi bodźcami jak w czasie gry. Nadmierne i zbyt długie granie w gry może też prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia. Badania pokazują, że gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u graczy. Dzieci uczą się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi, lekceważenia ich praw oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Stają się mniej wrażliwe na krzywdę innych i mniej chętnie niosą pomoc ofiarom przemocy. Grając w brutalne gry, wyrabiają w sobie przekonanie, że agresja i przemoc to coś powszechnego i normalnego. Pojawiają się także zmiany w sferze fizycznej: zaburzenia wzroku, trwałe wady kręgosłupa, zwiotczenie mięśni (z braku ruchu), anemia (gracz nie ma czasu na jedzenie), zaburzenie rytmów dobowych. U dzieci i młodzieży może wystąpić również tzw. Padaczka ekranowa wywołana przez intensywne, szybko zmieniające się bodźce świetlne emitowane przez ekran.

UZALEŻNIENIE OD GIER:

Dzieci poświęcają grom komputerowym coraz więcej czasu, niektóre z nich potrafią grać nawet przez kilka godzin dziennie. Może to prowadzić do uzależnienia.

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICÓW?

Sygnalem, że dziecko jest zagrożone uzależnieniem, może być:

- wycofywanie się z kontaktów społecznych – dziecko spędza dużo czasu, grając w gry na komputerze lub w sieci, unika znajomych i traci dotychczasowych przyjaciół, nikt go nie odwiedza, samo nie chce do nikogo pójść;
- brak innej aktywności poza graniem – dziecko spędza na graniu kilka godzin dziennie, porzuca dotychczasowe zainteresowania;
- spadek zainteresowania nauką szkolną, zaniedbywanie obowiązków, wagary;
- zaniedbywanie takich czynności jak spanie czy jedzenie;
- granie w nocy, spanie w ciągu dnia;
- zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci;
- częste zmiany nastroju;
- konflikty z rodzicami, opiekunami z powodu ograniczania dostępu do komputera;
- pojawienie się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu grania – nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.

JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED UZALEŻNIENIEM?

W większości przypadków skutecznym sposobem poradenia sobie z problemem jest wprowadzenie zasad dotyczących grania i ustalenie rozsądnego limitu czasu, który dziecko może spędzać przed komputerem. Niekiedy jednak nadużywanie gier staje się tak poważne, że rodzice muszą podjąć bardziej radykalne działania, a nawet poszukać pomocy u specjalisty.

KIEDY DZIECKO MOŻE ZACZAĆ GRAĆ W GRY KOMPUTEROWE?

Psycholodzy uważają, że dzieci do trzeciego roku życia w ogóle nie powinny grać w gry komputerowe – są na to gotowe dopiero sześć- i siedmioletki. Jednak także w przypadku starszych dzieci warto zachować zdrowy rozsądek i zadbać o to, aby gry nie stanowiły głównej rozrywki, nie zabierały zbyt wiele czasu.

Niezależnie od tego, kiedy dziecko zaczyna grać w gry komputerowe, rodzice powinni wprowadzić zasady dotyczące korzystania z komputera czy konsoli –

ustalić, ile czasu dziecko może spędzać na graniu, oraz wskazać dopuszczalną treść gier.

JAK ZACHOWAĆ BEZPIECZEŃSTWO – WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. Określ zasady dotyczące czasu, jaki dzieci mogą przeznaczać na gry komputerowe.
2. Zadbaj, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że w waszym domu gra się w określone dni, m.in. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera.
3. Ustaw komputer we wspólnym pokoju, aby mieć kontrolę nad tym, ile czasu twoje dziecko poświęca na granie.
4. Zainteresuj się, w co gra dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z nim o grach, w które gra, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
5. Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI (patrz niżej).
6. Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
7. Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.

JEŚLI TWOJE DZIECKO GRA W GRY KOMPUTEROWE:

! Kontroluj, jakie witryny odwiedza i co tam robi.

! Powiedz dziecku, aby nie podawało swoich danych osobowych innym graczom.

! Ostrzeż dziecko przed spotkaniami z innymi graczami w realnym świecie. Jeśli chce pójść na takie spotkanie, powinien mu towarzyszyć.

! Umów się z dzieckiem, że będzie ci zgłaszało przypadki agresywnego zachowania w sieci, groźby, wulgaryzmy czy nieodpowiednie treści.

! Ustal z dzieckiem, że będzie cię zawsze informowało o zaproszeniach na spotkania poza grą.

! Interweniuj, jeśli uznasz, że gra zaczyna być niebezpieczna lub nieodpowiednia dla twojego dziecka. Przerwij kontakt z innymi graczami i zablokuj grę, jeśli jakkolwiek jej element budzi twój niepokój.

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNIĄ GRĘ DLA DZIECKA?

Rodzice powinni mieć wpływ na to, w co gra dziecko. Dobrze, gdy mają pewność, że dzieci korzystają z gier, które są dla nich odpowiednie i nie zawierają niewłaściwych treści. Może w tym pomóc znajomość systemu PEGI. **PEGI** (ang. Pan-European Game Information) to ogółośnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielenia rodzicom pomocy

w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych.

WAŻNE ADRESY:

Telefon 800 100 100 <http://800100100.pl/> - Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia w zakresie m.in. bezpieczeństwa online, cyberprzemocy i innych zagrożeń związanych z nowymi technologiami komunikacyjnymi.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl

Ogółośnoeuropejski system klasyfikacji gier PEGI www.pegi.info.pl

Akademia NASK www.akademia.nask.pl

Program Saferinternet <http://www.saferinternet.pl/pl/>

Sieciaki.pl <http://www.sieciaki.pl/>

Należy pamiętać, że to rodzina i szkoła powinny dostarczać podstawowych wzorców postrzegania i rozumienia rzeczywistości. Powinny też wspomagać kształtujące się u dziecka możliwości poznawcze, poprzez wyrobienie w nim krytycznego stosunku wobec mediów, podkreślanie nierealności świata gier, dostarczanie pozytywnych wzorców zachowań w świecie realnym.

BIBLIOGRAFIA:

1. Kamiński A., Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna, Warszawa: PWN 1974, s. 34–40; M. Braun-Gałkowska,
2. UlfikI., Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci, Warszawa: Krupski i S-ka 2000.
3. Braun-Gałkowska M. Wpływ gier komputerowych na psychikę dzieci „Problemy Opiekuńczo wychowawcze” 1997 nr 10
4. Puppel, W., Rola gier komputerowych we współczesnej przestrzeni edukacyjnej. Linguodidactica 2014
5. Stasińko, J., Gry komputerowe – jestem na „tak”, jestem na „nie”. Zagrożenia, szanse i wyzwania rozrywki komputerowej. [data dostępu: 05.02.2020], 2005
6. Ulfik-Jaworska, I., Gry komputerowe dobre czy złe? Wychowawca, 7–8.2011
7. https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/9380/4/Parezja_2_2019_A_Ka_cprzk_Dziecko_w_swiecie_gier_komputerowych.pdf
8. <https://akademia.nask.pl/publikacje/Dzieci-w-%C5%9Bwiecie-gier-komputerowych.pdf>

Opracowały:
L. Szymańska, I. Brzeska