

# WIRTUALNY PLAC ZABAW- GRY KOMPUTEROWE

*„Jeśli potrafimy znaleźć przyjemność poza Internetem i ekranami, znacznie zmniejsza to szanse, że zaczniemy ich nadużywać. Trzeba po prostu nauczyć mózg, że źródła przyjemności płyną z różnych stron, nie tylko z rozrywki online. Ekran nie może stać się jedyną formą spędzania wolnego czasu”*

Magdalena Bigaj

## Gry komputerowe – niewinna zabawa czy zagrożenie?



Wyniki badania M. Dębski, M. Bigaj (projekt „Granie na ekranie”, 2020r.) wskazują, że w gry cyfrowe online lub offline gra dwoje na troje uczniów, a połowa z nich robi to w sposób regularny oraz że 80% rodziców nie angażuje się w świat cyfrowy dzieci -

czasem tylko zwracają uwagę na to, jak często i z jakich gier korzysta ich dziecko.

Dzieci bardzo chętnie korzystają z gier komputerowych. Jest to dla nich bardziej atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu niż np. oglądanie telewizji. Podczas oglądania telewizji można jedynie być odbiorcą, widzem, który jakby z zewnątrz przygląda się prezentowanym zdarzeniom. Natomiast gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na losy bohaterów. Podczas tego rodzaju zabawy obecność drugiego człowieka jest zbędna, ponieważ zastępuje go komputer.

Korzystanie z gier komputerowych ma pozytywne strony – edukacyjne i terapeutyczne walory związane ze specyfiką używania komputera, która wymaga dużej koordynacji wzrokowo – ruchowej, umiejętności myślowych i decyzyjnych, refleksu. Komputer może być wykorzystywany w celu usprawniania koordynacji i koncentracji. Wygrane wzmacniają poczucie własnej wartości, a porażki nie są ujmowane w kategorii ostatecznego błędu, lecz dają możliwość jego poprawienia. Wszystko to może powodować redukcję lęku, wzrost poczucia satysfakcji z bycia sprawcą. Można być liderem wtedy, gdy na co dzień jest się nieśmiałym. Można stać się odważnym dokonując wyborów i ryzykując. Dzieci grając z innymi mają poczucie przynależności do grupy, co zwłaszcza w okresie dojrzewania jest kluczowe.

Jednak pozostawanie w nierealnym świecie sprawia, że gracz odrywa się od świata realnego, przenosząc się w świat wyobraźni, fikcji, a granice między życiem realnym a fikcyjnym zacierają się. Nadmierne zainteresowanie grami może ograniczać czas przeznaczony na kontakty społeczne. Istotny problem stanowi agresja i przemoc w grach komputerowych. W czasie korzystania z gier dziecko ma możliwość oglądania scen zawierających przemoc, co może prowadzić do naśladowania aspołecznych zachowań bohaterów. Agresja na ekranie wyzwala fizyczną i werbalną agresję. Przemoc

obniża wrażliwość na zło i wyrządzaną krzywdę. Może też powodować zachowania lękowe, trudności z zasypianiem, koszmary nocne. Badania naukowe (M. Braun-Gałkowska „Zabawa w zabijanie”) wykazują, że dzieci stale narażone na oglądanie obrazów przemocy w komputerze są bardziej skłonne je stosować. Polskie badania nad oddziaływaniem gier komputerowych (Katedra Psychologii Wychowawczej i Rodziny KUL) pokazują, że chłopcy w wieku 12-14 lat korzystający z gier, które angażują gracza w akty przemocy, byli bardziej impulsywni w działaniu, nastawieni na podporządkowanie sobie innych, wykazywali większą koncentrację na sobie i swoich potrzebach (egocentryzm) oraz niższy poziom empatii niż chłopcy, którzy zupełnie nie bawili się grami komputerowymi. Inne badania (A. Gała „Oddziaływanie agresywnych gier komputerowych na psychikę dzieci”) dowiodły, że chłopcy zajmujący się grami mają trudności w kontaktach społecznych - są bardziej narcystyczni i obojętni na drugiego człowieka, nastawieni bardziej na rywalizację niż na współdziałanie. Chłopcy ci również częściej mają trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu bliskich relacji emocjonalnych w swojej rodzinie i wykazują cechy wycofywania się z życia rodzinnego. Wyjątkowo duży wpływ wywiera aktywne uczestnictwo w grze komputerowej. Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje na ekranie komputera poprzez bohatera, którym kieruje. Samodzielnie podejmuje decyzję o formach tej przemocy. Następuje powolne uwrażliwianie i znieczulenie na przemoc wskutek wielokrotnego powtarzania aktów agresji. Gry są tak konstruowane, że poprzez dobre, konstruktywne zachowania najczęściej nie można osiągnąć kolejnego etapu gry. Zło natomiast jest nagradzane: zyskujemy dodatkową broń czy punkty. Przemoc stosowana w grach pozwala na osiąganie sukcesów, daje poczucie zwycięstwa. Agresywne zachowania są kojarzone z nagrodą i przyjemnością. Dziecko dowiadyuje się, że zło wcale nie jest takie złe, a nawet może być dobre, bo jest skuteczne.

Korzystanie z ekranów może zaburzać rozwój i funkcjonowanie mózgu dziecka, np. empatii, która rozwija się najdłużej. Umiejętność

tę możemy zdobyć tylko pod warunkiem, że w okresie jej rozwoju mamy odpowiednio dużo okazji do treningu społecznego: obserwowania bezpośrednio drugiego człowieka i rozpoznawania jego emocji po zachowaniu. W mózgu dziecka musi zakodować się obserwacja, że człowiek zdenerwowany zaciska ręce lub mówi drżącym głosem, że łzy mogą oznaczać radość ale i smutek, czy nawet złość. Tymczasem niektóre dzieci spędzają w sieci kilka godzin dziennie bez możliwości bezpośredniej obserwacji mimiki twarzy i analizowania tonu głosu innych ludzi.

### **Wskazówki dla rodziców:**

- wiedzieć, w jakie gry grają ich dzieci, dlatego czasem warto samemu usiąść i rozegrać partię gry, aby się zorientować, co oferuje ona naszemu dziecku
- uczyć krytycznego wybierania gier i racjonalnego korzystania z tej formy rozrywki, wzbudzać w dzieciach motywację do poszukiwania gier zawierający treści konstruktywne - wspólnie z dziećmi ustalić zasady, z jakich gier mogą korzystać, a które z nich są niedozwolone i dlaczego
- kontrolować i ograniczać czas korzystania z gier oraz uczyć samokontroli
- zachęcać dzieci do rozmowy o grach
- powiedzieć dzieciom, aby nie podawały swoich danych i mówiły o niewłaściwych zachowaniach podczas gry z wirtualnymi osobami

Gry komputerowe mogą prowadzić do uzależnienia. Od 2022r. w międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-11 znajduje się nowa jednostka chorobowa: uzależnienie od gier cyfrowych. Ryzyko uzależnienia wzrasta jeśli dziecko zbyt wcześnie zaczyna przygodę z

grami lub używa ich w sposób niekontrolowany. Dlatego granie powinno zawsze odbywać się w ustalonych ramach czasowych, a limity muszą być egzekwowane przez rodziców. Zaalarmować powinny nas sytuacje, w których dziecko traci kontrolę nad graniem – gra zbyt często, zbyt dużo, nie przestrzega ustalonych limitów, rezygnuje z zainteresowań, zaniedbuje obowiązki domowe i szkolne, wycofuje się z relacji z innymi, staje się agresywne.

### **Wielogodzinne korzystanie z komputera może przynieść negatywne skutki:**

- zmęczenie, brak koncentracji
- zaburzenia snu
- unikanie bezpośrednich kontaktów z ludźmi
- ataki agresji
- ograniczenie możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców
- szkodliwy wpływ na zdrowie z powodu rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu – wady postawy, nadmierna waga
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych

### **Praktyczne wskazówki – zabezpieczenia.**



**Kontrola rodzicielska** – istnieją programy (płatne i darmowe) filtrujące treści przeglądane przez dzieci. Jeśli ktoś posiada własny router - zazwyczaj posiada on opcje kontrola rodzicielska lub parental control. Jej włączenie spowoduje odfiltrowanie niechcianych treści dla wszystkich domowników podłączonych do routera.

### **3. Przydatne linki.**

1. [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)
2. [www.dyzur.net](http://www.dyzur.net) – anonimowe zgłaszanie nielegalnych treści
3. [www.cyberprzemoc.pl](http://www.cyberprzemoc.pl)
4. [www.kidproject.pl](http://www.kidproject.pl) – serwis dla rodziców „Bezpieczny Internet – bezpieczne dzieci”



### **PEGI - Pan European Game Information – system klasyfikacji gier obowiązujący w Europie**

W systemie PEGI każda oficjalnie wydana gra ma oznaczenie minimalnego wieku gracza oraz rodzaju treści potencjalnie niebezpiecznych, jak przemoc, opłaty w grze, hazard, dyskryminacja, wulgarny język. Znaki ratingu PEGI znajdują się z przodu i z tyłu opakowania gier komputerowych. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18. Dostarczają wiarygodnych informacji o stosowności treści gry z punktu widzenia ochrony

nieletnich. Rating wiekowy nie uwzględnia poziomu trudności ani umiejętności niezbędnych do danej gry.

Polska wersja katalogu PEGI znajduje się na stronie  
[www.pegi.info/pl/](http://www.pegi.info/pl/)

**Główne źródło informacji stanowiły książki:**

**„Co wciąga twoje dziecko?” Małgorzata Więzkowska**

**„Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?” Magdalena Bigaj**

Przygotowały

Martyna Ozych

Karolina Rosa - Krupińska