

## UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH

Gry komputerowe są jednym z najbardziej pożądaných sposobów korzystania z komputera przez dzieci i młodzież. Badania pokazują, że dziewczęta częściej sięgają po gry przygodowe i zręcznościowe, chłopcy natomiast preferują gry walki oraz gry sportowe. Najbardziej interesują ich przygody, elementy walki i krwawe sceny. Istotny wydaje się fakt, że połowa rodziców przyznaje się, że nie ingeruje w gry komputerowe, w które grają ich dzieci.

### 1. SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Jeśli odpowiedź na więcej niż 4 wymienione pytania jest pozytywna, dziecko jest poważnie zagrożone lub już gra w sposób patologiczny.

pytania	tak	nie
1. Czy dziecko gra niemal codziennie?		
2. Czy gra przez długi czas?		
3. Czy gra dla dreszczu emocji?		
4. Czy jest poirytowane, jeśli nie może grać?		
5. Czy zaniedbuje życie towarzyskie i sportowe?		
6. Czy gra zamiast odbierać zadania domowe?		
7. Czy próbuje ograniczyć granie, lecz mu się to nie udaje?		

### 2. NIEKTÓRE ZAGROŻENIA NADMIERNEGO GRANIA W GRY KOMPUTEROWE

Oddziaływanie gier, w ocenie specjalistów, jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy oglądanej w telewizji. Mechanizmy które to powodują są następujące:

- aktywne uczestnictwo w grze komputerowej – gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje;
- silna koncentracja na grze;
- możliwość wielokrotnego powtarzania gry, która pozwala oswoić się i przyzwyczaić do najbardziej drastycznych scen;
- kojarzenie przemocy z nagrodą – agresja i destrukcja są nagradzane w grach komputerowych: zabicie kogoś pozwala posuwać się do przodu, zdobyć dodatkową broń, dodatkowe życie;
- brak konsekwencji wirtualnych czynów w realnym świecie, np. szybka jazda samochodem nie grozi śmiercią;
- doświadczenia z komputerowej fantazji dzieci i młodzież wnoszą w prawdziwe życie, np. chwytły, którymi posługują się bohaterowie elektronicznych gier, stosują w bójkach ulicznych;

### 3. CO MOŻNA ZROBIĆ?

- Wiedzieć w co gra moje dziecko. Gry powinny być przede wszystkim dostosowane do wieku dziecka!
- Zdiagnozować jak bardzo zaangażowane jest dziecko w gry komputerowe – pomocny będzie powyższy kwestionariusz.

- Ustalić zasady korzystania z gier w domu, użyteczna u – w jakie gry mogą dzieci grać, jak długo (adekwatnie do wieku i poziomu rozwoju), użyteczna zasada: najpierw obowiązek potem przyjemność.
- Gry komputerowe jako jeden a nie główny czy jedyny ze spędzania wolnego czasu.