Steven Dupon

DZIECKO
W ŚWIECIE GIER KOMPUTEROWYCH

Poradnik dla rodziców

Dolce Vita

Tytuł oryginału: *Parent's Guide to Gaming. Keeping gaming fun and safe*

Autoryzowane tłumaczenie wydania w języku angielskim opublikowanego przez YMCA Manningham w Australii.

Prawo autorskie © 2020 dla polskiej edycji – Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana bez pisemnej zgody Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2020 rok.

Przekład:
Mateusz Jastrzębski

Redaktor prowadzący:
Mateusz Jastrzębski

Redakcja merytoryczna:
dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa:
Adam Bukowski

Wydawnictwo:
Fundacja Dolce Vita
ul. Poprzeczna 26 D, 22-400 Zamość
email: info@fundacjadolcevita.pl
www.fundacjadolcevita.pl

Opracowanie graficzne i łamanie:
Krzysztof Mordarski

Publikacja jest dofinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Spis treści

PRZEDMOWA 6

1. WSTĘP 7

Jasne i ciemne strony gier 8

2. CZYM SĄ GRY WIDEO? 9

Niestety, Pac-Manie, posunęliśmy się za daleko 10

Trochę historii 11

Profil młodego gracza 12

Odrobina statystyk 13

3. KORZYŚCI Z GRANIA 14

Dobra wiadomość! Gry komputerowe mają mnóstwo zalet 15

Rozwój umiejętności poznawczych 16

Rozwój emocjonalny 19

Rozwój umiejętności manualnych 22

Rozwój społeczny 25

Jak znaleźć grę, która zapewnia powyższe korzyści? 26

4. ZAGROŻENIA I OBAWY 28

Ryzykowna zabawa! 29

Zaburzenia grania lub granie nałogowe 30

Gry hazardowe w grach komputerowych 34

Cyberbezpieczeństwo 39

Przemoc i inne niewłaściwe treści 42

SPIS TREŚCI

5. NAWIĄZYWANIE RELACJI Z GRACZEM 46

Porozmawiajmy o tym 47

Gatunki gier 48

Język używany w grach 52

6. KONTROLA NAD UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA 54

Kontrola jest kluczowa! 55

Narzędzia kontroli rodzicielskiej 56

Zapoznaj się z systemem klasyfikacji gier 57

Oceny wiekowe 58

Opisy zawartości 61

7. PRZEJMOWANIE KONTROLI 63

Kontroluj korzystanie z gier w swoim domu 64

Wybór właściwej gry 65

Wyznaczenie odpowiednich granic 67

Kontrolowanie środowiska, w którym rozgrywane są gry. 69

Bądź gotów się zmierzyć z konsekwencjami 71

Upewnij się, że twoje dzieci mają inne zabawki i zajęcia 72

Uczyń z gier aktywność towarzyską 73

Ucz swoje dziecko, jak się projektuje gry komputerowe 75

Uważaj na darmowe gry komórkowe 76

Żadnych gier symulujących gry hazardowe dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia 77

Naucz swoje dziecko bezpiecznie poruszać się w sieci 78

Poznaj narzędzia kontroli rodzicielskiej i klasyfikacje 79

Zwróć się o pomoc! 80

SPIS TREŚCI

8. KIEDY SPRAWY WYMYKAJĄ SIĘ SPOD KONTROLI 81

Houston, mamy problem! 82

Jak rozpoznawać zaburzenia grania w gry 84

Dziewięć kryteriów 85

Kwestionariusz zaburzeń grania w gry 89

Gdzie szukać pomocy? 91

Co zrobić, jeśli twoje dziecko nie chce żadnej pomocy? 92

Pomoc 93

Piśmiennictwo 94

O Autorze 97

Przedmowa

Rodzicu, przedstawiamy Ci poradnik autorstwa Stevena Dupona, dyrektora Instytutu Gier w Melbourne w Australii, eksperta z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w badaniu wpływu gier komputerowych na rozwój dzieci. Informacje przedstawione w poradniku zostały przetłumaczone na język polski oraz zaadaptowane do polskich realiów, aby umożliwić skuteczne czerpanie z nich wiedzy. Znajdziesz tutaj wiele wskazówek, instrukcji oraz rekomendacji na temat kroków, jakie należałoby podjąć w celu zapobieżenia problemom związanym z graniem w gry przez Twoje dorastające dzieci oraz ograniczenia ich skutków. Przewodnik zawiera również informacje na temat tego, jak i gdzie szukać pomocy, jeśli dziecko wykazuje objawy problematycznego zachowania wywołanego graniem. Zachęcamy Cię do zapoznania się z publikacją i życzymy sukcesów wychowawczych.

Mateusz Jastrzębski
Fundacja Dolce Vita

1. WSTĘP

Jasne i ciemne strony gier

Nie jest tajemnicą, że gry komputerowe są obecnie jedną z najpopularniejszych form rozrywki. Według najnowszych statystyk 96% australijskich dzieci pomiędzy 6. a 15. rokiem życia regularnie angażuje się w jakąś formę spędzania czasu z wykorzystaniem gry wideo. W Polsce prawie co trzeci nastolatek (32,1%) regularnie gra w gry komputerowe (4 razy w tygodniu lub częściej). Urządzenia do gier stają się coraz bardziej przenośne, a współczesne dzieci doskonale radzą sobie z ich obsługą.

Co więc można zrobić, aby upewnić się, że granie nie zaczęło negatywnie wpływać na rozwój dziecka?

W tym poradniku omówimy:

- pozytywne i negatywne aspekty grania,
- kilka praktycznych informacji, jak lepiej zarządzać urządzeniami do gier Twojego dziecka,
- wskazówki, jak lepiej zarządzać środowiskiem gry w domu,
- materiały, które pomogą Ci nawiązać kontakt z dzieckiem w kontekście grania,
- jak rozpoznać, kiedy trzeba zwrócić się o pomoc do specjalisty?

Rodzice, ten przewodnik jest dla Was! Nieważne, czy Wasze dzieci mają 2, czy 22 lata!

Wszyscy rodzice ponoszą odpowiedzialność za to, aby ich dzieci były bezpieczne i dobrze przygotowane do radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Zwracanie uwagi na granie przez dziecko w gry komputerowe może być dla wielu rodziców jednym z elementów takiej odpowiedzialności.

Zanim zaczniemy, ważne jest, abyśmy zrozumieli, że granie, jak wszystko inne, ma swoje zalety i wady. W tym przewodniku skoncentrujemy się przede wszystkim na tym, jak uniknąć wplątania się w negatywne aspekty grania. Gry, jeśli są mądrze wybierane, mogą mieć charakter edukacyjny, motywujący i, szczerze mówiąc, niezbędny do rozwoju dziecka.

Uwaga! Ten przewodnik zawiera mnóstwo informacji o grach komputerowych. Możesz również wykorzystać go jako źródło praktycznej wiedzy umożliwiającej podejmowanie lepszych decyzji dotyczących grania w gry w swoim domu.

2.

CZYM SĄ GRY WIDEO?

Niestety, Pac-Manie, posunęliśmy się za daleko...

Ściśle rzecz biorąc, gra wideo jest grą elektroniczną, która wymaga interakcji z człowiekiem i wyposażona jest w interfejs użytkownika umożliwiający generowanie wizualnych informacji zwrotnych na urządzeniu zdolnym do wyświetlania obrazu.

Urządzenia ekranowe obejmują:

- konsole (Xbox, PlayStation i Wii),
- urządzenia mobilne (Nintendo 3DS i Game Boy),
- komputery PC,
- telefony komórkowe,
- tablety.

Tak więc, krótko mówiąc, każda gra rozgrywana na ekranie może być zdefiniowana jako gra wideo.

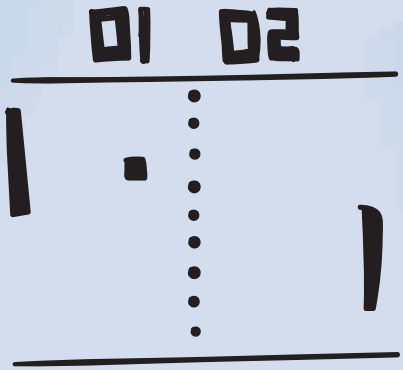
Obecnie termin „granie" jest coraz częściej używany zamiast dłuższego: „granie w gry wideo/ komputerowe". „Granie" może również odnosić się do uprawiania hazardu (w szczególności do obstawiania zakładów i uprawiania hazardu w kasynie).

W rozdziale 3 dogłębnie przeanalizujemy podobieństwa między graniem w gry wideo (gry komputerowe) a uprawianiem hazardu.

Trochę historii

Pierwsza gra wideo została opracowana w latach 70. ubiegłego wieku. Była to gra strategiczna oparta na interfejsie tekstowym, podobna do popularnych „analogowych" gier fabularnych takich jak „Dungeons & Dragons", która wywodzi się z miniaturowych gier figurkowych.

Niedługo potem wprowadzono grę „Pong". Jest to pierwsza gra wideo, w której zastosowano grafikę. Doprowadziło to do powstania w latach 80. słynnego „Pac-Mana" – gry jednoosobowej, w której przeciwnikiem gracza była maszyna.



Wraz z rozwojem technologii gry wideo stawały się bardziej zaawansowane i złożone, zyskując realistyczną grafikę i interaktywne oprogramowanie. Kolejny krok w kierunku zwiększenia złożoności nastąpił w latach 90. wraz z wprowadzeniem takich tytułów jak „Doom", w których gracze dostosowują wygląd swojej postaci i tworzą interaktywne pokoje, a rozgrywka prowadzona jest z perspektywy pierwszej osoby.

Pod koniec lat 90. pojawiło się więcej gatunków, a gracze zyskali możliwość tworzenia własnych elementów gry. Funkcja ta została określona mianem *moddingu*, czyli modyfikowania gier.

Profil młodego gracza

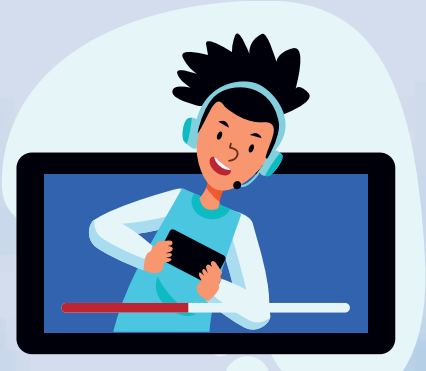
- 26% graczy nie ukończyło 18 lat.
- Chłopcy najczęściej grają w gry sportowe (42%), wyścigowe (39%) i przygodowe (42%).
- Dziewczęta najchętniej grają w gry edukacyjne (49%), przygodowe (43%) i logiczne (42%).

Minęły już czasy, kiedy granie było w przeważającej mierze domeną nastoletnich chłopców! Obecnie podział na płeć graczy wynosi odpowiednio 51% kobiet i 49% mężczyzn.

Jest jednak różnica w tym, jak grają chłopcy, a jak dziewczęta. Chłopcy częściej grają w gry akcji i strzelanki, podczas gdy dziewczęta wolą łamigłówki i gry towarzyskie.

Do najpopularniejszych gier należą:

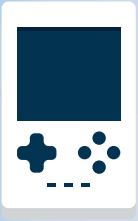
- Minecraft,
- Call of Duty,
- World of Warcraft,
- Grand Theft Auto,
- Candy Crush,
- Super Smash Brothers,
- FIFA,
- gry Lego,
- Mario Kart,
- Battlefield,
- League of Legends,
- The Sims,
- Skyrim,
- DOTA.

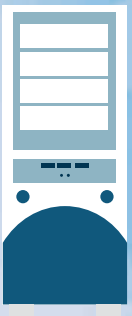


Odrobina statystyk

- 59% graczy gra na tabletach lub smartfonach.
- 33% graczy gra na komputerze stacjonarnym.
- 6,2 miliona gospodarstw domowych korzysta z konsoli.
- 90% gospodarstw domowych, w których gra się w gry, posiada co najmniej trzy ekrany.

Branża gier komputerowych rozwija się w szalonym tempie. Obserwujemy niespotykany dotąd skok popularności tego typu rozrywki, w gry wideo gra coraz więcej osób. Już nawet roczne dzieci zaczynają grać na urządzeniach mobilnych swoich rodziców.





Dotychczas przeprowadzono wiele badań na temat pozytywnego i negatywnego oddziaływania gier komputerowych. Więcej na ten temat przeczytasz w kolejnych rozdziałach. Będziemy jednak musieli poczekać co najmniej dwie kolejne dekady, zanim dowiemy się, jak gry wpłyną na tych, którzy zaczęli w nie grać już w pierwszym roku życia.

3.

KORZYŚCI Z GRANIA

Dobra wiadomość! Gry komputerowe mają mnóstwo zalet

Gry komputerowe to niesamowita forma rozrywki! Są niezwykle wciągające i jeśli się ich dobrze użyje, mogą być naprawdę korzystne dla edukacji i ogólnego rozwoju naszych dzieci.

Wszyscy codziennie korzystamy z technologii cyfrowych. Postęp technologiczny sprawił, że staliśmy się bardziej wydajni w pracy. Zmienił sposób, w jaki komunikujemy się z innymi ludźmi, śledzimy bieżące wydarzenia i dostarczamy sobie rozrywki. Technologia cyfrowa zajmuje ważne miejsce w życiu każdego z nas, a w coraz większym stopniu również w życiu naszych dzieci.

Gry komputerowe pomagają rozwijać:

- **umiejętności poznawcze**, takie jak: rozwiązywanie problemów, myślenie strategiczne, podejmowanie decyzji;
- **umiejętności emocjonalne** – mogą pomagać w wyrażaniu siebie;
- **koordynację wzrokowo-ruchową**;
- **umiejętności społeczne** – poprzez nawiązywanie kontaktów oraz zabawę z kolegami i koleżankami.

Rozwój umiejętności poznawczych

Jedną z najważniejszych korzyści, które można powiązać z grami komputerowymi, jest rozwój poznawczy. Gry oferują szerokie możliwości edukacyjne i mogą pomóc dzieciom rozwinąć wiele umiejętności, których poszukują dzisiejsi pracodawcy. Chociaż gry komputerowe są często postrzegane jako marnotrawstwo czasu, w rzeczywistości mogą wspomagać nabywanie szerokiego zakresu umiejętności poznawczych. Jeśli zdołamy określić, które gry są najlepsze w rozwijaniu tych umiejętności, będziemy w stanie wykorzystać je w ogólnym rozwoju poznawczym i edukacji naszych dzieci.

Umiejętność rozwiązywania problemów i podejmowania trafnych decyzji

Kiedy od graczy wymaga się rozwiązywania coraz bardziej skomplikowanych problemów w określonym czasie, mogą oni szlifować umiejętność szybkiego podejmowania decyzji. Badania wykazały również, że granie w gry komputerowe może pomóc w rozwoju kreatywności u młodych ludzi.

Gry komputerowe w klasie

Gry komputerowe łączą w sobie instrukcję z demonstracją, co czyni je skutecznym narzędziem dla nauczycieli. Jako takie, mogą być bardzo przydatne w klasie szkolnej, ponieważ angażują dzieci i sprawiają, że nauka staje się zabawą. Wiele gier komputerowych zostało stworzonych specjalnie z myślą o potrzebach szkolnych. Są to na przykład:

- Reading Eggs – sprawia, że nauka czytania jest dla dzieci ciekawa i angażująca, oferując im świetne czytelnicze gry i zajęcia online;
- Mathletics („Matletyka") – buduje u uczniów motywację i nagradza ich, dając im możliwość wykorzystania ich umiejętności matematycznych poprzez odpowiednie, przykuwające uwagę zajęcia, gry i wyzwania*;
- gry i testy ortograficzne online.

Rozwój myślenia strategicznego

Granie jest ćwiczeniem dla mózgu. W większości przypadków polega na zastosowaniu pewnego rodzaju strategii, która pozwoli utrzymać się przy życiu, pokonać jakąś postać w grze, zbudować konstrukcję lub wysadzić ją w powietrze. Sprawia to, że gry stanowią bardzo aktywną rozrywkę, przynajmniej na poziomie poznawczym. Zasady gry komputerowej są nadal wdrażane w sytuacjach treningowych, terapii oraz rehabilitacji i innych ćwiczeniach z zakresu rozwoju poznawczego. Często za gry, które korzystnie wpływają na rozwój poznawczy, uważane są strzelanki pierwszoosobowe (akcję obserwujemy oczyma bohatera).

* gry dostępne w angielskiej wersji językowej

Gry komputerowe w rehabilitacji

Gry komputerowe są obecnie wykorzystywane jako narzędzie rehabilitacji dla pacjentów z nabytym uszkodzeniem mózgu. Stwierdzono, że pomagają stymulować neurogenezę (wzrost nowych neuronów) i powstawanie połączeń w strukturach mózgu odpowiedzialnych za orientację przestrzenną, tworzenie pamięci oraz planowanie strategiczne. Niektóre badania wykazały nawet bezpośredni, przyczynowy związek pomiędzy graniem a przyrostem tkanki mózgowej. Dowodzi to, że określone struktury mózgu mogą być stymulowane za pomocą gier komputerowych.

Podzielność uwagi

Gracze są w stanie szybciej i precyzyjniej rozwijać podzielność uwagi. Dzieje się tak dzięki temu, że dokonując wyborów, gracze ustalają priorytety i sami decydują, na czym i na jak długo powinna skupić się ich uwaga.

Orientacja przestrzenna

Orientacja przestrzenna to zdolność myślenia o obiektach w trzech wymiarach i wyciągania wniosków na ich temat na podstawie ograniczonych informacji. Umiejętności te są cenne w wielu rzeczywistych sytuacjach i mogą być doskonalone w praktyce. Orientacja przestrzenna jest niezbędna na przykład w matematyce, naukach ścisłych, inżynierii i technologii.

Rozwój emocjonalny

Gry komputerowe to świetna zabawa!

Nie jest żadną tajemnicą, że zabawa ma niezwykle pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i dobrostan psychiczny. Powodem, dla którego gry takie jak Angry Birds czy Temple Run stały się tak popularne, jest to, że dają nam natychmiastową satysfakcję i dostarczają wielu pozytywnych emocji. Takie gry mogą być formą relaksu, a nawet pomagają obniżyć poziom stresu.

W szczególności dla dzieci i młodzieży granie w gry może być ważnym czynnikiem pomagającym im utrzymać równowagę psychiczną. Niektórzy ludzie uważają nawet, że gry komputerowe są pomocne w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, problemów narkotykowych, podczas chemioterapii i pokonywania innych problemów zdrowotnych.

Identyfikowanie problemów natury psychicznej za pomocą gier komputerowych

Zbyt częste granie w gry komputerowe może sugerować obecność problemów natury psychicznej. Powszechnie przyjmuje się, że odpowiednio wcześnie podjęta interwencja daje największe szanse na powrót do zdrowia. W niektórych przypadkach możemy nawet przyjrzeć się czyjemuś zachowaniu podczas gry i posłużyć się taką obserwacją jako wskaźnikiem kondycji psychicznej.

Redukcja stresu i relaksacja

Krótka gra po ciężkim dniu pracy lub w szkole może zdziałać cuda dla umysłu. Gry komputerowe mogą uwolnić głowę od codziennego napięcia, z którym wszyscy żyjemy. Gry nas relaksują, przenoszą nas w strefę komfortu, gdzie przez krótką chwilę nie musimy myśleć o realnym życiu.

Wyrażanie siebie

Wielu młodych ludzi traktuje gry komputerowe jako sposób na wyrażenie swojego poglądu na życie, swoich opinii, a nawet emocji. Jest to możliwe dzięki rozwojowi gier. Poprzez tworzenie gry komputerowej, która opowiada ich historię lub pomaga w wyrażaniu emocji, aspirujący autorzy mogą wyrazić siebie poprzez kulturę i sztukę związane z grą.

Możliwości leczenia za pomocą gier komputerowych

Gracze często czują się bardziej komfortowo w grze niż w realnym życiu. Wielu uważa, że jest to jedyne miejsce, w którym mogą czuć się całkowicie zaakceptowani i wolni od osądu – w przeciwieństwie do „realnego świata". Gry komputerowe są projektowane i wykorzystywane jako alternatywna metoda terapii depresji u młodych ludzi. Takie leczenie okazało się tak samo skuteczne jak tradycyjne sesje psychoterapii twarzą w twarz i może być nawet bardziej odpowiednie dla niektórych młodych ludzi.

Poczucie sukcesu

Projektanci gier wykorzystują techniki natychmiastowego nagradzania jako sposób na utrzymanie graczy w rozgrywce. Otrzymanie nagrody, nawet za pośrednictwem bezosobowej maszyny takiej jak komputer czy tablet, poprawia samopoczucie. Po przejściu wielu poziomów w grze lub w końcu całej gry pojawia się poczucie sukcesu, które również jest korzystne dla samopoczucia i dobrostanu psychicznego.

Budowanie pewności siebie w relacjach społecznych poprzez interakcję z innymi w grach komputerowych

Gracze często doceniają gry komputerowe za możliwość nawiązania kontaktu z innymi ludźmi. Wielu uważa, że gra może być bezpiecznym środowiskiem do wyrażania siebie i nawiązywania interakcji społecznych we własnym tempie. Interakcje online są często nieskomplikowane. Nie ma mowy ciała, nie ma kontaktu wzrokowego i można zakończyć rozmowę jednym naciśnięciem klawisza. Można argumentować, że cenne są tylko interakcje społeczne twarzą w twarz. Tymczasem dla kogoś, kto odczuwa lęk społeczny, taka kontrolowana interakcja może być dobrym sposobem na odbudowanie pewności siebie i umiejętności nawiązywania kontaktów towarzyskich.

FAKT: Gry komputerowe mogą przynieść rzeczywiste korzyści dla rozwoju emocjonalnego gracza – pod warunkiem że gra on w odpowiednie gry i z umiarem.

„Dzięki grom komputerowym mogłem poradzić sobie z depresją i wrócić do normalnego życia" – *gracz, 22 lata.*

Rozwój umiejętności manualnych

Poza rozwijaniem zdolności poznawczych gry komputerowe mogą również pomóc ludziom rozwinąć szeroki zakres umiejętności manualnych. Jest to szczególnie interesujące dla organizatorów programów edukacyjnych lub szkoleniowych, którzy zajmują się nauczaniem grup ludzi o niskiej motywacji do nauki.

Granie w gry komputerowe może pomóc w rozwoju:

- koordynacji wzrokowo-ruchowej, jak również umiejętności obserwacji i szybkości działania;
- umiejętności czytania;
- sprawności;
- kreatywności (dzieci grające w dowolny rodzaj gier komputerowych wykazują większą kreatywność);
- umiejętności zarządzania czasem (w grach komputerowych czas wykonania ruchu niejednokrotnie ma duże znaczenie).

Zarządzanie zasobami to kolejna kluczowa umiejętność wspierana w grach komputerowych. Wiele gier daje graczom ograniczoną ilość zasobów, które muszą być racjonowane, aby ukończyć grę lub jej etap.

Gry komputerowe w szkoleniach

Wojsko wykorzystuje gry komputerowe jako technikę szkoleniową, nazywaną *Engagement Skills Trainer* (EST). Gry komputerowe są tworzone w celu symulowania sytuacji, z którymi zmierzą się żołnierze, pozwalając im ćwiczyć strzelanie w bezpiecznym środowisku, a także uczyć umiejętności oceny sytuacji w warunkach bojowych. Piloci powszechnie stosują natomiast symulatory lotu podczas szkoleń poprzedzających przejście do sterowania prawdziwym samolotem.

Umiejętności czytania

Gry komputerowe aktywnie angażują gracza w szereg zadań wymagających od niego umiejętności poznawczych. Większość z nich wykorzystuje tekst jako sposób na wyjaśnienie zasad gry lub wprowadzenie nowych funkcji; w niektórych element słownych instrukcji występuje częściej niż w innych. Znalezienie odpowiedniej gry może zatem sprawić, że umiejętność czytania dzieci ulegnie wyraźnej poprawie.

Umiejętność koordynacji wzrokowo-ruchowej

Zadania stawiane w grach komputerowych wymagają od gracza ogólnych i subtelnych umiejętności motorycznych skoordynowanych z percepcją wzrokową. Gry, które zmuszają do precyzyjnej koordynacji w czasie oraz precyzyjnego sterowania dotykiem, sprzyjają rozwijaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej. Gry komputerowe były nawet wykorzystywane przez chirurgów do doskonalenia umiejętności niezbędnych na sali operacyjnej.

Gry komputerowe jako narzędzie w rehabilitacji

Gry komputerowe szybko zyskują popularność jako ważne narzędzie w rehabilitacji, szczególnie w przypadku dzieci. Konsole do gier takie jak Wii angażują ruchowo całe ciało i mogą być używane w celach terapeutycznych. Terapia z wykorzystaniem gier na tej konsoli jest szczególnie skuteczna w przypadku dzieci z porażeniem mózgowym.

Sprawność ruchowa

W konsolach Wii i Xbox Kinect wykorzystuje się kontrolery ruchów wykonywanych przez gracza. Gra się poprzez poruszanie ciałem w określony sposób. Ten wyjątkowy sposób prowadzenia rozgrywki pasuje do wielu gier sportowych, które są kompatybilne z tym systemem. Granie w tego typu gry może być dobrym sposobem na zachęcenie do aktywności fizycznej i sportu osób, które inaczej nie byłyby do tego skłonne. Gry komputerowe zazwyczaj są negatywnie postrzegane, ponieważ uważa się, że „przykuwają" graczy do kanapy, ale gry takiego typu jak wspomniane powyżej mogą być naprawdę korzystne dla zdrowia.

Rozwój społeczny

W przeciwieństwie do powszechnie panującego przekonania gry komputerowe są w rzeczywistości bardzo towarzyską formą rozrywki: gra się przecież w drużynach, współpracując z innymi graczami, aby osiągnąć wspólny cel. W gry komputerowe coraz częściej gra się na portalach społecznościowych, takich jak Facebook, gdzie promowane są sukcesy i interakcje związane z graniem.

Ponad 70 proc. graczy w Australii (brak danych dla Polski) gra ze znajomymi, przeciwko sobie lub współpracując w zespole. Gry takie jak na przykład World of Warcraft rozgrywające się w wirtualnych światach budują społeczności, które wykraczają daleko poza ekran komputera czy tabletu.

Nawiązywanie kontaktów w sieci

Gracze mają możliwość komunikowania się z innymi grającymi lokalnie lub nawiązywania kontaktów online z osobami z całego świata. Wielu młodych ludzi grających w gry typu multiplayer (dla wielu graczy) nawiązało nowe przyjaźnie z osobami poznanymi w sieci.

Gry komputerowe stworzyły ciekawy i wciągający sposób kontaktu z ludźmi i mogą być ważnym narzędziem edukacyjnym w zakresie rozwoju umiejętności społecznych. W wielu grach ich uczestnicy mają możliwość współpracy w celu tworzenia sojuszy i zespołów. Mogą również dać innym graczom możliwość kierowania grą, co wymaga jeszcze większych umiejętności budowania pracy zespołowej, aby inni gracze byli zadowoleni.

Te umiejętności są ważne w codziennym życiu dla tworzenia i podtrzymywania przyjaźni, szczególnie w szkole i pracy. Badania wykazały, że granie w gry komputerowe, nawet te, w których wirtualnie używa się przemocy, może zawiązywać i rozwijać relacje między grającymi. Nawet gracze rywalizujący ze sobą w grze mogą kontynuować swoją znajomość w realnym świecie, ponieważ pracują razem i dzielą się doświadczeniem.

Jak znaleźć grę, która zapewnia powyższe korzyści?

Zadaj sobie następujące pytania:

Jakie są korzyści emocjonalne?

- Czy jest to przyjemna gra? Złe gry nie dostarczają nam pozytywnych emocji!
- Czy występuje właściwa równowaga między odprężeniem a pobudzeniem?
- Czy czasami gra jest przerywana?
- Czy można zidentyfikować wyraźne osiągnięcia?
- Czy gra wykorzystuje kontrolery ruchu, aby zwiększyć aktywność ruchową graczy?

Jakie przynoszą korzyści poznawcze?

- Czy musisz rozwiązywać problemy w grze? Zagadki, łamigłówki?
- Czy trzeba opracować strategię, aby pomyślnie zakończyć grę?
- Czy musisz podejmować decyzje? Jak bardzo jest to stresujące? Czy masz wystarczająco dużo czasu na podjęcie tych decyzji?
- Czy gra ma ładną lub bogatą oprawę graficzną?
- Czy gra wymaga Twojej pełnej uwagi na pewien czas?
- Czy gra zawiera dużo tekstu, który musisz czytać? Czy są instrukcje, których należy przestrzegać?

Czy kreatywność jest potrzebna tej grze?

- Czy budujesz lub konstruujesz przedmioty?
- Czy tworzysz postacie?
- Czy możesz wyreżyserować własną historię?
- Czy możesz modyfikować grę?

Czy jest to gra towarzyska?

- Czy łączysz się z innymi graczami? Czy te połączenia są bezpieczne?
- Czy ktoś (administrator) monitoruje rozmowy między graczami?
- Czy możesz łatwo zgłaszać zachowania antyspołeczne?
- Czy administrator gry reaguje na uwagi graczy?

4.

ZAGROŻENIA I OBAWY

Ryzykowna zabawa!

Jak widzisz, granie w gry komputerowe niesie za sobą wiele korzyści. Ale są też pewne zagrożenia, na które trzeba zwrócić uwagę. Należą do nich: utrata kontroli i nałogowe granie, hazard, przemoc itp.

Poniższy rozdział pomoże zwiększyć świadomość tych zagrożeń i może być wykorzystany jako pomocne źródło w edukacji zarówno dzieci, jak i ich rodziców na temat radzenia sobie z tymi zagrożeniami.

Ryzyko i obawy związane z grami hazardowymi obejmują:

- nadmierne granie, zaburzenia grania w gry lub granie nałogowe,
- hazard,
- przemoc i inne niewłaściwe treści,
- bezpieczeństwo cybernetyczne.

Zaburzenia grania lub granie nałogowe

Kiedy gra staje się nałogiem?

Najnowsze klasyfikacje chorób i zaburzeń (amerykańska DSM 5, międzynarodowa ICD 11) określają zaburzenia grania w gry jako problem zdrowotny. Inaczej jednak niż w przypadku nadużywania substancji psychoaktywnych lub uprawiania hazardu, nałogowe granie w gry komputerowe nie jest formalnie traktowane jako uzależnienie. Mimo to obserwujemy wielu młodych ludzi, którzy grają w gry tak często, że ma to wyraźny negatywny wpływ na ich życie. Ze względu na podobieństwo objawów do uzależnienia koniecznie należy mieć świadomość ryzyka związanego z grami komputerowymi.

Przeprowadzono kilka międzynarodowych badań w celu określenia odsetka graczy, którzy grają nadmiernie. Wyniki wahają się od 5 do 15% graczy grających z częstością, która ma negatywny wpływ na ich życie.

Czym jest nadmierne granie w gry komputerowe?

Kiedy można stwierdzić, że gramy za dużo? Czy jest to 10 godzin tygodniowo, 20 godzin, czy więcej? Nie sposób tego precyzyjnie określić. Nadmierne granie wiąże się z objawami, które są podobne do uzależnienia: gracz staje się całkowicie zaabsorbowany grą, często stosuje grę jako strategię radzenia sobie z problemami. Tolerancja u graczy wzrasta, dlatego też poświęcają więcej czasu na grę, aby uzyskać ten sam poziom zadowolenia. Gracze często doświadczają objawów odstawienia (np. negatywnych emocji), gdy próbują przerwać grę. W konsekwencji mogą znowu zacząć grać nadmiernie, żeby poprawić swoje samopoczucie.

Nadmierne granie w gry komputerowe definiujemy jako granie tak częste, że wywiera negatywny wpływ na życie człowieka.

Oto kilka przykładów negatywnego wpływu, jaki może wywierać nadmierne granie:

- nieobecność w szkole, pracy lub zaniedbywanie innych ważnych obowiązków,
- utrata lub zaniedbanie relacji z bliskimi,
- negatywny wpływ na zdrowie somatyczne (np. ból pleców, nadgarstków),
- bezsenność,
- obniżone samopoczucie psychiczne.

Jakie są oznaki nałogowego grania?

Granie nałogowe rzadko jest odizolowane od innych problemów, które wydają się być często związane z nadmiernym graniem.

Poniżej znajdują się niektóre sygnały ostrzegawcze, które można zaobserwować, gdy dziecko gra zbyt dużo:

Sygnały psychologiczne

- Przygnębienie lub niepokój.
- Złość lub agresja, gdy nie może grać.
- Spadek zainteresowania szkołą, pracą lub innymi zajęciami.

Sygnały zdrowotne

- Problemy ze snem.
- Nieregularne odżywianie.
- Pogorszenie ogólnego stanu zdrowia somatycznego.

Sygnały dotyczące zachowania się dziecka

- Niezdolność do przerwania gry.
- Coraz dłuższy czas grania w gry komputerowe.
- Okłamywanie w kwestii grania w gry.
- Ograniczenie kontaktów towarzyskich lub czasu spędzanego z przyjaciółmi.

Nadmierne granie – jak dużo to „za dużo"?

Badania naukowe wykazały, że nadmierne oglądanie telewizji i korzystanie z komputera u dzieci i młodzieży wiąże się z różnymi problemami zdrowotnymi i społecznymi. Obecnie zaleca się, aby czas spędzony przed ekranem u dzieci i młodzieży był ograniczony do nie więcej niż dwóch godzin dziennie.

Z drugiej strony specjaliści z Uniwersytetu Oksfordzkiego uważają, że granie z umiarem jest lepsze niż całkowity brak kontaktu z grą. Dotyczy to zwłaszcza chłopców!

1 godzina gry dziennie to umiarkowana intensywność gry, ogólnie korzystna dla młodych ludzi.

Nie oznacza to, że jeśli gra się dłużej niż jedną godzinę dziennie, automatycznie popadamy w nałóg. Jeśli granie jest dobrze zbilansowane z innymi obszarami życia, zazwyczaj nie ma powodów do obaw. Jest wielu graczy, którzy pomimo intensywnego grania jednocześnie studiują, pracują, mają wspaniałe kontakty towarzyskie i są szczęśliwymi ludźmi.

W rozdziałach 7 i 8 podano więcej informacji na temat zarządzania graniem w domu oraz identyfikacji zaburzeń związanych z grami.

Gry hazardowe w grach komputerowych

Branża gier komputerowych i branża gier hazardowych mają ze sobą wiele wspólnego. Obie są zorientowane na grę i starają się zaangażować gracza w rozrywkowe, interaktywne środowisko. Nie powinno dziwić, że obie branże „uczą się" od siebie nawzajem strategii angażowania gracza.

Branża gier hazardowych nauczyła się, jak lepiej angażować graczy poprzez projektowanie gier i grafikę. Branża gier komputerowych nauczyła się natomiast, jak „przywiązywać" graczy do swojej gry.

Gry komputerowe dają również branży hazardowej możliwość nawiązania kontaktu z zupełnie nowym typem gracza: z dziećmi i młodzieżą.

Możliwe jest to dzięki:

- grom, które symulują hazard,
- dodawaniu elementów hazardu do gier komputerowych,
- reklamom występującym w grach.

Zarówno nałogowe granie w gry wideo, jak i uzależnienie od hazardu to tzw. uzależnienia behawioralne. Pomiędzy technikami używanymi do zatrzymania gracza w grach hazardowych i wideo istnieje wiele podobieństw. Gracze przejawiają również podobne wzorce zachowań i mają podobne objawy.

W gry wideo z elementami hazardu zaczynają grać dzieci już w wieku dwóch lat. Długofalowy wpływ tej sytuacji poznamy dopiero za kolejną dekadę lub nawet później.

Gry, które symulują hazard

Gry, które symulują hazard, to te, które wyglądają oraz działają dokładnie tak samo jak popularne gry kasynowe. Poker, „jednorręcy bandyci" lub pokies, blackjack i inne to bardzo popularne gry hazardowe oferowane na mobilnych platformach hazardowych. Niektóre popularne gry, które symulują hazard, to: *Slotomania, Zynga Poker, DoubleDown Casino*.

20% gier mobilnych przynoszących największe zyski to gry, które symulują hazard.

Ten rodzaj gier to namiastka hazardu. Zakłady i wygrane nie wymagają prawdziwych pieniędzy, gracz gra na punkty lub wirtualne monety. Ponieważ w grę nie są zaangażowane żadne pieniądze, symulowany hazard nie jest klasyfikowany jako prawdziwa gra hazardowa i jako taki nie podlega surowym przepisom.

Aplikacje do gier z symulowanym hazardem są łatwo dostępne dla dzieci za pośrednictwem portali społecznościowych lub sklepów z aplikacjami, co może ułatwiać dzieciom i młodzieży dostęp do tego typu gier.

Wiemy, że im wcześniej zaczyna się uprawiać hazard, tym większe jest prawdopodobieństwo, że skończy się to problemem hazardowym.

Uprawianie gier hazardowych za pomocą tych aplikacji sprawia, że hazard wydaje się przyjemny, niegroźny i stanowi zwyczajną część codziennego życia. Ze względu na to, że stawki są ustalane przez twórców tych aplikacji (w przeciwieństwie do maszyn do gry w pokera), istnieje duże prawdopodobieństwo wygranej i wyniesienia pozytywnego doświadczenia z gry. Dzieci, które są narażone na tego typu hazard w bardzo wczesnym wieku, skłaniają się ku przekonaniu, że hazard jest przyjemny i nieszkodliwy.

Aplikacje te nie są oceniane i oznaczane przez niezależnych ekspertów (w przeciwieństwie do filmów i popularnych gier komputerowych), co sprawia, że rodzicom bardzo trudno jest określić, które aplikacje są przeznaczone do symulowania gier hazardowych.

Hazard w grach komputerowych

Dość często zdarza się, że gry komputerowe zawierają gry hazardowe. Oznacza to, że gracz może brać udział w takich grach hazardowych jak poker czy blackjack (np. w The Sims, Grand Theft Auto itp.). W innych grach hazard może przybrać formę maszyny do gry w pokera dającej graczowi możliwość wygrania dodatkowych przedmiotów lub monet. Czasami maszyny do gry w pokera są wbudowane w daną grę, tak że gracz musi grać w pokera, aby przejść do dalszej części gry.

Elementy gier hazardowych wbudowane w gry komputerowe mogą wpływać na wczesną inicjację hazardową dzieci i młodzieży. Aplikacje do gier hazardowych obniżają czujność grającego i wywołują przekonanie, że hazard jest niegroźny i przyjemny.

Reklama w grach komputerowych

Darmowe gry na urządzenia mobilne muszą w jakiś sposób przynosić dochód. Jednym ze sposobów, w jaki ich producenci mogą zarabiać, jest reklama. Ponieważ gry komputerowe pozostają w dużej mierze bez nadzoru i nie podlegają regulacji, branża hazardowa postrzega to jako okazję do reklamowania się. Wiele darmowych gier, które nie generują dużych zysków, będzie zawierać reklamy.

Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, co dana gra reklamuje Twojemu dziecku, jest faktyczne nadzorowanie go podczas gry.

Techniki hazardu stosowane w grach

Inną metodą zwiększania przychodów w grach mobilnych jest zakup wewnątrzaplikacyjny. Poprzez zakup dodatkowych jednostek gracz może rozwijać się w grze lub uzyskać przewagę nad innym graczem. Twórcy projektują swoje gry przy użyciu znanych technik, które pozwalają na przyciąganie gracza:

- harmonogram nagród losowych,
- iluzja umiejętności,
- sztuczki audiowizualne,
- natychmiastowa i łatwa gra bez skomplikowanych zasad i strategii,
- bardzo ograniczona fabuła, która sprawia, że gra jest całkiem bezmyślna.

Techniki te utrzymują gracza w grze, przez co trudniej jest mu przestać grać. Następnie, nieoczekiwanie, gra wprowadza nowy poziom, który wydaje się nieosiągalny, lub wyznacza limit czasowy. Najłatwiejszą opcją kontynuowania gry jest dokonanie zakupu w aplikacji.

Te techniki hazardowe są wykorzystywane głównie w grach wideo i nie dziwi fakt, że jest to najszybciej rozwijający się segment tej branży.

Można by się poważyć na stwierdzenie, że gry są jeszcze bardziej uzależniające niż hazard. Jak wspomniano wcześniej, nie ma sztywnych przepisów regulujących te kwestie, a gry oferują dodatkowe funkcje, dzięki którym graczom trudno się od nich uwolnić.

Gry te są powiązane z mediami społecznościowymi (wszyscy otrzymujemy na Facebooku prośbę o dołączenie do jakiejś gry). Nie polegają na obstawianiu pieniędzy, muszą trzymać się niskich szans na wygraną jak w przypadku prawdziwego hazardu i oczywiście mogą być oferowane dzieciom już od najmłodszych lat.

Niektórzy wielcy producenci z branży gier hazardowych weszli na rynek tworzenia gier komputerowych, zakładając własne zajmujące się tym przedsiębiorstwa.

Cyberbezpieczeństwo

Uczestnicy gier komputerowych często mają możliwość tworzenia awatarów, które reprezentują ich w grze. Awatar to postać online kreowana przez gracza. Dzięki awatarowi gracz ma możliwość interakcji z innymi osobami, które są w grze w tym samym czasie. Z tego powodu gry komputerowe są często określane jako towarzyska rozrywka. Ale bądź czujny! Mogą one również narażać graczy na zachowania antyspołeczne.

Bezpieczeństwo w grze komputerowej wymaga w zasadzie tej samej strategii, co bezpieczeństwo w sieci. Musimy zawsze pamiętać o tym, że obecność w grze elementu gry towarzyskiej nie oznacza, że wiemy, kim inni gracze są naprawdę. Dlatego też gry komputerowe mogą być wykorzystywane jako potencjalne miejsce do uwodzenia dzieci lub cyberprzemocy.

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc to nękanie, które ma miejsce w sieci. Może to być niewiarygodnie potężne, szybkie, a ostatecznie upublicznione narzędzie upokorzenia. Cyberprzemoc nie zdarza się na szkolnym podwórku. Większość młodych ludzi ma w dzisiejszych czasach łatwy dostęp do Internetu w podróży, w domu, w telefonie, tablecie czy komputerze. Oznacza to, że dręczyciele mogą dosięgnąć swoje ofiary wszędzie.

Typowe przykłady cyberprzemocy przedstawiają się następująco:

- Ktoś udostępnia Twoje krępujące zdjęcia w Internecie.
- Odbierasz nękające lub obraźliwe telefony, wiadomości tekstowe lub mailowe od osób, które mogą, ale nie muszą Cię znać.
- Ktoś zamieszcza w sieci przykre lub zawstydzające treści na Twój temat.
- Na Facebooku i Twitterze umieszczane są upokarzające Cię posty, dostępne publicznie lub poprzez prywatne wiadomości.
- Ktoś zakłada fałszywe profile podszywające się pod innych lub wysyła wiadomości albo uaktualnienia statusu ze swoich kont.
- Ktoś używa skradzionego hasła, aby dostać się na Twoje konto lub wprowadzić zmiany na Twoim profilu.
- Pojawiają się próby uniemożliwienia jakiejś osobie komunikowania się z innymi.

Cyberprzemoc może mieć bardzo negatywny wpływ na zdrowie psychiczne ofiary, dlatego ważne jest, aby zadbać o cyberbezpieczeństwo. Skutki cyberprzemocy zbierają swoje żniwo stopniowo, w miarę upływu czasu i mogą prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Przemoc w grach

Gry komputerowe umożliwiają towarzyski kontakt między graczami. Korzystając z zestawów słuchawkowych i czatów, gracze łączą się, rozmawiają ze sobą i nawiązują nowe znajomości. Gra jest swoistym placem zabaw. Zasady są ustalone dla gry, ale nie dla interakcji pomiędzy graczami.

Gry komputerowe wprowadzają dzieci do środowiska wirtualnej rywalizacji bez żadnych arbitrów. Może to prowadzić do:

- używania niestosownego języka,
- grożenia przemocą,
- walki z jakimś graczem,
- przemocy słownej.

Przemoc i inne niewłaściwe treści

Gry komputerowe mogą być brutalne, rasistowskie, seksistowskie itd. Nie pozwalamy naszym dzieciom oglądać filmów i programów telewizyjnych, które uważamy za niestosowne. Te same zasady obowiązują w przypadku stron internetowych i gier.

Ale jak sprawdzić, czy dana gra zawiera niestosowne treści, samemu w nią nie grając? Cóż, zła wiadomość jest taka, że nie da się tego zrobić. Chociaż wiemy, że niektóre gry komputerowe mogą zawierać treści o wątpliwej wartości, nie jesteśmy pewni, jaki wpływ ma to na młodych ludzi.

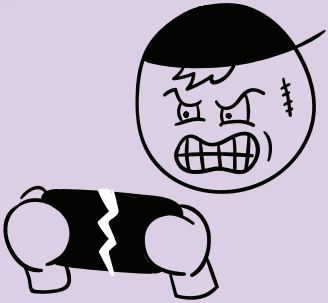
Wiele osób opowiada się za lub przeciw stosowaniu przemocy w grach. Musimy zaakceptować fakt, że gra jest jak każda inna forma rozrywki czy sztuki. Granice w sztuce są nieustannie przesuwane, a gry komputerowe powinny korzystać z takich samych przywilejów jak książki, filmy, muzyka lub inne sztuki wizualne.

Gry wideo zawierające przemoc mogą być jednak szkodliwe, gdy na kontakt z nieodpowiednimi treściami narażone są małe dzieci. Rodzice mogą według własnego uznania zdecydować, jaki materiał jest właściwy dla ich pociech. Narażanie niepełnoletnich dzieci na kontakt z materiałami, które klasyfikowane są jako „tylko dla dorosłych", jest jednak przestępstwem.

Przemoc

Istnieją pewne gry komputerowe, które graficznie przedstawiają przemoc, są jednak dwie szkoły, jeśli chodzi o ocenę konsekwencji tak serwowanej przemocy dla młodych ludzi. Większość popularnych gier komputerowych zawiera pewne formy przemocy. Często przedstawia się to jako rzecz nieistotną i pozostającą bez konsekwencji dla ofiary lub sprawcy. Jak wiemy, w rzeczywistości tak nie jest.

Włączenie przemocy do gier komputerowych może dać graczom, zwłaszcza młodszym, sygnał, że przemoc jest nieszkodliwa, zabawna, a nawet stanowi dozwolony sposób na uzyskanie tego, czego się pragnie. Przemoc jako akceptowalne rozwiązanie z pewnością nie może być postrzegana pozytywnie.

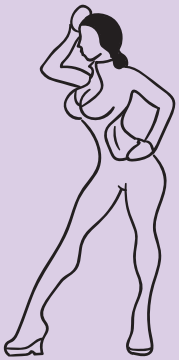


Z drugiej strony stwierdzamy, że nie ma dowodów wskazujących na jakikolwiek rzeczywisty związek pomiędzy przemocą w grach komputerowych a brutalnym zachowaniem w życiu. Chociaż często jesteśmy świadkami takich tragedii jak strzelaniny w szkołach, za które obwiniane są gry wideo, nie znaleziono związku przyczynowego między tymi dwoma zjawiskami.

Stereotypy dotyczące płci

W grach komputerowych często wykorzystywane są również stereotypy dotyczące płci. Dla młodych ludzi, którzy wciąż rozwijają swoje postrzeganie świata dorosłych, powszechnie przyjęte stereotypy mogą być szkodliwe i tworzyć zniekształcony obraz ról oraz umiejętności graczy.

Z powodu stereotypów cierpią szczególnie postacie kobiece. Postacie męskie pojawiają się w grach komputerowych częściej niż żeńskie, znacznie więcej mówią i zazwyczaj są w stanie więcej osiągnąć: wykazują się większymi umiejętnościami przywódczymi i mają więcej możliwości w grach.



Kobiety są często reprezentowane jako bierne i drugoplanowe postacie, zależne od mężczyzn. Kluczowe dla ich ról w grach są zachowania i relacje seksualne. Postacie kobiece są często podzielone na cztery grupy:

- obiekty seksualne lub nagrody,
- ofiary,
- feministki,
- bohaterki.

Badanie przeprowadzone niedawno wśród użytkowników popularnych gier komputerowych wykazało, że 41% graczy nie miało żadnych postaci kobiecych, 21% przedstawiało kobiety jako ofiary, 28% jako obiekty seksualne, a tylko 15% jako bohaterki.

Postacie kobiece są znacznie częściej tak przedstawiane w grach, aby podkreślić ich seksualność, np. jako półnagie, noszące nieodpowiednie ubrania, o nierealistycznym wizerunku ciała. Może to być potencjalnie szkodliwe dla graczy (tak mężczyzn, jak kobiet) zarówno w zakresie postrzegania płci, jak i rozwoju własnej tożsamości oraz stosunku do płci przeciwnej.

Niepokojący jest również fakt, że takie kobiece stereotypy mogą pojawić się w każdej grze, niezależnie od jej klasyfikacji i grupy docelowej, potencjalnie narażając dzieci na niewłaściwe treści.

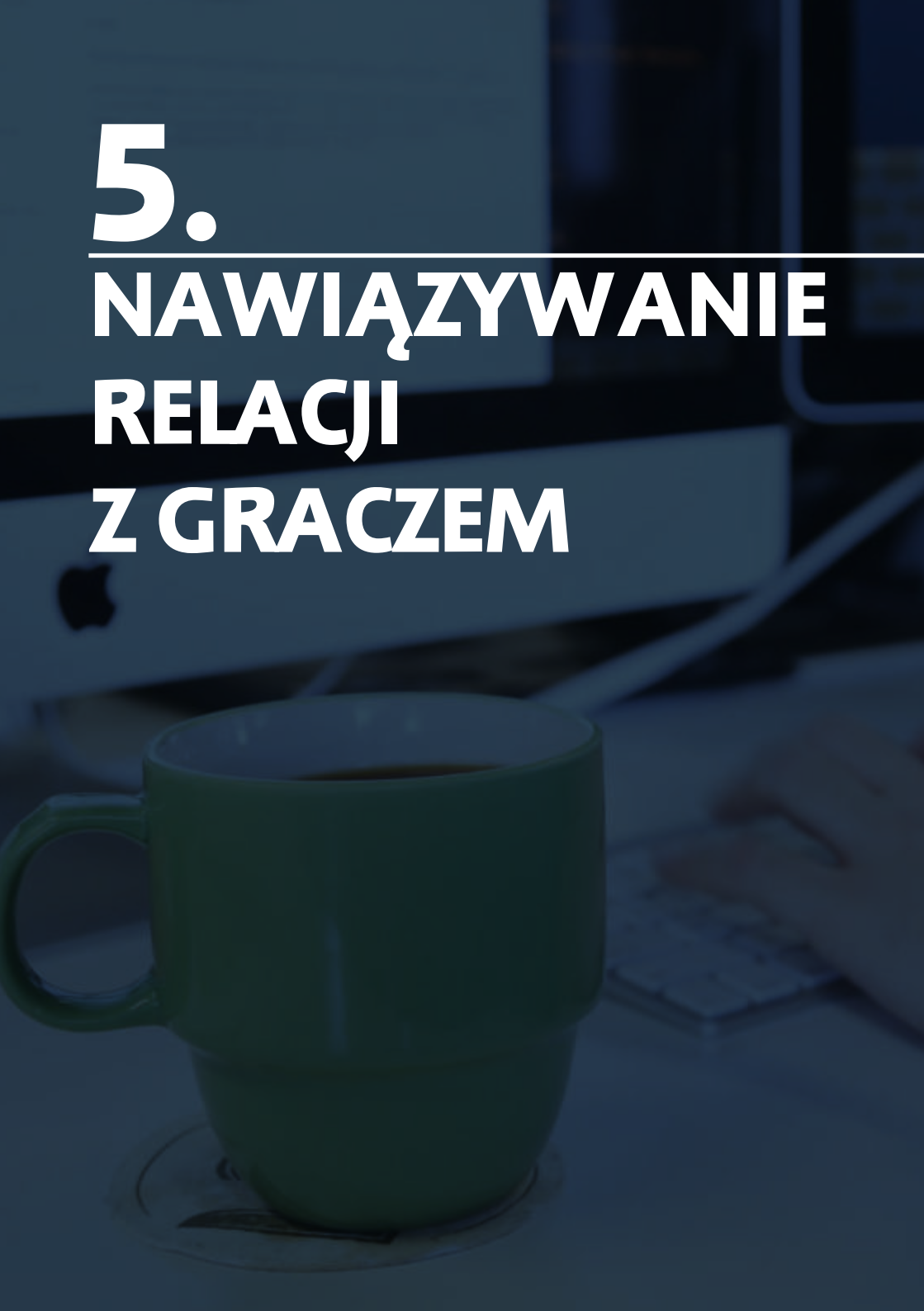
Rasizm

W grach komputerowych o wiele rzadziej pojawiają się postacie o określonym pochodzeniu etnicznym, na przykład czarnoskórzy, Azjaci czy Latynosi, przy czym głównymi bohaterami są zwykle biali mężczyźni.

Często postacie z innych grup etnicznych niż biali ludzie są portretowane stereotypowo, co może być szkodliwe dla rozwoju postrzegania rasy i pochodzenia etnicznego u młodego człowieka. Młodzi gracze o innym niż rasa biała pochodzeniu etnicznym często czują się zdegradowani lub pominięci, a biali tworzą sobie uogólniony pogląd na całą rasę lub etniczność. Gry komputerowe często podążają za stereotypami rasowymi: czarnoskórzy to przestępcy, biali to bohaterowie, a Azjaci są dobrzy w sztukach walki. Badania wykazały, że stereotypy rasowe przedstawiane w grach komputerowych często kształtują postrzeganie tej rasy przez graczy w realnym świecie. Postacie reprezentujące inne rasy bardzo rzadko są bohaterami, ratownikami czy zwycięzcami. Są stereotypowo postrzegane jako nadmiernie umięśnieni sportowcy o nienaturalnych zdolnościach lub egzotyczni wojownicy. Postacie portretowane stereotypowo pozostawiają u młodych ludzi nierealistyczne spojrzenie na różne rasy.

5.

NAWIĄZYWANIE RELACJI Z GRACZEM



Porozmawiajmy o tym

W poprzednim rozdziale nakreśliliśmy korzyści i potencjalne zagrożenia związane z grami. Identyfikując i rozumiejąc te zagrożenia, będziesz w stanie podjąć świadomą decyzję, czy granie w gry komputerowe przez Twoje dziecko jest korzystne, czy szkodliwe dla jego zdrowia i rozwoju.

Ale pójdźmy o krok dalej.
Aby uchronić swoje dzieci przed potencjalnym zagrożeniem, musisz zacząć rozmawiać z nimi o grach, nawet jeśli nigdy wcześniej w żadną nie grałeś.

Jak się komunikować z kimś, kto woli patrzeć na ekran, niż rozmawiać z rodzicem?

Aby nawiązać kontakt z graczem, musisz nie tylko zrozumieć grę, ale także wiedzieć, jak o niej rozmawiać. W tym rozdziale zagłębimy się w słownictwo używane w grach i postaramy się dać kilka wskazówek, jak rozmawiać z graczem.

Gatunki gier

Obecnie granie jest bardzo zróżnicowaną formą rozrywki, która jest dostępna dla wszystkich. Młodzi, starzy, chłopcy i dziewczęta, gracze „hardkorowi" lub zwykli – w ofercie przemysłu gier wideo każdy znajdzie coś dla siebie.

Przyjrzyjmy się więc niektórym z najbardziej popularnych gatunków gier. Poznanie ich pozwoli Ci lepiej zrozumieć, dlaczego Twoje dziecko gra i co z tego wynika.

Strzelanka pierwszoosobowa, FPS (First Person Shooter)

W FPS-ach gracz wciela się w „strzelca", który strzela do pojawiających się na jego drodze wrogów. Zazwyczaj od początku gry wykonuje się misję i przez cały czas gry trzeba realizować swoją strategię, wykonując misje poboczne.

W strzelance pierwszoosobowej oglądasz wydarzenia z perspektywy swojego bohatera. Oznacza to, że nie widzisz samej postaci, ale zazwyczaj jedynie broń, której ta postać używa. Inaczej jest w przypadku strzelanki trzecioosobowej (ang. *Third Person Shooter*), w której patrzysz z góry i możesz zobaczyć postać, którą grasz.

Gry FPS stały się również grami towarzyskimi. Większość oferuje możliwość interakcji online i łączenia się z innymi graczami na całym świecie. Pozwala to na tworzenie drużyn i wspólne granie w konfrontacji z innymi drużynami. FPS to gry podwyższające poziom adrenaliny, czasami więc mogą być bardzo emocjonujące. Zwróć uwagę na obelżywy język i brutalne treści.

Niektóre popularne strzelanki pierwszoosobowe to:

- Call of Duty,
- Battlefield,
- Unreal Tournament,
- Quake,
- Half-Life,
- Counter Strike,
- Halo.

MMORPG – massively multiplayer online role playing game.

Rodzaj gier komputerowych RPG, w których duża liczba graczy może grać ze sobą w wirtualnym świecie.

Gry MMORPG to rozległe, interaktywne światy, w których miliony graczy spotykają się i angażują we wspólne działania. Każdy gracz jest postacią w tym wirtualnym świecie i wszystkie one razem wyruszają na misje lub wyprawy mające na celu pokonanie potworów, smoków lub innego wroga.

Te fantastyczne światy oferują graczom alternatywę dla świata rzeczywistego, przestrzeń do odkrywania nowych miejsc i doświadczeń, ale także do spotkań towarzyskich i nawiązywania kontaktów z ludźmi o podobnych upodobaniach. Im więcej grasz, tym lepsza i silniejsza jest Twoja postać w tym wirtualnym świecie.

Niektóre popularne gry MMORPG to:

- World of Warcraft,
- Guild Wars,
- EVE Online,
- Gwiezdne Wojny: Stara Republika,
- Lord of the Rings Online.

Gry sportowe

Gry sportowe są bardzo popularnym gatunkiem. Jak najwierniej i najbardziej realistycznie odtwarzają rywalizację sportową. Zazwyczaj naśladują prawdziwy sport, symulując wydarzenia z realnego świata i włączając w grę postacie znanych sportowców.

Dzięki temu gracz może poczuć się jak ulubiona gwiazda sportowa z realnego świata.

Podstawą tych gier jest rywalizacja i są one świetną rozrywką! Takie gry również oferują możliwość gry online i gry przeciwko innym graczom.

Niektóre popularne gry sportowe to:

- FIFA 2020,
- NBA 2K20,
- Madden NFL20,
- EA SPORT UFC.

Gry akcji

Gry akcji są dość podobne do strzelanek pierwszo- lub trzecioosobowych, ale zazwyczaj obywają się bez strzelania lub z mniejszym jego natężeniem. W grach akcji nacisk kładzie się bardziej na skoki, bieganie, walkę wręcz, rozwiązywanie problemów, łamigłówki itp. Potrzeba bystrego umysłu i szybkiego refleksu, aby z powodzeniem przechodzić przez kolejne poziomy.

Gry akcji mają zazwyczaj rozbudowane, urzekające fabuły i angażują gracza w scenariusze podobne do filmowych. Im większy postęp w grze, tym trudniej przechodzi się kolejne poziomy, a w nagrodę można odsłonić więcej wątków fabuły. Niektóre gry akcji są stworzone jako produkcje fabularne naśladujące znane filmy.

Niektóre popularne gry akcji to:

- Grand Theft Auto,
- Uncharted,
- Assassin's Creed,
- Batman,
- Portal 2,
- Tomb Raider.

Strategiczna gra w czasie rzeczywistym, RTS (Real Time Strategy)

W grach strategicznych w czasie rzeczywistym zbierasz zasoby, budujesz jednostki i stajesz do walki, aby pokonać swoich przeciwników, wiedząc, że oni robią to samo, aby pokonać Ciebie. Gry RTS wymagają taktycznego myślenia, planowania, starannego budowania aktywów i drużyn oraz ich rozmieszczenia. Najlepsi gracze RTS na świecie słyną z tego, że są w stanie podejmować do 300 działań na minutę.

Popularność gier RTS zmniejszyła się nieco w ostatnich latach, ale wprowadzenie platformy mobilnej może doprowadzić do ich renesansu.

Niektóre z popularnych gier strategicznych toczonych w czasie rzeczywistym to:

- StarCraft,
- Warcraft,
- Dawn of War,
- Red Alert.

Gry platformowe

Gra platformowa jest zręcznościową grą komputerową, która polega głównie na bieganiu i skakaniu na platformy, kondygnacje, gzymsy, schody lub inne obiekty. Gry platformowe to jeden z najwcześniejszych gatunków gier komputerowych.

Gry platformowe są bardzo popularne w salonach gier komputerowych. Klasyczne tytuły, które pojawiły się już w latach osiemdziesiątych, to Donkey Kong, Sonic the Hedgehog i Mario Bros.

Niektóre popularne gry to:

- Super Mario,
- Fez,
- Rayman Origins,
- Braid,
- Super Meat Boy.

Gry rekreacyjne i codzienne

Gry rekreacyjne to gry, które nie wymagają długoterminowego zaangażowania.

Gracze mogą grać sporadycznie i spontanicznie. W gry rekreacyjne zazwyczaj gra się na urządzeniach przenośnych. Łatwo je pobrać i opanować.

Gry rekreacyjne są tak zaprojektowane, aby można było w nie grać przez krótki czas, wiele razy w ciągu dnia. Często są powiązane z mediami społecznościowymi i zazwyczaj oferują możliwość nawiązywania kontaktów towarzyskich.

Niektóre popularne gry rekreacyjne to:

- Candy Crush,
- Clash of Clans,
- Crossy Road,
- Temple Run,
- Subway Surf.

Język używany w grach

Język gier jest unikatowy. Poniżej zebraliśmy listę najczęściej używanych terminów wykorzystywanych w grach.

Wraz z rosnącym zainteresowaniem towarzyszącym grom wideo i przyciąganiem coraz większej liczby graczy w każdym wieku niektóre z tych „internetowych kolokwializmów" szybko zyskują na popularności.

Część słownictwa dotyczącego gier początkowo była efektem literówek wynikających z szybkiego pisania podczas gry. Niektóre przykłady to „tka", co oznacza „tak", oraz „trn", co oznacza „ten". Poprawna pisownia przegrywa z szybkością, walczy się z „mobem", czyli przeciwnikiem kontrolowanym przez sztuczną inteligencję.

Terminy stosowane w grach, które warto poznać:

Frag – anglojęzyczny termin oznaczający eliminację przeciwnika w grach komputerowych (zwykle z gatunku *pierwszoosobowych strzelanek*).

Noob lub **newbie** – termin używany do określenia niedoświadczonego gracza, osoby itp. W przeciwieństwie do nooba newbie często jest kimś, kto chce się rozwijać.

DLC (*Downloadable Content*) – ten termin odnosi się do wszystkich dodatkowych treści, które można kupić online i pobrać na swój system. Obejmuje to nowe poziomy, postacie, kostiumy itp.

Nerf – osłabienie danej postaci lub broni w grze, mające na celu zachowanie równowagi rozgrywki. Powszechnie stosowane, gdy jakaś broń lub postać okażą się zbyt silne.

Grinding – angażowanie się gracza w powtarzalne czynności (pochodzi od angielskiego słowa oznaczającego szlifowanie), np. w celu zdobycia punktów doświadczenia, pieniędzy czy też unikatowych artefaktów.

PvP (*player-versus-player*) – rodzaj interakcji w grach pozwalającej na rywalizację pomiędzy co najmniej dwoma graczami. PvP niekoniecznie polega na wyeliminowaniu postaci innego gracza.

NPC (*non-player character*, *non-playable character*) – postać, na którą gracze nie mają wpływu, sterowana przez komputer.

Easter Eggs (dosłownie „wielkanocne jajka") – ukryte elementy w grze.

Gildia, klan – określenie odnoszące się do grupy graczy, którzy grają razem w gry online.

FTW (*for the win*) – używany jako ogólny wyraz entuzjazmu, oznacza np. gratulacje, czyli slangowo: „gratki", „gratz".

Kill/Death Ratio (*K/D Ratio*) – wskaźnik najczęściej używany w strzelankach, przedstawia liczbę własnych „śmierci" w stosunku do liczby „zabitych" przeciwników.

Punkty doświadczenia, tzw. ekspienia (**PD** lub z ang. ***EXP***, ***XP***) – ich liczba zwiększa się w miarę postępów w grze. Zdobywając określoną liczbę punktów doświadczenia, zazwyczaj podnosimy swój poziom doświadczenia postaci, zyskując nowe umiejętności lub broń.

Lag – interwał czasowy pomiędzy wysłaniem pakietu informacji do serwera a uzyskaniem odpowiedzi. Jest to sytuacja, w której przełożenie rzeczywistych działań gracza na ruch na ekranie trwa zbyt długo, przez co gra staje się praktycznie niemożliwa.

Beta – prawie kompletny prototyp gry. Użytkownicy często testują wersje beta, aby informować producentów gier o błędach lub problemach.

Otwarty świat, **piaskownica** lub **sandbox** – gra, w której gracz ignoruje cele rozgrywki, aby zbadać jej otoczenie. Gry typu sandbox są również nazywane otwartymi lub nieliniowymi. Seria Grand Theft Auto (GTA) pozwala na grę w trybie bez ograniczeń (*open-ended*).

6.

KONTROLA NAD UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA

Kontrola jest kluczowa!

Jakie kroki możemy zatem podjąć, aby upewnić się, że wrażenia dziecka z gry pozostaną pozytywne? Cóż, możemy zacząć od próby odpowiedniego kontrolowania gry oraz urządzenia, na którym jest ona odtwarzana. Wszyscy producenci i wszystkie platformy gier dbają o to, aby wrażenia z gry były jak najlepsze. Aby ograniczyć potencjalne szkodliwe skutki, w większości popularnych gier wprowadzono szereg narzędzi służących kontroli rodzicielskiej. Istnieje wiele technik i aplikacji, które umożliwią jej skonfigurowanie na różnych platformach i systemach.

Wraz z rozwojem technologii, platform i systemów do gier konfiguracje związane z kontrolą rodzicielskiej ulegają ciągłym zmianom, dlatego zachęcamy do skorzystania z poniższych odnośników prowadzących do informacji zamieszczonych przez producentów najpopularniejszych systemów i konsol oraz aplikacji na smartfony i iPhone'y poświęconych konfigurowaniu kontroli rodzicielskiej oraz innych systemów bezpieczeństwa.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Kontrola rodzicielska i ograniczone korzystanie z aplikacji i funkcji konsoli PlayStation 4
https://www.playstation.com/pl-pl/get-help/help-library/my-account/parental-controls/ps4-parental-controls/

Informacje dotyczące podstawowych funkcji bezpieczeństwa rodzinnego dla konsoli Xbox One
https://support.microsoft.com/pl-pl/help/4482922/xbox-one-online-safety-and-privacy-settings-for-parents-and-kids

Windows 8 Bezpieczeństwo Rodzinne
https://support.microsoft.com/pl-pl/help/2782156/windows-8-set-up-family-safety-microsoft-account

Windows 10 Bezpieczeństwo Rodzinne
https://support.microsoft.com/pl-pl/help/10551/microsoft-account-fix-family-features-after-upgrade

Konfiguracja kontroli rodzicielskiej w Google Play
https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=pl

Kontrola rodzicielska na urządzeniach przenośnych, z systemem Android oraz na iPhone'ach

Google Family Link

Google Family Link to aplikacja dla rodziców pozwalająca wprowadzić ograniczenia na smartfonach dzieci. Rodzice mogą utworzyć dla dzieci konta Google, kontrolować zakupy, ograniczać czas spędzony przed ekranem i ograniczać dostęp do nieodpowiednich aplikacji, w tym gier!

https://families.google.com/intl/pl_ALL/familylink/

Zapoznaj się z systemem klasyfikacji gier

W celu dostarczenia rodzicom wskazówek i informacji na temat treści gier utworzono specjalny system klasyfikacji. Zrozumienie go oraz stosowanie zapewni Ci spokój ducha, jeśli chodzi o treści, z którymi kontakt ma Twoje dziecko.

Pan European Game Information (**PEGI**), ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier komputerowych, został utworzony przez Interactive Software Federation of Europe (ISFE) w kwietniu 2003 roku i jest stosowany w 38 krajach. We wrześniu 2009 roku oznaczenia PEGI zostały uznane za jedyne oficjalnie obowiązujące w Polsce. Wcześniej system PEGI miał w naszym kraju status nieformalnych zaleceń.

Klasyfikacja dzieli się na dwie części. Pierwsza wskazuje minimalny wiek, od jakiego powinna być dostępna gra, natomiast w drugiej produkt oceniany jest w maksymalnie siedmiu kategoriach, które informują, czy występuje w nim m.in. nadmierna przemoc, dyskryminacja, materiały erotyczne itp.

Oceny wiekowe

Od lat 3

Treść gier oznaczonych w ten sposób uznaje się za odpowiednią dla wszystkich grup wiekowych. Dopuszczalna jest pewna ilość przemocy w komicznym kontekście (zwykle podobna do prezentowanej w kreskówkach w rodzaju Królika Bugsa czy Toma i Jerry'ego). Dziecko nie powinno utożsamiać postaci pojawiających się na ekranie z postaciami rzeczywistymi. Powinny one być w całości wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać dźwięków ani obrazów, które mogą przestraszyć dziecko. Nie mogą w niej występować wulgaryzmy, sceny zawierające nagość i odwołania do życia seksualnego.

Przykłady

Need for Speed: ProStreet, seria Rayman, Gran Turismo.

Od lat 7

Gry, które w innym przypadku zostałyby zakwalifikowane do grupy „3", lecz zawierają dźwięki lub sceny potencjalnie przerażające najmłodszych odbiorców, mogą być uznane za odpowiednie dla tej grupy wiekowej. Dopuszczalne są sceny obejmujące częściową nagość, ale nigdy w kontekście seksualnym.

Przykłady

Harry Potter i Czara Ognia, LittleBigPlanet, Minecraft.

Od lat 12

Gry komputerowe pokazujące przemoc o nieco bardziej realistycznym charakterze, skierowaną przeciw postaciom fantastycznym lub nierealistyczną przemoc wobec postaci przypominających ludzi bądź zwierzęta. W tej kategorii wiekowej dopuszczalna jest także nieco bardziej dosłowna nagość. Ewentualne wulgaryzmy muszą mieć łagodny charakter i nie mogą zawierać odwołań do seksu.

Przykłady

Harry Potter i Książę Półkrwi, Prince of Persia, Prince of Persia: Piaski czasu, seria FlatOut, World of Warcraft, seria Gothic (poza częścią trzecią), Medal of Honor: Allied Assault, The Sims 3, The Sims 4.

Od lat 16

Ten symbol jest nadawany, jeżeli przemoc lub aktywność seksualna wyglądają tak, jak w rzeczywistości. Młodzież w tym wieku powinna być również odporna na brutalniejsze wulgaryzmy, sceny pokazujące używanie tytoniu lub narkotyków oraz sceny popełniania przestępstw.

Przykłady

Batman: Arkham Asylum, Tomb Raider: Anniversary, Tomb Raider: Underworld, Prince of Persia: Dwa trony, Prince of Persia: Dusza wojownika, Gothic 3.

Od lat 18

Za gry dla dorosłych uznaje się tytuły przedstawiające daleko posuniętą przemoc lub specyficzne rodzaje przemocy. Daleko posunięta przemoc jest najtrudniejsza do zdefiniowania, ponieważ w wielu przypadkach jest to pojęcie bardzo subiektywne, ale ogólnie można ją określić jako sceny przemocy powodujące u widza uczucie odrazy.

Przykłady

Wolfenstein, Alone in the Dark, seria Assassin's Creed, Left 4 Dead, BioShock, seria Wiedźmin, seria Grand Theft Auto, seria Manhunt.

Opisy zawartości

Obrazek	Treść	Informacje	Przykłady
	Przemoc	Gra zawiera elementy przemocy.	Serie i tytuły: Grand Theft Auto, Fallout, Doom, Max Payne, Mortal Kombat, The Sims 3, God of War, Counter-Strike, Devil May Cry, Driver
	Seks	W grze pojawia się nagość, zachowania seksualne lub nawiązania do nich.	Singles: Flirt Up Your Life, seria Leisure Suit Larry, Fallout 2, Playboy: The Mansion, BMX XXX, God of War, The Sopranos: Road to Respect, The Sims 3, Grand Theft Auto
	Dyskry-minacja	Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać dzieci i młodzież.	Original War, Postal, SWAT: Target Liberty
	Narkotyki	W grze pojawiają się nawiązania do używek lub przedstawiono ich zażywanie.	Seria Grand Theft Auto, Fallout 2, Deus Ex: Invisible War, The Warriors, NARC, seria Max Payne

	Strach	Gra może przestraszyć młodsze dzieci.	Harry Potter i Zakon Feniksa, Harry Potter i Czara Ognia, seria F.E.A.R.
	Wulgarny język	W grze jest używany wulgarny język.	Seria Grand Theft Auto, Fallout 3, Call of Duty: World at War, Mafia, Midnight Club: Los Angeles, Battlefield: Bad Company 2
	Hazard	Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.	Fallout 2, Grand Theft Auto: San Andreas, Juiced 2: Hot Import Nights, BioShock, Red Dead Redemption
	Gra online	Gry, w które można grać przez Internet.	EVE Online, Metal Gear Online, Knight Online, Warhammer Online: Age of Reckoning, Left 4 Dead, seria FIFA, Mario Kart Wii, Mario Kart DS, Mortal Kombat, seria Call of Duty, Medal of Honor: Allied Assault, Need for Speed: World, Minecraft
	Zakupy w grze	Gry z wbudowaną funkcją zakupów. Oznaczenie wprowadzono 30 sierpnia 2018 r.	

7.

PRZEJMOWANIE KONTROLI

Kontroluj korzystanie z gier w swoim domu

To bardzo ważne, abyś był w stanie jako rodzic utrzymać kontrolę nad korzystaniem z mediów i nowoczesnych technologii przez Twoje dziecko. Powinieneś być osobą, która wyznacza granice.

Nie pozwalasz swojemu dziecku na oglądanie filmu „dla dorosłych" i masz ku temu bardzo racjonalne powody.

W przypadku gier może to być nieco trudniejsze. Są łatwo dostępne, poza tym być może jesteś jedną z tych osób, którym poziom ich skomplikowania wydaje się onieśmielający. Nie ma się czego wstydzić, niemniej kontrolowanie grania w domu może się okazać prawdziwym wyzwaniem.

W tym rozdziale omówimy przejmowanie kontroli. Podamy szereg wskazówek i rozwiązań, które pomogą Ci lepiej kontrolować korzystanie z gier w Twoim domu, dla dobra Twojej rodziny.

Wybór właściwej gry

Jeśli pozwolisz swojemu dziecku grać w gry komputerowe, musisz być w stanie zdecydować, które z nich są odpowiednie. W taki sam sposób, w jaki ocenia się bezpieczeństwo i przydatność każdej innej zabawki.

Ale jak to zrobić?

Pierwszym krokiem jest sprawdzenie oceny dopuszczalności gry dla dzieci w danej grupie wiekowej. Jeśli nie masz pewności, jak należy rozumieć system klasyfikacji, przeczytaj poprzedni rozdział.

W serwisie YouTube możesz obejrzeć fragmenty rozgrywek. Jest to najlepszy sposób, aby w miarę szybko zorientować się, o co chodzi w danej grze, i zapoznać się z nią.

Jeśli podoba Ci się to, co widzisz, następnym krokiem będzie zakup gry i zagranie w nią samemu lub przynajmniej obejrzenie, jak radzi sobie z nią dziecko. Wyjaśnij, że jest to etap sprawdzania i że nadal nie podjąłeś decyzji, czy pozwolisz dziecku w nią grać.

Sprawdź reakcję swojego dziecka na treść i oceń, czy jest gotowe na taki styl gry.

Jest to jeszcze łatwiejsze na platformie mobilnej. Najpierw możesz pobrać grę dla siebie, aby ją sprawdzić. Następnie można ją pobrać ponownie, aby dziecko mogło zacząć od początku, lub po prostu przekazać ją dziecku.

Upewnij się, że gra jest korzystna dla dziecka

Korzystając ze wskazówek, które podaliśmy na końcu rozdziału poświęconego korzyściom z gry (str. 26), powinieneś być w stanie określić, czy gra będzie miała pozytywny wpływ na życie Twojego dziecka.

Jeśli gra zda egzamin, tzn. jej ocena w kontekście wszystkich punktów wskazanych na liście okaże się pozytywna i usatysfakcjonuje Cię osiągnięty wynik, wówczas możesz przekazać ją dziecku.

Uczynisz to z przekonaniem, że dobrze rozumiesz, z czym wiąże się ta gra, a Twoje dziecko doceni, że wybrałeś dla niego grę. Nie na odwrót. To jest naprawdę ważne.

Dzięki tym wstępnym przygotowaniom zapoznasz się ponadto z grą i jej przebiegiem. Zdecydowanie ułatwi Ci to rozmowę na temat rozgrywki w przyszłości.

Wyznaczenie odpowiednich granic

Jak zatem brzmi odpowiedź na pytanie za milion dolarów: jak długo pozwalać dziecku grać w gry wideo? Niedawno badania na ten temat przeprowadził dr Andrew Przybylski z Uniwersytetu w Oksfordzie. Była to próba udzielenia rodzicom wskazówek oraz rzeczywistej, wymiernej i praktycznej odpowiedzi na to trudne pytanie.

Wyniki były jednak niejednoznaczne: wszystko zależy od dziecka, jego wieku, obycia z technologiami, od samej gry, jej treści i tak dalej... Zmiennych było zbyt wiele, aby przedstawić uniwersalne rozwiązanie, które odpowiadałoby każdemu dziecku i rodzicowi na świecie.

Mimo to badania przyniosły ciekawe rezultaty.

„Umiarkowana częstotliwość grania (jedna godzina dziennie) jest korzystniejsza dla dziecka niż brak grania w ogóle. Dotyczy to szczególnie chłopców".

Tak więc jedna godzina gry dziennie wydaje się być dobrą wskazówką. Oczywiście należy wziąć pod uwagę również inne rzeczy, takie jak zawartość treści agresywnych, hazardowych i tak dalej...

Ograniczenia czasowe są szczególnie przydatne, gdy nie znasz gry lub nie jesteś w stanie jej monitorować. Jeśli jednak dobrze orientujesz się w grze, możesz ustalić limity czasowe, które będą mieć większy sens. Na przykład:

- 3 wyścigi po 3 okrążenia w grze wyścigowej;
- 3 rozgrywki w meczu piłki nożnej;
- odtworzenie pokoju lub biomu w grze Minecraft;
- 2 poziomy w grze platformowej.

Pokazuje to dziecku, że rozumiesz grę i dokładnie określiłeś, na co mu pozwalasz.

To Ty jako rodzic ustalasz granice i zasady panujące we własnym domu.

Być może nadszedł już czas, aby na przykład przestać w ciemno dawać dzieciom smartfon bez ustalenia jakichkolwiek zasad i limitów dotyczących korzystania z niego.

W ten sposób oddajesz dziecku kontrolę nad urządzeniem, którą bardzo trudno Ci będzie odzyskać!

Ostatnie słowo o ograniczeniach.

Jeśli to Ty ustalasz limity, możesz je także zmieniać i przesuwać. Wszystko zależy od Twojego dziecka i od tego, jak radzi sobie z przestrzeganiem zasad. W niektórych rodzinach lepiej sprawdza się zróżnicowanie ograniczeń dla dni szkolnych i wakacji. W innych codziennie podejmuje się inne decyzje dotyczące tego, jakie w danym dniu będą obowiązywać limity.

Wyznaczenie granic sprawia, że dziecko je rozumie i wie, czego się spodziewać.

Wypisz je na kartce i zawieś na lodówce, abyś mógł się do nich odwołać, kiedy dzieci przyjdą do Ciebie i poproszą o pozwolenie na granie.

Wybrałeś tę grę, a teraz pokazujesz dziecku, co może w niej zrobić. Masz nad tym kontrolę!

Kontrolowanie środowiska, w którym rozgrywane są gry

Teraz, gdy już zdecydowałeś, w którą grę i jak długo mogą grać Twoje dzieci, nadszedł czas, aby wybrać miejsce, w którym mogą to robić. Powinno ono znajdować się w przestrzeni, nad którą możesz zapanować.

Może to być kuchnia, salon lub inne miejsce, w którym możesz sprawować kontrolę. Nie może to być sypialnia, pokój zabaw ani inne pomieszczenie, w którym dzieci mają poczucie, że to one są jego właścicielami.

Wielu rodziców pozwala swoim dzieciom bawić się wszędzie, gdziekolwiek zechcą. Jeśli czujesz, że mimo to masz kontrolę nad grą – w porządku. Ale jeśli trudno Ci kontrolować zachowanie dziecka podczas gry, wskazane byłoby wyznaczenie miejsca gry w przestrzeni wspólnej, w której możesz monitorować to, co się dzieje.

Inną metodą jest odkładanie konsoli lub innych urządzeń do gier na miejsce, gdy nie są używane. Czego oko nie widzi, tego sercu nie żal. Znów jednak może się to nie sprawdzić w Twojej sytuacji. Niemniej urządzenie pozostawione na widoku na pewno wyzwala chęć jego uruchomienia.

Jeśli Twoje dzieci bawią się we wspólnej przestrzeni, powinieneś postarać się być częścią tej zabawy.

Nie musisz lubić tych gier, ale musisz wiedzieć, co robią Twoje dzieci!

Obserwowanie, jak dziecko gra, pozwoli Ci lepiej zrozumieć, co robi, a także umożliwi nawiązanie dialogu na temat gry.

„Powinieneś unikać wzbudzania w dziecku poczucia, że ma pełną kontrolę nad grą. W takim przypadku nie jesteś w stanie podjąć decyzji o zaangażowaniu się w grę. Pamiętaj jednak, że Twoim obowiązkiem jako rodzica jest wiedzieć, co robią Twoje dzieci".

Bądź gotów się zmierzyć z konsekwencjami

Właśnie pozwoliłeś swojemu dziecku grać w grę komputerową. Teraz nadszedł czas, aby wziąć odpowiedzialność za skutki, jakie ta gra za sobą pociąga.

Twoje dziecko zostało właśnie narażone na działanie bodźców powodujących wzrost poziomu dopaminy w mózgu. Gry komputerowe są ekscytujące, angażujące i mogą okazać się jedną z najbardziej wciągających rzeczy, z jakimi będzie mieć kontakt dziecko. Kiedy im to odbierzesz, na pewno nie pozostanie to bez reakcji!

Nie bądź zaskoczony, jeśli Twoje dziecko będzie marudne i rozdrażnione po grze. Ono po prostu powraca do normalnego życia.

Prawdziwe życie nie jest tak stymulujące jak gra i Twoje dziecko będzie czuło, że w porównaniu z grą codzienność jest „nudna". To z kolei zmusi je do reakcji i w rezultacie będzie domagało się dodatkowego czasu na grę.

Teraz, gdy wiesz, że możesz spodziewać się tego typu zachowań, możesz się przygotować do tego, by sobie z nimi poradzić. Nie panikuj, dążenie Twojego dziecka do dalszej zabawy nie musi oznaczać, że jest „uzależnione"!

Upewnij się, że twoje dzieci mają inne zabawki i zajęcia

Jak już powiedziano, kiedy zabierasz dziecku grę, będzie się nudziło, ponieważ w jego oczach nic innego nie oferuje tego samego poziomu emocji i bodźców. Dziecko musi jednak wrócić do „prawdziwego" świata i będzie chciało poczuć się nagradzane i zabawiane także tutaj.

Czerpiąc poczucie spełnienia i satysfakcji tylko z gry komputerowej, dziecko będzie narażone na ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Tak więc jako rodzice musimy pielęgnować postrzeganie realnego świata przez nasze dzieci i pomóc im znaleźć w nim satysfakcjonujące zajęcia.

Twoje dziecko może doskonale się bawić na własną rękę podczas gry, ale w realnym świecie nie musi to już być takie łatwe.

Uczestnicząc w zajęciach z dzieckiem, pomagasz mu rozwijać inne zainteresowania. Na przykład kopanie piłki być może zaszczepi w nim miłość do futbolu, a wspólne czytanie może rozwinąć zainteresowanie literaturą itd.

Daj dziecku prawo do decydowania o tym, co zamierza zrobić. Brak kontroli w prawdziwym życiu należy do najważniejszych powodów, dla których dzieci wycofują się do świata wirtualnego. Gry, zwłaszcza fabularne i rozgrywane w sieci, dają im poczucie kontroli. Poluzowanie zasad w prawdziwym życiu może sprawić, że stanie się ono o wiele bardziej interesujące.

Uczyń z gier aktywność towarzyską

Gry komputerowe mogą być wykorzystywane jako ucieczka od realnego świata. Młodzi ludzie, którzy zanurzają się w tej fantazji, przez chwilę czują, że poza grą rzeczywistość przestaje istnieć.

Gry komputerowe stają się coraz bardziej realistyczne, a niesamowita i wciągająca grafika zdecydowanie jest nieodłącznym elementem decydującym o ich atrakcyjności.

Jako rodzice chcemy mieć jednak pewność, że gra komputerowa pozostanie integralną częścią świata realnego, zamiast być postrzeganą jako jego alternatywa.

Musimy uświadomić dzieciom, że nie mogą całego życia spędzić w tym świecie fantazji.

Jednym z najlepszych sposobów, aby dzieci zrozumiały, że gry komputerowe są częścią rzeczywistego świata, jest wprowadzenie realnego życia do gier komputerowych. Zapraszanie znajomych do wspólnego grania to świetny pomysł.

Wspólne granie w gry towarzyskie, razem z innymi w tym samym pokoju, nie tylko ułatwia fizyczne nawiązywanie kontaktów towarzyskich, ale także pokazuje, że za awatarem lub postacią online kryje się prawdziwa osoba.

Upewnij się, że Twoje dzieci bawią się w przestrzeni wspólnej i że jesteś w pobliżu, by je obserwować, a może nawet bawić się razem z nimi. I znowu: upewnij się, że masz kontrolę nad tym, w co dzieci grają, kiedy i jak. Osiągniesz to, ustalając wcześniej jasne zasady!

Jeśli prawidłowo organizujesz tego rodzaju zajęcia, pokażesz swojemu dziecku, że jesteś za nie odpowiedzialny oraz że akceptujesz jego hobby, ale chcesz się tylko upewnić, że jest w tej przestrzeni bezpieczne.

Ucz swoje dziecko, jak się projektuje gry komputerowe

A więc dzieci uwielbiają grać i chcą to robić przez cały czas. Nie ma w tym nic dziwnego...

Dlaczego nie wykorzystać ich miłości do gier, aby nauczyć je kilku podstawowych umiejętności, których w dzisiejszych czasach poszukuje wiele najlepszych firm?

Projektowanie gier komputerowych może być świetnym wprowadzeniem do programowania, projektowania graficznego, inżynierii i tak dalej.

Dzieci mogą zacząć projektować gry zaraz po tym, jak nauczą się czytać. Na rynku nie brakuje dostosowanych do ich wieku programów komputerowych, które mogą wprowadzić je w zasady projektowania gier.

Dzieci zaczną również rozumieć mechanizmy kryjące się za funkcjonowaniem gier. Mogą również – co jest chyba jest jednak już oczywiste – rozwijać posiadane umiejętności.

Rozumienie działania gry i metod jej projektowania pomoże dziecku pojąć, że gra to nie tylko jakiś fantastyczny świat czy miejsce, do którego można uciec. Tak naprawdę jest to jedynie kod wpisany do komputera.

Ponownie wprowadzamy w ten sposób do gier komputerowych aspekt „realnych umiejętności".

Uważaj na darmowe gry komórkowe

„Nie ma nic za darmo".

W dzisiejszych czasach oczekujemy jednak, że wszystko będzie darmowe. Branża znalazła więc kilka kreatywnych sposobów na zarabianie na swojej pracy bez konieczności pobierania opłat z góry.

Twórcy gier często pracują miesiącami, a nawet latami nad swoim dziełem. Oczekiwanie, że nie będą pobierać za to wynagrodzenia, byłoby nierozsądne. Dlatego też w grach mobilnych wykorzystuje się pewne techniki zarabiania, które dla Twojego dziecka mogą być trudne do opanowania.

Uważaj na zakupy w aplikacji. Sprawdź, czy możesz odblokować całą grę bez konieczności wydawania pieniędzy.

Bezpłatne gry mogą również zawierać reklamy nieodpowiednie dla Twojego dziecka. O tego typu reklamach decydują zazwyczaj Apple lub Google, nie sami twórcy gier. Producenci po prostu wyznaczają w grze miejsce na reklamy. Ich wyborem zajmuje się już Apple lub Google.

Sprawdź, czy możesz odblokować grę i jej pełną treść. Prawdopodobnie wystarczy raptem kilka złotych – warto je wydać dla świętego spokoju.

Żadnych gier symulujących gry hazardowe dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia

Z badań jasno wynika, że im wcześniej ktoś zaczyna uprawiać hazard, tym większe jest prawdopodobieństwo, że w późniejszym okresie życia pojawią się u niego problemy na tym tle. Nie wiemy tylko, czy jest to prawdą również w przypadku uprawiania hazardu w kasynach internetowych i aplikacjach do gier hazardowych.

Uczenie dzieci we wczesnym wieku gier hazardowych, nawet na punkty czy wirtualne monety, jest niezdrowe. Nie ma jeszcze dowodów na to, że prowadzi to do uprawiania hazardu za prawdziwe pieniądze, ale jest to ryzyko, którego nie należy podejmować.

Aplikacje do gier hazardowych sprawiają, że hazard wydaje się nieszkodliwy. Wygląda, jakby był tylko grą, tymczasem wcale nią nie jest! Hazard wiąże się z ryzykiem, a jego uprawianie wymaga odpowiedzialności i dojrzałości!

Naucz swoje dziecko bezpiecznie poruszać się w sieci

Oto kilka prostych wskazówek, które powinieneś przekazać swojemu dziecku, aby bezpiecznie korzystało z sieci.

Nie udostępniaj prywatnych informacji takich jak hasła, nazwiska i adresy lub numery telefonów nieznanym osobom lub stronom internetowym.

Nie używaj w sieci swojego imienia i nazwiska, korzystaj z pseudonimu lub wymyślonego nazwiska.

Nie odpowiadaj na wiadomości, gdy jesteś zdenerwowany. Możesz żałować tego, co napisałeś. Może to zostać użyte przeciwko Tobie lub nawet zachęcać dręczycieli – oni wiedzą, jak Cię zdenerwować.

- Wyloguj się i przestań wysyłać wiadomości do innych, jeśli uważasz, że jesteś nękany.
- Blokuj, usuwaj i zgłaszaj każdego, kto Cię nęka w Internecie i na Twoim telefonie komórkowym, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo.
- Dowiedz się, jak zgłaszać nękanie w mediach społecznościowych i grach komputerowych w Internecie.
- Skonfiguruj opcje prywatności w serwisach społecznościowych, takich jak Facebook, aby się chronić i zadbać o swoje bezpieczeństwo.
- Uważaj na to, jakie zdjęcia zamieszczasz w sieci. Mogą zostać skopiowane i rozpowszechnione bez Twojej wiedzy.
- Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które wzbudzają w Tobie poczucie dyskomfortu.
- Nie otwieraj e-maili od nieznanej osoby, usuwaj je. Mogą to być oszustwa i zawierać wirusy, które zaatakują Twój komputer, telefon lub tablet.

Poznaj narzędzia kontroli rodzicielskiej i klasyfikacje

Jak omówiono wcześniej w tym przewodniku, większość konsol i urządzeń oferuje doskonałe narzędzia kontroli rodzicielskiej. Pozwalają one wybrać, w jakie gry mogą grać Twoje dzieci i z jakim treściami mogą się zetknąć.

Używaj ich! Są bardzo przyjazne dla użytkownika.

Zwróć się o pomoc!

Jeśli któraś z powyższych porad jest trudna do zrealizowania w praktyce, zastanów się nad uzyskaniem pomocy. Z następnego rozdziału dowiesz się, co należy zrobić, gdy czujesz, że Twoje dziecko przestało panować nad swoją grą.

Pomoc jest ogólnie dostępna, a rozmowa ze specjalistą na temat możliwych do podjęcia kroków lub propozycji rozwiązań zmierzających do odzyskania przez Ciebie kontroli nie jest powodem do wstydu.

8.

KIEDY SPRAWY WYMYKAJĄ SIĘ SPOD KONTROLI

Houston, mamy problem!

Co zrobić, jeśli przy każdej próbie negocjowania lub opanowania zachowania Twojego dziecka dochodzi do konfliktu? Jeśli Twoje dziecko nałogowo gra w gry komputerowe i odczuwa tego dotkliwe skutki?

Dokąd się udać, gdy wyczerpiesz już wszystkie możliwości? Mamy dobrą wiadomość! Możesz liczyć na pomoc profesjonalistów!

Będziesz potrzebował pomocy specjalisty, jeśli:

- nie radzisz sobie z emocjami,
- masz do czynienia z przemocą lub agresją w domu,
- nie możesz liczyć na wsparcie partnera lub współmałżonka.

Są to poważne problemy, które mogą mieć znaczący wpływ na Twoje zdrowie psychiczne i kondycję Twojej rodziny. Problemy nie znikną same z siebie. Będziesz musiał podjąć jakieś działania, ponieważ brak działań może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym, interwencji policji, a nawet rozpadu rodziny...

Nawet jednak jeśli problemy z zachowaniem dziecka nie osiągnęły jeszcze aż tak wysokiego stopnia zaawansowania, masz prawo do obaw i zapewne chcesz uniknąć rozwinięcia się poważnego problemu.

Abyśmy mogli określić, czy Twoje dziecko potrzebuje dodatkowej pomocy, będziemy musieli ocenić, jaki wpływ mają gry komputerowe na jego życie.

Jako wytyczne możemy zastosować te same kryteria, które zostały zaproponowane przez międzynarodową grupę roboczą ds. zaburzeń grania w gry komputerowe w sieci. Grupa ta uzgodniła metody identyfikowania zaburzeń grania w gry komputerowe.

Należy zauważyć, że są to tylko wytyczne. Informacje zawarte na tej stronie mają na celu pomóc Ci w ustaleniu, czy Ty lub Twoja rodzina potrzebujecie dalszej pomocy.

Nie są przeznaczone do samodzielnej diagnozy! Jeśli niepokoi Cię gra Twojego dziecka, powinieneś skontaktować się ze specjalistą, który pomoże Ci zdiagnozować sytuację i wdrożyć odpowiedni plan leczenia.

Jak rozpoznawać zaburzenia grania w gry

Grupa międzynarodowych ekspertów z Europy, obu Ameryk, Azji oraz Australii podjęła współpracę w celu osiągnięcia porozumienia co do sposobu oceny zaburzeń w grach internetowych określonych w amerykańskiej klasyfikacji chorób i zaburzeń DSM-5. Sformułowano zestaw kryteriów umożliwiających postawienie diagnozy zaburzenia lub problemu związanego z graniem w gry komputerowe.

Na kolejnych stronach przedstawiono dziewięć kryteriów. Spełnienie co najmniej czterech z nich w ciągu jednego roku pozwala stwierdzić, że gra ma istotny negatywny wpływ na życie Twojego dziecka.

UWAGA!

Ta lista i kwestionariusz mają służyć jedynie jako wskazówki. Jeżeli niepokoi Cię zachowanie Twojego dziecka i uważasz, że spełnia ono niektóre z opisanych kryteriów, zdecydowanie zalecamy zasięgnięcie pomocy specjalisty. Więcej informacji można znaleźć w rozdziałach „Gdzie można uzyskać pomoc" oraz „Odnośniki i piśmiennictwo".

Dziewięć kryteriów

Zaabsorbowanie lub obsesja na punkcie gier internetowych.

Pojęcie zaabsorbowania odnosi się do spędzania znacznej ilości czasu na myśleniu o danej czynności. Kryterium to jest spełnione, jeżeli Twoje dziecko nadmiernie w ciągu dnia myśli o graniu, nie tylko podczas samej gry, ale także w czasie, kiedy nie gra.

Objawy odstawienia podczas niegrania w gry internetowe.

Odstawienie oznacza objawy, które pojawiają się w przypadku braku możliwości realizacji danego zachowania albo prób jego ograniczenia lub powstrzymania. Należy odróżnić objawy odstawienia gry od emocji, które powstają w odpowiedzi na zewnętrzne czynniki uniemożliwiające grę lub przerywające epizod grania. Dziecko prawdopodobnie zareaguje emocjonalnie, gdy rodzic nagle wyłączy Internet podczas gry. Te nagłe reakcje nie są jednak objawem odstawienia. Odstawienie odnosi się do objawów, które pojawiają się, gdy nie można rozpocząć gry lub gdy celowo próbuje się ją przerwać.

Zwiększanie tolerancji – potrzeba spędzenia większej ilości czasu na graniu.

Tolerancja charakteryzuje się potrzebą poświęcania coraz większej ilości czasu na daną czynność, aby odczuć jej pożądane efekty. W przypadku gier takim efektem zazwyczaj jest ekscytacja. Wzrost tolerancji powoduje odczuwanie potrzeby wydłużenia okresu grania w grę, żeby doświadczyć ekscytacji. Może również wiązać się z potrzebą grania w bardziej ekscytujące gry lub zakupem sprzętu multimedialnego o większej mocy.

Nieudana próba zaprzestania lub ograniczenia grania w gry internetowe.

Analiza dotycząca tego kryterium powinna uwzględniać nie tylko próby zaprzestania gry, lecz również podejmowanie prób jej ograniczenia. Kryterium spełnia także niezrealizowane pragnienie zaprzestania lub ograniczenia danego zachowania, ponieważ stanowi ono sugestię, że zachowanie to osiągnęło problematyczny poziom.

Utrata zainteresowania innymi ulubionymi zajęciami.

Zazwyczaj wygląda to tak, że gracz wyraża mniejsze zainteresowanie zajęciami, w które wcześniej chętnie się angażował. Może to skończyć się porzuceniem lub próbą ograniczenia tych zajęć.

Gracz nadal nadmiernie gra, nawet wiedząc, jak bardzo wpływa to na jego życie.

Gracz nadal gra, mimo że jest świadomy znaczących negatywnych konsekwencji tego zachowania, które mają jednak bardziej psychospołeczny aniżeli zdrowotny charakter. Niektóre negatywne konsekwencje to: spóźnianie się do szkoły lub pracy, wydawanie zbyt dużej ilości pieniędzy, kłótnie lub zaniedbywanie ważnych obowiązków z powodu gry.

Granie może mieć negatywny wpływ na zdrowie (np. chroniczne niewyspanie), choć kryterium to zakłada, że problemy są trwałe i znaczące. Aby je spełnić, negatywne konsekwencje muszą dotyczyć głównych obszarów funkcjonowania człowieka i nie należy brać pod uwagę skutków o niewielkim znaczeniu klinicznym (np. zaniedbywania obowiązków domowych, które nie powoduje trudności). Należy wziąć pod uwagę aspekty społeczne i rozwojowe, ponieważ dysfunkcje będą się przejawiać w różnym stopniu w zależności od wieku (np. szkoła, praca, rodzice i partnerzy).

Okłamywanie innych w kwestii grania w gry.

Zazwyczaj kłamstwo dotyczy członków rodziny, przyjaciół lub innych ważnych osób. Przy ocenie tego kryterium należy brać pod uwagę kontekst społeczny. Dorośli żyjący na własną rękę mogą być mniej skłonni do kłamstwa lub ukrywania gry niż dziecko mieszkające z rodzicami. Niemniej jeśli nasilenie grania wzrosło do takiego poziomu, że ukrywa się je przed innymi, oznacza to, że stało się ono problematyczne.

Granie w gry internetowe, aby zmniejszyć niepokój lub poczucie winy – jako sposób ucieczki.

Gry komputerowe stają się sposobem na zmianę nastroju lub radzenie sobie z trudnościami. Kryterium to może odnosić się do grania w gry w celu ucieczki od prawdziwych problemów, zapomnienia o nich lub złagodzenia negatywnych stanów emocjonalnych.

Zaprzepaszczenie jakiejś szansy lub zerwanie kontaktu z inną osobą z powodu gier internetowych.

Kryterium to ma odzwierciedlać kwestie bardziej istotne niż zaniedbanie obowiązków domowych lub spóźnienie się do szkoły lub pracy z powodu gry, zachowanie bardziej zgodne z kryterium 6. Kłótnie z rodzicami na temat gier zazwyczaj nie osiągają poziomu, w którym następuje zerwanie relacji, ale kryterium to byłoby spełnione w przypadku zagrożenia jej trwałości z powodu gier (np. kłótnie związane z użyciem siły fizycznej lub opuszczeniem domu). Podobnie należy uznać kryterium za spełnione, jeśli zaniedbanie nauki w celu gry ma miejsce w takim stopniu, że uczeń uzyskuje znacznie gorszą niż zwykle ogólną ocenę z przedmiotu, nie zalicza go lub porzuca szkołę.

Spełnienie przynajmniej czterech spośród powyższych kryteriów w ciągu jednego roku pozwala stwierdzić, że granie ma znaczący negatywny wpływ na życie Twojego dziecka. Zdecydowanie zalecamy natychmiastowe zwrócenie się o pomoc do specjalisty.

Poszukaj specjalistycznej pomocy również wówczas, kiedy nie masz pewności co do tych kryteriów lub nie potrafisz ich określić, ale uważasz, że Twoje dziecko wykazuje oznaki problematycznego grania.

Kwestionariusz zaburzeń grania w gry

Kwestionariusz został opracowany przez międzynarodową grupę specjalistów DSM-5 zajmujących się problematyką zaburzeń grania. Pytania odnoszą się bezpośrednio do dziewięciu proponowanych kryteriów dotyczących zaburzeń grania zawartych w DSM-5.

Do rozpoznania zaburzeń grania konieczne jest wystąpienie minimum czterech objawów w ciągu jednego roku.

Pytania:

1. Czy spędzasz dużo czasu na myśleniu o grach, nawet jeśli nie grasz, lub planujesz, kiedy będziesz mógł dalej grać?
2. Czy czujesz się niespokojny, rozdrażniony, zły lub smutny, gdy próbujesz przerwać lub ograniczyć granie lub gdy nie jesteś w stanie grać?
3. Czy czujesz potrzebę przedłużenia gry, grania w bardziej ekscytujące gry czy też korzystania z mocniejszych urządzeń, aby uzyskać taką samą dawkę emocji jak kiedyś?
4. Czy czujesz, że powinieneś grać mniej, ale nie jesteś w stanie skrócić czasu, który spędzasz na graniu w gry?
5. Czy z powodu gry tracisz zainteresowanie innymi zajęciami rekreacyjnymi (hobby, spotkania z przyjaciółmi) lub ograniczasz swój udział w nich?
6. Czy nadal grasz w gry, mimo że jesteś świadomy negatywnych konsekwencji, takich jak brak snu, spóźnienie do szkoły lub pracy, wydawanie zbyt dużych kwot pieniędzy, kłótnie z innymi lub zaniedbywanie ważnych obowiązków?

7. Czy okłamujesz rodzinę, przyjaciół lub inne osoby na temat tego, jak dużo grasz, albo starasz się im uniemożliwić zorientowanie się w ilości czasu, który poświęcasz na granie?
8. Czy grasz, aby uciec od problemów osobistych lub zapomnieć o nich albo aby uwolnić się od niewygodnych uczuć, takich jak poczucie winy, niepokój, bezradność lub depresja?
9. Czy z powodu gry narażasz lub tracisz ważne relacje, pracę, edukację lub możliwości kariery?

Gdzie szukać pomocy?

Zapoznałeś się z kryteriami i teraz uważasz, że masz powody do obaw. Co możesz zrobić?

Zalecamy natychmiastowy kontakt ze specjalistą. Nigdy nie zaszkodzi, aby ktoś, kto wcześniej widział te problemy i ma doświadczenie w ich rozwiązywaniu, przyjrzał się Twojej sytuacji.

Wychowywanie dzieci nie jest łatwe. Podobnie jak proszenie o pomoc.

Uzyskanie kilku rad, pomysłów lub wskazówek, jak radzić sobie z tego rodzaju problemami wychowawczymi, może się okazać naprawdę pomocne. Specjalista z pewnością będzie w stanie udzielić porady, jeśli naprawdę istnieje powód do obaw. Ale nawet kiedy nie ma się czego obawiać, warto przedyskutować z nim różne sposoby dalszego monitorowania zachowań związanych z graniem w Twojej rodzinie.

Jak zatem znaleźć odpowiedniego terapeutę, który poradzi sobie z Twoimi problemami?

Idealnie byłoby, gdybyś znalazł kogoś, kto:

- rozumie problematykę nałogowych zachowań,
- rozumie nowoczesne media i sprawnie się w nich porusza,
- specjalizuje się w pracy z dziećmi i młodzieżą,
- rozumie pozytywne i negatywne strony gier komputerowych,
- stosuje terapię poznawczo-behawioralną.

Co zrobić, jeśli twoje dziecko nie chce żadnej pomocy?

Młodzi ludzie, którzy grają nałogowo, są często nieśmiałymi introwertykami. Dlatego właśnie wirtualny świat z jego ograniczonymi, uproszczonymi interakcjami społecznymi jest dla nich tak atrakcyjny. Z tego samego powodu spotkanie z terapeutą wydaje się im często wręcz przerażające.

Nakłonienie dziecka, aby poszło do terapeuty, jest zawsze wielkim wyzwaniem. Chcemy uniknąć wzbudzenia w dziecku poczucia, że jest „niewystarczająco dobre" lub psychicznie chore. Oznacza to, że będziesz musiał podejść do niego bardzo ostrożnie. Oto kilka wskazówek:

- Unikaj konfliktów o gry.
- Stwórz wspierającą i pozytywną relację z dzieckiem, koncentrującą się wokół gry.
- Upewnij się, że 9 na 10 rozmów o grach ma pozytywny przebieg. Dziesiąta może dotyczyć negatywnych skutków dla Twojego dziecka i... Twoich obaw.

Oczywiście będzie to wyzwaniem. Chcesz, aby Twoje dziecko przestało ciągle grać w gry, dlatego trudno Ci przyjąć pozytywne nastawienie do gier. Jeśli jednak gra wywołuje konflikty między Tobą a dzieckiem, może ono nie przyjąć od Ciebie żadnych rad ani wskazówek dotyczących związanych z nią kwestii.

Pomoc

TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

801 889 880
czynny codziennie
w godz. 17.00–22.00

CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I PEDAGOGÓW

800 080 222

CENTRUM WSPARCIA

800 70 22 22

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 12 12 12

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Piśmiennictwo

Andrew Przybylski, Netta Weinstein, Richard Ryan, Scott Rigby (2009). Having to versus wanting to play: background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games, CyberPsychology & Behaviour, Vol. 12, No. 5.

AE Mark, WF Boyce, I Janssen (2006). Television viewing, computer use and total screen time in Canadian youth. Paediatric Child Health 2006;11(9):595–599.

Isabela Granic, Adam Lobel, Rutger C.M.E.Engels (2014). The benefits of playing video games, American Psychologist, Vol. 69, No. 1, 66–78. DOI: 10.1037/a0034857.

Daniel Johnson, Christian Jones, Laura Scholes, Michelle Carras (2013). Videogames and wellbeing, Young and Well Cooperative Research Centre, Melbourne.

Scott Rigby, Andrew Przybylski (2009). Virtual worlds and the learner hero; How today's video games dcan inform tomorrow's digital learning environments, Theory and research in education, Vol. 7, 214–223.

Marius Drugas (2014). Educational video games in the middle: Parents, psychologists, gamers. A pilot study. Romanian Journal of School Psychology, Vol. 7, No. 13, 25–41.

Daniel King, Paul Delfabbro (2009). Understanding and assisting excessive players of video games: a community psychology perspective, The Australian Community Psychologist, Vol. 21, No. 1.

Daniel King, Paul Delfabbro (2014). The cognitive psychology of Internet Gaming Disorder, Clinical Psychology Review 34, 298–308.

Andrew Przybylski, Netta Weinstein, Kou Murayama, Martin Lynch, Richard Ryan (2012). The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be, Psychological Science Vol. 23.

Antonius Van Rooij, Daria Kuss, Mark Griffiths, Gillian Shorter, Tim Schoenmakers, Dike Van De Mheen (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents, Journal of Behavioural Addictions.

Na Ri Kim, Samuel Suk-Hyun Hwang, Jung-Seok Choi, Dai-Jin Kim, Demetrovics Zsolt, Orsolya Kiraly, Katalin Nagygyorgy, Matk D. Griffiths, So Yeon Hyun, Hyun Chul Youn, Sam-Wook Choi (2014).

Characteristics and Psychiatric symptoms of Internet Gaming Disorder among adults using self reported DSM-5 criteria.

Wendy Li, Samson Tse, Mark David Chong (2013). Why Chinese International students gamble: Behavioural Decision Making and its Impact on Identity Construction. Springer Science + Business Media New York.

Mark D Griffiths (2014) Problematic technology use during adolescence: Why don't teenagers seek treatment?

Canale, N., et al., (2015) Trait urgency and gambling problems in young people by age: The mediating role of decision-making processes, Addictive Behaviours.

Kiraly et al. (2015) The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: an online survey. J Med Internet Res, vol. 17, iss. 4.

Ortiz de Gortari, A.B., Griffiths, M.D. (2015). Game transfer phenomena and its associated factors: an exploratory empirical online survey study. Computers in human behaviours, 51, 195–202.

Yi Mou, Wei Peng (2009). Gender and racial stereotypes in popular video games, IGI Global

Yvette Whon Donghee (2011). Gender and race representation in casual games, Springer Science + Business media.

Judith Levine (2013). Only a game: Why censoring new media won't stop gun violence

Behm–Morawitz, E, Ta, D (2014). Cultivating virtual stereotypes?: The impact of video games on racial/ethnic stereotypes.

Lavinia McLean, Mark Griffiths (2013). The Psychological Effects of Videogames on Young people: A review. International Gaming Research Unit, Psychology Division, Nottingham University.

Douglas Gentile (2009). Video games affect the brain – for better and worse, The Dana Foundation

Christopher M. Olsen (2011). Natural Rewards, Neuroplasticity, and Non-Drug Addictions. Neuropharmacology 61 (7): 1109–1122.

O Autorze

Steven Dupon jest ekspertem w zakresie badania wpływu gier komputerowych na dzieci i ich rodziny. Łączy swoje młodzieńcze zaangażowanie i talent z projektowaniem programów i tworzeniem zasobów, dzięki którym granie może się stać bezpiecznym rodzajem aktywności. Założył w Australii „Instytut Gier" (Institute of Games), w ramach którego organizuje warsztaty i poradnictwo dla rodziców na temat reguł bezpiecznego grania oraz prowadzi szkolenia dla specjalistów. Z jego wiedzy korzystają szkoły, społeczności lokalne i organizacje rządowe, zarówno lokalne, jak i zagraniczne. Jest autorem publikacji przeznaczonych dla rodziców i specjalistów, poświęconych ograniczaniu szkodliwych zachowań związanych z graniem w gry komputerowe.

W 2014 r. Steven został uhonorowany nagrodą „READYS" za swój wkład w pracę z młodzieżą w stanie Wiktoria w Australii. Chętnie dzieli się z innymi swoją wiedzą i doświadczeniem nabytym w ciągu ostatnich 20 lat. Jest doświadczonym mówcą i konsultantem w dziedzinie angażowania młodych osób w pozytywne zachowania.