Dzieci w świecie gier komputerowych

Poradnik nie tylko dla rodziców

Anna Borkowska

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

Spis treści

1. Wstęp **4**
2. Rodzaje gier **5**
3. Gry online **7**
4. Gry free-to-play, czyli kosztowna darmowa rozrywka **9**
5. Edukacyjny wpływ gier **10**
6. Kiedy gry mogą szkodzić? **11**
7. Uzależnienie od gier **12**
8. Dlaczego gry uzależniają? **14**
9. Kiedy dziecko może zacząć grać w gry komputerowe? **17**
10. Jak zapewnić dziecku dobre doświadczenia z grami? **20**
11. Jak wybrać odpowiednią grę dla dziecka? **21**
12. Ważne adresy **26**

Wstęp

W gry komputerowe i gry wideo grają obecnie miliony ludzi na świecie. Są one dostępne na płytach CD/DVD, na stronach internetowych, konsolach czy w telefonach komórkowych i smartfonach. Ogromna grupa graczy to dzieci i młodzież, dla których gry są powszechną formą spędzania wolnego czasu. Grać zaczynają dzieci coraz młodsze, nierzadko już w wieku przedszkolnym.

Jeśli gry są odpowiednio dobrane do wieku i możliwości dziecka, mogą być dla niego doskonałym źródłem nauki i rozrywki. Niestety badania wskazują, że ponad połowa dzieci gra w gry nieodpowiednie do ich wieku. Wiele powszechnie dostępnych gier zawiera treści zdecydowanie nieprzeznaczone dla dzieci: sceny pokazujące przemoc, treści seksualne, zachowania przestępcze czy używanie narkotyków. Przesycone agresją i przemocą gry prowadzą do wzrostu poziomu agresji u najmłodszych graczy i desensytyzacji – utraty wrażliwości na realną przemoc wobec innych ludzi.

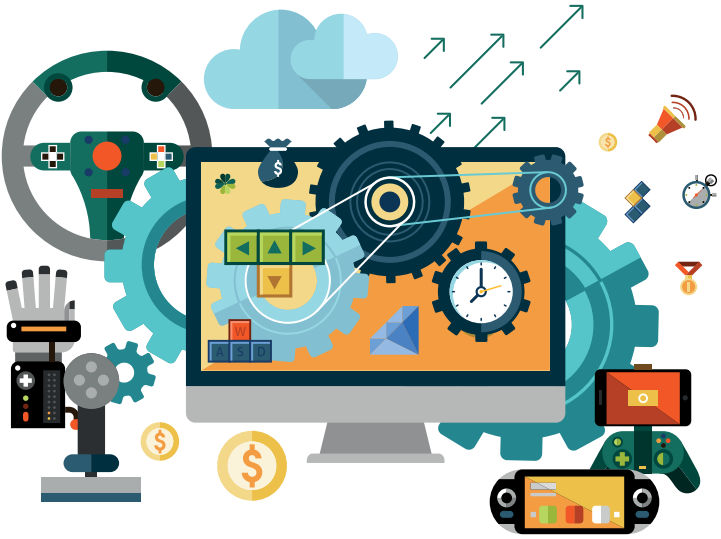
Coraz częściej też dzieci i młodzież wycofują się z rzeczywistego świata zabawy i kontaktów społecznych z rodziną i rówieśnikami. Uciekają w wirtualny świat gier, zaniedbują obowiązki i dotychczasowe zainteresowania.

Współcześni rodzice mają więc nowe ważne zadanie: powinni dowiedzieć się o grach komputerowych jak najwięcej, aby potrafili chronić dzieci przed negatywnymi konsekwencjami grania. Od wiedzy rodziców i ich zaangażowania zależy, czy korzystanie z gier będzie dla dziecka dobrą zabawą i bezpieczną rozrywką.

Poradnik dokładnie zapozna rodziców ze światem gier – z ich typami, korzyściami z grania oraz niebezpieczeństwami, na jakie są narażone dzieci w przestrzeni wirtualnej. Podpowie też, jak właściwie dobierać gry i jak sprawić, że korzystanie z nowych technologii będzie bezpieczne dla najmłodszych użytkowników komputera i internetu.

Rodzaje gier

Gry komputerowe – podobnie jak filmy, muzyka i książki – mają swoją typologię. Istnieje wiele gatunków gier, które możemy dzielić ze względu na różne kryteria. Najbardziej typowy podział ze względu na cel gry wyróżnia osiem głównych kategorii gier: symulacyjne, strategiczne, zręcznościowe, przygodowe, fabularne, logiczne, edukacyjne oraz sportowe.



1. Gry symulacyjne (symulatory): odzwierciedlają rzeczywiste zdarzenia w wirtualnym świecie, np. symulatory lotów czy jazdy samochodem. To także gry, w których mamy możliwość budowy miast (seria *Sim City*) lub parku rozrywki (*RollerCoaster Tycoon*).

2. Gry strategiczne: wymagają od graczy umiejętności strategicznych, np. dowodzenia oddziałami komputerowego wojska lub zarządzania wirtualnym kapitałem przedsiębiorstwa.

3. Gry zręcznościowe: bijatyki, strzelanki, *shootery*, składanki, gry platformowe i muzyczne. W zależności od rodzaju gry zabawa polega na zmierzeniu się w bójce z wirtualnym przeciwnikiem, strzelaniu do celu (najczęściej do wroga), wykonywaniu określonych ruchów w rytm muzyki itp. Wymagają dobrej koncentracji, sprawności i refleksu.

4. Gry przygodowe: gracz kieruje poczynaniami bohatera przeżywającego jakąś historię, rozwiązując w trakcie gry zamieszczone w niej zagadki. Rozwiązanie wszystkich lub większości łamigłówek zapewnia pomyślne ukończenie gry.

5. Gry fabularne: gracz wciela się w wirtualnego bohatera – rozwija jego postać w trakcie rozgrywki i porusza się w fikcyjnej rzeczywistości. Często tworzy własną postać, określając jej cechy i wygląd zewnętrzny. Komputerowe gry fabularne są osadzone tradycyjnie w świecie fantasy i science fiction. Internetową odmianą gier fabularnych są gry MMOG (lub MMO, ang. massively multiplayer online game) i MMORPG (ang. massively multiplayer online role-playing game). Może w nie grać jednocześnie bardzo wielu graczy wchodzących ze sobą w rozmaite interakcje.

6. Gry logiczne: aby przejść dane poziomy gry, użytkownik musi rozwiązać ciąg zadań logicznych. Tradycyjne gry logiczne to szachy, brydż czy pasjans.

7. Gry edukacyjne: służą poszerzeniu wiedzy gracza i są wykorzystywane w praktyce edukacyjnej.

8. Gry sportowe: symulują rozgrywki sportowe, np. w piłce nożnej, boksie, golfie, koszykówce, hokeju na lodzie. Odmianą gier sportowych są wyścigi (samochodowe, rowerowe itd.).

Gry online

Czym są gry internetowe (online)?

To gry komputerowe, do których uruchomienia wymagany jest dostęp do internetu. Są to zarówno proste gry, w które gra się w sieci, korzystając z przeglądarki internetowej, jak i rozbudowane gry MMO, z których część wymaga wysokiej klasy sprzętu, a przed uruchomieniem musi być zainstalowana na dysku twardym komputera.

Istnieje bardzo szeroka gama gier internetowych mających najróżniejsze formy. W dużym uproszczeniu można podzielić je na kilka podstawowych kategorii:

1. Gry przeglądarkowe: bardzo proste, bezpłatne gry będące najczęściej internetową wersją klasycznych gier komputerowych, takich jak np. *Tetris, Scrabble, PacMan* czy gry karciane. Przeznaczone są dla pojedynczego gracza i nie wymagają komunikacji z innymi użytkownikami internetu. Oferują je najczęściej portale społecznościowe i witryny utrzymujące się z reklam. Gry tego typu stanowią większość gier internetowych.

2. Gry sieciowe: bardziej skomplikowane, bierze w nich udział kilku uczestników jednocześnie działających na zasadzie współpracy lub – częściej – rywalizujących ze sobą. Gracz wciela się w konkretną postać i obserwuje wirtualny świat jej oczami. Dominują tu taktyczne gry walki (jak w popularnej grze *Call of Duty*), gry strategiczne, gry sportowe (takie jak wyścigi czy symulatory meczów piłki nożnej). Zwykle gra się w nie w sieci, używając komputera osobistego, ale gracze coraz częściej korzystają z konsoli z dostępem do internetu.

3. Gry typu massively multiplayer online (MMO): bierze w nich udział jednocześnie wielu graczy, dzięki czemu gra może trwać niezależnie od tego, czy konkretna osoba aktualnie w niej uczestniczy. Gry te cechują się ogromną skalą

– pozwalają na zabawę tysiącom osób jednocześnie. W tej kategorii przeważają gry fabularne (ang. role-playing games), w których uczestnicy wcielają się w role fikcyjnych postaci i wspólnie tworzą lub kontynuują akcję. Najbardziej znanym przykładem takiej gry jest *World of Warcraft*. W 2008 r. tę grę wpisano do *Księgi rekordów Guinnessa* – przeszło 12 mln osób opłacało regularnie abonament za możliwość grania.

Zagrożenia związane z grami online

Gry online mogą być dla dziecka doskonałą rozrywką. Warto jednak zdawać sobie sprawę z potencjalnych zagrożeń, jakie wiążą się z ich użytkowaniem.

- Wiele gier online prowadzi do powstania wirtualnych społeczności i zachęca uczestników do wchodzenia na poświęcone im strony; skłania dzieci do nawiązywania kontaktów, podawania informacji o sobie, a nawet spotykania się z nieznanymi osobami w świecie rzeczywistym.
- Wśród graczy powszechne są agresywne zachowania zgodne ze stylem czy tematem obowiązującym podczas gry oraz używanie nieprzyzwoitego języka.
- Inni gracze mogą, o ile gra na to pozwala, modyfikować elementy gry tak, że staje się ona nieodpowiednia dla młodszych dzieci. Przykładem takiego działania są edytory wyglądu postaci, w których można stworzyć rozneglizowanych bohaterów.
- W części gier można kupować dodatkowe opcje czy przedmioty ułatwiające graczowi osiągnięcie lepszych wyników. Są to tzw. mikropłatności, na które dzieci wydają całkiem spore kwoty, często bez wiedzy rodziców.
- W czasie gry mogą pojawiać się reklamy lub linki, które po kliknięciu przekierowują na strony zawierające treści nieodpowiednie dla dzieci.

Gry free-to-play, czyli kosztowna darmowa rozrywka

Sprzedaż gier przynosi ogromne zyski, zatem producenci wprowadzają na rynek coraz więcej produktów i inwestują w rozwój techniki komputerowej.

Stale rosnącą popularnością cieszą się obecnie tzw. gry free-to-play, oferujące graczom darmową rozrywkę. Są to gry, które użytkownicy mogą ściągnąć bezpłatnie na telefon lub komputer.

Free-to-play nie oznacza jednak, że wszystkie elementy gry są darmowe – nieodpłatnie udostępniana jest tylko podstawowa wersja gry.
Poprzez tzw. mikrotransakcje kupuje się potrzebne dodatki do gier: przedmioty (np. lepszą broń, zbroję czy inne gadżety), umiejętności pomagające w grze lub ją usprawniające, a nawet możliwość kontynuowania gry po dojściu do etapu określonego przez producenta. Gracz, który chce osiągnąć dobry wynik, musi zainwestować prawdziwe pieniądze.

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, tego typu rozrywka generuje całkiem pokaźne przychody dla producentów. Część gier jest tak zaprojektowana, aby gracze wydali w nich jak najwięcej pieniędzy – np. co chwilę pojawia się komunikat zachęcający do kupienia dodatkowych elementów, w grze umieszczane są sklepy, w których używa się specjalnej waluty zdobywanej za prawdziwe pieniądze, a gracze nakłaniani są do zakupu kont premium umożliwiających im kontynuowanie gry.

Taki mechanizm sprawia, że szczególne zagrożenie gry te mogą stanowić dla najmłodszych użytkowników, którzy stają się obiektem agresywnego marketingu ze strony ich twórców. Dzieci są bardzo podatne na wszelkie manipulacje, często nie mają świadomości, że ściągając na swój telefon dodatkowe gadżety, narażają się na realne wydatki, ponieważ rachunek za dokonane mikropłatności

przychodzi dopiero po jakimś czasie. W niektórych przypadkach rachunki, jakie muszą zapłacić rodzice w imieniu swoich dzieci, bywają naprawdę bardzo wysokie. W 2013 r. rodzice brytyjskiego nastolatka otrzymali rachunek opiewający na kwotę niemal dwóch tysięcy funtów (ok. 12 tys. zł) za mikrotransakcje dokonane przez ich syna w grze *Zombies vs Ninjas*. Po interwencji firma Apple zgodziła się zwrócić całą sumę rodzicom chłopca, ale jest to rzadka praktyka.

Edukacyjny wpływ gier

Gry mogą odegrać pozytywną rolę w rozwoju dziecka: kształtować zachowania społeczne i umiejętność samodzielnego myślenia. Często są ciekawe i interaktywne, z powodzeniem można je wykorzystywać do celów edukacyjnych. Dobrej jakości gry edukacyjne usprawniają umiejętność spostrzegania, doskonalą refleks i zręczność manualną, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, uczą podejmowania decyzji. Wzbogacają też wiedzę dziecka o otaczającym je świecie i mogą kształtować pozytywne postawy.

Gry strategiczne rozwijają zdolności myślenia, planowania, wykonywania kilku zadań równocześnie, analizowania i interpretowania zdarzeń, rozwiązywania problemów.

Gry mogą także kształtować prospołeczne postawy dzieci, uczyć je współpracy i zachęcać do pomagania innym także w świecie rzeczywistym. W wielu grach

nie ma rywalizacji, gracze muszą współpracować ze sobą, pomagać sobie oraz razem rozwiązywać problemy, aby osiągnąć wspólny cel. Dzięki grze w większym gronie dzieci uczą się pracy w zespole.

Kiedy gry mogą szkodzić?

Granie w gry nie przynosi jednak tylko korzyści. Nieodpowiednie i bezrefleksyjne korzystanie z komputera i gier może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka, a także ograniczać jego rozwój społeczny, poznawczy czy emocjonalny, szczególnie jeśli stanowi główną formę spędzania czasu.

Dzieci nadużywające gier komputerowych mogą mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem w szkole podczas lekcji. Tam ich uwaga nie jest stale pobudzana nowymi, atrakcyjnymi bodźcami jak w czasie gry.

Nadmierne i zbyt długie granie w gry może też prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

Badania pokazują, że gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u graczy. Dzieci uczą się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi, lekceważenia ich praw oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Stają się mniej wrażliwe na krzywdę innych i mniej chętnie niosą pomoc ofiarom przemocy. Grając w brutalne gry, wyrabiają w sobie przekonanie, że agresja i przemoc to coś powszechneg i normalnego.

Pojawiają się także zmiany w sferze fizycznej: zaburzenia wzroku, trwałe wady kręgosłupa, zwiotczenie mięśni (z braku ruchu), anemia (gracz nie ma czasu na

jedzenie), zaburzenie rytmów dobowych. U dzieci i młodzieży może wystąpić również tzw. padaczka ekranowa wywołana przez intensywne, szybko zmieniające się bodźce świetlne emitowane przez ekran.

Uzależnienie od gier

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

Dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

Co powinno zaniepokoić rodziców?

Wielu rodziców zastanawia się, jak rozpoznać, czy ich dziecko nie przekroczyło granicy bezpiecznego korzystania z gier komputerowych, czy gry stanowią dla niego tylko niewinną rozrywkę, czy też ma już problem z nadużywaniem komputera lub telefonu komórkowego do grania.

Sygnałem, że dziecko jest zagrożone uzależnieniem, może być:

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

Jeżeli niepokoi cię zachowanie twojego dziecka, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania. Większość odpowiedzi twierdzących powinna być sygnałem do podjęcia działań.

Czy twoje dziecko...

- gra w gry prawie każdego dnia?
- poświęca na granie dużo czasu (ponad 3–4 godziny)?
- staje się rozdrażnione lub agresywne, gdy nie może grać?
- rezygnuje z kontaktów z kolegami, ze sportu, aby móc grać?
- gra zamiast odrabiać lekcje?
- podejmuje nieudane próby ograniczania czasu gry?
- zaczyna tracić zainteresowanie codziennymi sprawami?

Jak chronić dziecko przed uzależnieniem?

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

Dlaczego gry uzależniają?

Gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzili się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej – co jakiś czas muszą pozwalać grającym na odnoszenie przynajmniej małych wygranych.

Lista uzależniających zabiegów, które stosują producenci gier, jest długa. Od czego zależy, czy użytkownik wciągnie się w grę?

Atrakcyjna forma

Współczesny poziom technologii umożliwia tworzenie gier w niezwykle atrakcyjnej formie audiowizualnej, która zwiększa realizm wirtualnego świata.

Interaktywność

Kluczową cechą gier komputerowych jest ich interaktywność, co odróżnia je na przykład od telewizji. Gracz wykazuje osobiste zaangażowanie w wydarzenia na

ekranie, może mieć wpływ na ich przebieg, od jego wysiłku zależy, czy pokona wyzwania, które napotyka w grze.

Bicie rekordu

Każda gra informuje grających, jaki jest najwyższy wynik w danym momencie. Chęć pokonania aktualnego rekordu (nawet własnego) sprawia, że grający jest w stanie poświęcić wiele godzin na granie.

Uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów

W niemal każdej grze – poza grami RPG – gracz musi pokonywać kolejne poziomy różniące się stopniem trudności. Zazwyczaj pierwsze poziomy gry są bardzo łatwe, tak że nawet początkujący gracze świetnie sobie radzą, szybko przechodzą do następnych poziomów i zdobywają nowe umiejętności.
Za pomyślne wykonanie zadania gracz natychmiast jest nagradzany przejściem na wyższy poziom gry, co sprawia, że chce grać dalej. Wraz z rozwojem umiejętności grających gra staje się coraz trudniejsza, a przejście do następnego poziomu wymaga poświęcenia większej ilości czasu. Sukcesy w pokonywaniu kolejnych, coraz bardziej skomplikowanych poziomów dają graczowi poczucie zadowolenia z wykonania zadania i sprawiają, że trudno mu przestać grać.

Nieregularne nagradzanie

System zdobywania nagród jest zwykle zaprojektowany tak, aby gracz zdobywał nagrody za wykonanie określonego zadania. Grający nie wie nigdy, czy nastąpi to po jednej, czy po kilku próbach. Ma jednak pewność, że jeśli będzie grał wystarczająco długo, w końcu jego wysiłek zostanie nagrodzony. Utrzymuje to gracza w stałym napięciu i sprawia, że będzie grał dłużej w oczekiwaniu na zapowiedzianą nagrodę.

Poczucie kontroli

Gry dają dzieciom poczucie kontroli nad światem i wydarzeniami, w których uczestniczą. W wirtualnej rzeczywistości to one – a nie rodzice i inni dorośli – decydują, jak się zachowywać, w co się ubrać, jak i z kim spędzić czas. W nierzeczywistym świecie zdobywają realne dobra: poczucie władzy i kontroli, poczucie wpływu, szacunek, status społeczny.

Brak określonego zakończenia

Najbardziej uzależniające są gry nieposiadające z góry określonego zakończenia – takie jak fabularne gry online. Pozwalają one graczom na dowolne kształtowanie kierunku, w jakim gra się rozwija, ale jednocześnie wymagają wykonywania złożonych zadań, często we współpracy z innymi graczami, i poświęcania grze wielu godzin. Nieobecność podczas rozgrywki naraża gracza na krytykę ze strony partnerów i spadek w rankingu.

Budowanie relacji

Gry online pozwalają dzieciom budować relacje z innymi graczami, co zaspokaja ich potrzebę kontaktów społecznych, daje im poczucie akceptacji. Dla niektórych z nich społeczność internetowa jest jedynym miejscem, w którym czują się ważne, potrzebne i lubiane.

Ucieczka od rzeczywistości

Współczesne gry oferują dzieciom i nastolatkom niezwykłą możliwość: ucieczkę od prawdziwego świata w wymarzoną rzeczywistość. W grze mogą kreować własny świat, stać się kimkolwiek chcą – kimś, kim nigdy nie mogliby być w prawdziwym życiu. W wirtualnej rzeczywistości mają okazję zbudować nową tożsamość, stworzyć postać obdarzoną cechami, które sami chcieliby mieć, mogą przeżywać ekscytujące przygody, nawiązywać satysfakcjonujące relacje i realizować fantastyczne plany.

Warianty gry i dodatki do gier

Powszechną strategią marketingową stosowaną przez producentów gier jest wypuszczanie na rynek nowych wariantów gier lub dodatków do nich, np. nowych terenów do odkrycia w grach fabularnych, nowych umiejętności, zadań do wykonania czy bohaterów, których można rozwijać.

Kiedy dziecko może zacząć grać w gry komputerowe?

Wielu rodziców zastanawia się, kiedy pozwolić dziecku grać w gry komputerowe i jak może to wpłynąć na jego rozwój. Są to obawy w pełni uzasadnione, bowiem im mniejsze dziecko, tym bardziej jest ono narażone na negatywne skutki korzystania z gier. Psycholodzy uważają że **dzieci do trzeciego roku życia w ogóle nie powinny grać w gry komputerowe – są na to gotowe dopiero sześcio-, siedmiolatki.** Jednak także w przypadku starszych dzieci warto zachować zdrowy rozsądek i zadbać o to, aby gry nie stanowiły głównej rozrywki, nie zabierały zbyt wiele czasu.

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak komputer czy telewizor, od kilku lat coraz większą popularnością cieszą się urządzenia mobilne: smartfony i tablety. Korzystają z nich coraz młodsze dzieci, które spędzają przed ekranem nawet kilka godzin dziennie. Powstało już nawet określenie „tabletowe dzieci". Wielu rodziców uważa, że tablet jest doskonałą i bezpieczną zabawką edukacyjną. Tymczasem specjaliści wskazują, że zbyt wczesne i zbyt intensywne korzystanie z tych urządzeń może mieć bardzo negatywne skutki dla rozwoju małych dzieci. Pierwsze trzy lata życia dziecka są okresem krytycznym w rozwoju mózgu, który rozwija się w tym czasie najintensywniej. Aby rozwój ten przebiegał prawidłowo, dziecko potrzebuje częstych kontaktów z innymi ludźmi i doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Musi dotykać przedmiotów, słuchać różnych dźwięków, widzieć, czuć. Szczególnie ważne są interakcje

z żywymi, prawdziwymi osobami – rodzicami, rodzeństwem, babcią, dziadkiem. Tylko w takich relacjach dziecko może nauczyć się języka i prawidłowo rozwijać się społecznie i emocjonalnie. Tych umiejętności nie jest w stanie opanować przed monitorem.

U dzieci spędzających zbyt wiele czasu przed komputerem czy tabletem może dochodzić do opóźnienia mowy i zaburzeń relacji społecznych. Wpatrywanie się w płaski ekran może powodować problemy z widzeniem przestrzennym. Dzieci mające zbyt intensywny kontakt z ruchomymi obrazami na ekranie tabletu mają kłopoty ze świadomym skupianiem uwagi na statycznych obrazkach, ponieważ nie dysponują odpowiednimi umiejętnościami organizowania pola spostrzeżeniowego. Małe dziecko jest w stanie koncentrować się na żywych kolorach i ruchu na ekranie, jednak jego mózg nie potrafi jeszcze nadać znaczenia obrazom, które widzi. Mózg dziecka potrzebuje aż dwóch lat, aby rozwinąć umiejętność łączenia symboli pojawiających się w telewizorze czy na tablecie z ich odpowiednikami w realnym świecie. Ograniczenie aktywności ruchowej do dotykania palcami ekranu czy przesuwania myszki skutkuje zaburzeniami sprawności ruchowej i manualnej.

Podobnie negatywne skutki możemy obserwować w przypadku gier. Im wcześniej dzieci zaczynają korzystać z gier komputerowych, tym bardziej narażone są na działanie czynników, które mogą prowadzić do uzależnienia. Małe dzieci błyskawicznie odkrywają, że granie na komputerze jest atrakcyjną formą spędzania czasu i szybciej niż starsze przyzwyczajają się do niej, stopniowo tracąc zainteresowanie innymi zabawami, które wydają im się nudne w porównaniu z grami oferującymi bogaty i fascynujący świat bardzo intensywnych wrażeń. Ponadto małe dzieci nie mają jeszcze wyraźnie zakreślonych granic realnego świata. Łatwo zaciera im się granica miedzy fikcją a rzeczywistością, zazwyczaj silnie identyfikują się z bohaterami bajek, filmów i gier, którzy stanowią dla nich atrakcyjny model zachowań. Są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie. Zbyt wczesne i zbyt częste zabawy z komputerem mogą prowadzić do problemów z odróżnianiem, gdzie kończy się wirtualny świat, a gdzie zaczyna realny, i do przenoszenia zachowań z wirtualnej rzeczywistości do prawdziwego życia.

Jak zapewnić dziecku dobre doświadczenia z grami?

Niezależnie od tego, kiedy dziecko zaczyna grać w gry komputerowe, rodzice powinni wprowadzić zasady dotyczące korzystania z komputera czy konsoli – ustalić, ile czasu dziecko może spędzać na graniu, oraz wskazać dopuszczalną treść gier.

Jak zachować bezpieczeństwo – wskazówki dla rodziców:

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

Jeśli twoje dziecko gra w gry internetowe:

- Kontroluj, jakie witryny odwiedza i co tam robi.
- Powiedz dziecku, aby nie podawało swoich danych osobowych innym graczom.

- Ostrzeż dziecko przed spotkaniami z innymi graczami w realnym świecie. Jeśli chce pójść na takie spotkanie, powinieneś mu towarzyszyć.
- Umów się z dzieckiem, że będzie ci zgłaszało przypadki agresywnego zachowania w sieci, groźby, wulgarny język czy nieodpowiednie treści.
- Ustal z dzieckiem, że będzie cię zawsze informowało o zaproszeniach na spotkania poza grą.
- Interweniuj, jeśli uznasz, że gra zaczyna być niebezpieczna lub nieodpowiednia dla twojego dziecka. Przerwij kontakt z innymi graczami i zablokuj grę, jeśli jakikolwiek jej element budzi twój niepokój.

Jak wybrać odpowiednią grę dla dziecka?

Rodzice powinni mieć wpływ na to, w co gra dziecko. Dobrze, gdy mają pewność, że dzieci korzystają z gier, które są dla nich odpowiednie i nie zawierają niewłaściwych treści.

Może w tym pomóc znajomość systemu PEGI.

PEGI (ang. Pan-European Game Information) to ogólnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielenia rodzicom pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych.

System PEGI powstał w 2003 r. i jest używany w większości krajów europejskich, w tym także w Polsce. Oznacza to, że wszystkie gry w Europie są oznaczane według tego samego standardu. W ramach systemu gry oceniane są pod względem treści zawartych w grze i wieku graczy.

Tzw. rating gry informuje, że jest ona odpowiednia dla graczy powyżej określonego wieku. I tak np. gra oznaczona symbolem PEGI 7 będzie odpowiednia dla dzieci siedmioletnich i starszych, natomiast gra oznaczona znakiem PEGI 18 przeznaczona jest wyłącznie dla dorosłych, czyli osób, które ukończyły 18 lat. Należy pamiętać, że oznaczenia PEGI odnoszą się wyłącznie do wieku gracza i treści gry, nie mówią natomiast nic na temat poziomu trudności ani umiejętności niezbędnych do grania w daną grę. Szachy w systemie PEGI mogą mieć oznaczenie „3", ponieważ nie zawierają treści nieodpowiednich dla dzieci, jednak dla trzylatka są zbyt trudne. Z kolei niektóre gry, w które z powodzeniem umiałby zagrać 10-latek, będą miały rating „18", ponieważ zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci. Warto zwrócić na to uwagę, kupując grę. Symbol „3" lub „7" nie oznacza, że będzie ona zbyt łatwa dla twojego dziecka, a raczej że nie zawiera ona treści, które mogłyby być dla niego szkodliwe.

Co oznaczają poszczególne znaki?

Znaki ratingu PEGI znajdują się z przodu oraz z tyłu opakowania i wskazują jedną z następujących kategorii wiekowych: „3", „7", „12", „16" i „18".z następujących kategorii wiekowych: „3", „7", „12", „16" i „18".

PEGI 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 o przygodach królika Bugsa, Toma i Jerry'ego czy podobnych). Dziecko nie powinno utożsamiać postaci pojawiających się na ekranie z rzeczywistymi. Powinny one być w całości wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać dźwięków ani obrazów, które mogą przestraszyć dziecko. Nie powinny w niej występować wulgaryzmy.

PEGI 7
Gry, które w innym przypadku zostałyby zakwalifikowane do grupy „3", lecz zawierają dźwięki lub sceny potencjalnie przerażające najmłodszych odbiorców.

PEGI 12
Gry komputerowe pokazujące przemoc o bardziej realistycznym charakterze, skierowaną przeciw postaciom fantastycznym i/lub nierealistyczną przemoc wobec ludzi lub rozpoznawalnych zwierząt. Ponadto w tej kategorii wiekowej dopuszczalna jest nieco bardziej dosłowna nagość. Ewentualne wulgaryzmy muszą mieć łagodny charakter i nie mogą zawierać odwołań do seksu.

PEGI 16
Ten symbol jest nadawany, jeżeli przemoc lub aktywność seksualna wyglądają tak jak w rzeczywistości. W grach oznaczonych tym symbolem pojawiają się również brutalniejsze wulgaryzmy, sceny pokazujące używanie tytoniu lub narkotyków oraz popełnianie przestępstw.

PEGI 18
Za gry dla dorosłych uznaje się gry przedstawiające daleko posuniętą przemoc i/lub jej specyficzne rodzaje. 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.

Źródło: na podstwie informacji i grafik ze strony internetowej Systemu Oceny Gier PEGI (http://www.pegi.info/pl/index/id/369/)

Oznaczenia zawartości gry

Na okładce gry znajdują się również symbole, które informują, dlaczego gra została przyporządkowana do danej grupy wiekowej i jakiego rodzaju treści zawiera. Jest ich osiem: przemoc, wulgaryzmy, lęk, narkotyki, seks, dyskryminacja, hazard i gra w internecie z innymi ludźmi.

Wulgarny język

W grze jest używany wulgarny język.

Dyskryminacja

Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać.

Narkotyki

W grze pojawiają się nawiązania do narkotyków lub jest pokazane zażywanie narkotyków.

Strach

Gra może przestraszyć młodsze dzieci.

Hazard

Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.

Seks

W grze pojawiają się nagość i/lub zachowania seksualne lub nawiązania do zachowań o takim charakterze.

Przemoc

Gra zawiera elementy przemocy.

Online

W grę można grać online.

Źródło: na podstwie informacji i grafik ze strony internetowej Systemu Oceny Gier PEGI (http://www.pegi.info/pl/index/id/369/)

Oznaczenia gier internetowych: PEGI Online i PEGI OK

Logo PEGI Online

PEGI Online
PEGI Online jest uzupełnieniem systemu PEGI. Jego celem jest lepsza ochrona młodzieży w Europie przed nieodpowiednimi treściami gier internetowych i informowanie rodziców o metodach bezpiecznego korzystania z tych gier.

Ikona **PEGI Online** jest umieszczana na opakowaniach gier lub w samej witrynie internetowej. Logo wskazuje, czy w dany tytuł można grać w sieci i czy produkt lub witryna jest kontrolowana przez operatora dbającego o ochronę młodzieży. Ikonę PEGI Online mogą umieszczać firmy, które wykazały, że w swoich działaniach kierują się zasadami określonymi w **Kodeksie bezpieczeństwa PEGI Online** – m.in. sprawdzają, czy ich strony nie zawierają treści niezgodnych z prawem lub nieadekwatnych do wieku osób z nich korzystających, dbają o ochronę danych osobowych użytkowników, podają rzetelne informacje na temat treści gier itp.

Logo PEGI OK

PEGI OK
Oznaczenie **PEGI OK** jest przeznaczone dla gier internetowych niewielkich rozmiarów (do 250 MB), udostępnianych w portalach i serwisach internetowych.

W grę oznaczoną takim symbolem mogą grać osoby w każdym wieku (od trzech lat), ponieważ nie zawiera ona potencjalnie szkodliwych treści. Operator witryny internetowej lub portalu oferującego gry ma prawo do korzystania z oznaczenia PEGI OK na podstawie złożonego oświadczenia.

Określa w nim, że w grze nie ma:

- przemocy,
- czynności seksualnych lub aluzji o charakterze seksualnym,
- nagości,
- wulgaryzmów,
- hazardu,
- popularyzacji lub zażywania narkotyków,
- popularyzacji alkoholu lub tytoniu,
- przerażających scen.

Jak inaczej sprawdzić, czy gra jest odpowiednia dla twojego dziecka?
W bazie danych PEGI (http://www.pegi.info/pl/index/id/573) możesz sprawdzić, jak określona gra została sklasyfikowana. Wystarczy, że wpiszesz w wyszukiwarkę jedno lub więcej słów odnoszących się do gry, o której chcesz uzyskać informacje. Baza danych PEGI zawiera wszystkie gry sklasyfikowane w systemie PEGI od czasu jego powstania, tzn. od stycznia 2003 r.

Ważne adresy

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

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 http://www.116111.pl/
Bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje), działająca codziennie w godzinach 12–22, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12
Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży.

Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl
Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie. Eksperci Dyżurnetu pomagają w zwalczaniu naruszeń w sieci, prowadzą działania informacyjne i edukacyjne kierowane do różnych grup użytkowników.

Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier PEGI www.pegi.info.pl
Strona internetowa zawierająca informacje na temat systemu oceny gier komputerowych PEGI, na której rodzice i opiekunowie mogą znaleźć praktyczne informacje o grach komputerowych, porady i wskazówki dla rodziców oraz ciekawe artykuły.

Akademia NASK www.akademia.nask.pl
Strona Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK), na której można znaleźć informacje na temat akcji edukacyjnych dla dzieci i młodzieży, programów dla nauczycieli, ciekawe artykuły i publikacje z zakresu bezpieczeństwa w internecie.

Program Saferinternet http://www.saferinternet.pl/pl/
Polska strona programu Komisji Europejskiej „Safer Internet" poświęcona bezpiecznemu korzystaniu z nowych technologii i internetu przez dzieci i młodzież. Można znaleźć na niej informacje związane z zagrożeniami wynikającymi z użytkowania telefonów komórkowych, gier online, wymianą plików P2P i innymi formami komunikacji.

Sieciaki.pl http://www.sieciaki.pl/
Serwis dla najmłodszych użytkowników internetu. Zawiera m.in. informacje o zagrożeniach w sieci, zasady zachowania i porady, a także katalog bezpiecznych stron internetowych dla dzieci.