



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Czy moje dziecko jest uzależnione od gier komputerowych?

pedagog szkolny mgr Anna Różga

GRY KOMPUTEROWE, A RYZYKO UZALEŻNIENIA:

Wciągająca, atrakcyjna
forma relaksu.
Cyberprzemoc.
Niebezpieczne kontakty.

Jak rozpoznać uzależnienie od gier komputerowych?

O UZALEŻNIENIU MÓWIMY, GDY SĄ SPEŁNIONE DWA WARUNKI

1. Czas spędzany w Internecie oraz intensywność poszukiwanych wrażeń, doznań wymykają się z pod kontroli.
2. Korzystanie z sieci prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, a czasem nawet potrzeb fizjologicznych, powoduje to cierpienie osoby uzależnionej czy osób z jej rodziny, otoczenia.

OBJAWY, KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ NASZE ZANIEPOKOJENIE:

- dziecko spędza przy komputerze coraz więcej czasu, nie robiąc przerw i ograniczając inne aktywności (np. naukę, odrabianie lekcji, spanie, jedzenie, kontakt z kolegami),
- pojawiają się zmiany nastroju, problemy z koncentracją i zasypianiem,
- pojawiają się kłamstwa na temat czasu spędzanego w Internecie,
- podejmowane próby ograniczenia czasu online są nieudane, reaguje rozdrażnieniem
- lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

**Reaguj, jeżeli zauważysz, że granie negatywnie wpływa na zachowanie dziecka.
Zwróć uwagę na ewentualne symptomy uzależnienia.**

Jeżeli zauważasz, że dziecko nadużywa Internetu, gier komputerowych.

Co możesz zrobić?

- Nazwij problem. Porozmawiaj szczerze z dzieckiem na temat tego, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.
- Przyjrzyj się sytuacjom, w których dziecko ucieka w Internet i sięga po gry komputerowe. Wspólnie z dzieckiem poszukaj alternatywy. Zastanów się jakie działania sprawiają mu równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje.
- Ustalcie harmonogram dnia, by zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
- Ustalcie zasady oraz etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- Nagradzaj sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego na korzystaniu z gier komputerowych.
- Jeśli dziecko korzysta z Internetu lub komputera w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu, odłącz Internet, wyłącz komputer, ale wyjaśnij dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko poczuje się bezpieczniej, jeśli będzie znało Twoje intencje.

WAŻNE! W skrajnych przypadkach nadużywanie komputera może się okazać poważnym problemem, wymagającym profesjonalnej pomocy. Szukaj jej u specjalistów w poradniach uzależnień.



Zanim dziecko zacznie grać:

1. Znajdź lub poszukajcie razem grę odpowiednią dla jego wieku. Możesz się oprzeć na opisie danej gry w Internecie. Przekonać się, z czym będzie miało kontakt dziecko oglądając fragmenty gry w serwisie youtube.com.

2. Na początku przygody z grą, towarzyszyć dziecku w czasie gry.

3. Rozmawiaj z dzieckiem o grach – co jest w nich najbardziej interesujące, a co może być nieodpowiednie. Zwracaj uwagę, jakie zachowania są nagradzane/promowane w grze i porozmawiaj o tym z dzieckiem. Zagrożenia płynące z gier komputerowych często są związane z treściami, z którymi dziecko ma kontakt. Rozmawiajcie o tym, co widzi i jak to odbiera. U graczy często następuje faza zobojętnienia na brutalne zachowanie – zabijanie, kradzieże, wulgarny język. Często angażowanie się w przemoc jest warunkiem przejścia do następnego poziomu gry. Regularne powtarzanie agresywnych zachowań modeluje, a także wzmacnia taką postawę.

4. Ustal z dzieckiem zasady, m.in. czas, który może poświęcać na grę, porę dnia.

5. Przypominaj dziecku, żeby podczas interakcji z innymi graczami nie podawało prywatnych informacji na swój temat, przestrzegało zasad netykiety. Możliwość wspólnego grania i komunikowania się z innymi użytkownikami oznacza kontakt z nieznanymi osobami.

6. Uczul dziecko, by w przypadku gier sieciowych nie ujawniało innym loginu i hasła, np. z prośbą o pokonanie trudniejszego etapu gry.

7. Zachęć dziecko do mówienia o niepokojących zdarzeniach w sieci i zapewnij je, że może się zwrócić do ciebie w trudnej sytuacji. Młodsze dzieci powinny korzystać z gier pod okiem rodziców. Starszym dzieciom również należy od czasu do czasu towarzyszyć podczas grania. Może się to okazać ciekawym doświadczeniem i pozwolić na zaobserwowanie, czy nie dzieje się nic niepokojącego.

