

Uzależnienie od gier komputerowych – jak się przed tym ustrzec? Porady dla rodziców

Rozwój technologii gier komputerowych powoduje, że stają się one coraz bardziej atrakcyjne i wciągające. Badania i analizy wskazują, że na graniu na komputerze poświęcamy ok. 21 godzin tygodniowo, a z problemem uzależnienia od gier boryka się coraz więcej osób, w tym młodzież.

Jak zachowuje się osoba uzależniona?

1. Traci zdolność kontrolowania czasu przeznaczanego na granie.
2. Gry stają się ważniejsze od innych czynności. Zaniedbuje: jedzenie, spanie, obowiązki, pracę, spotkania towarzyskie, pasje.
3. Kontynuuje granie nawet wtedy, kiedy czynność ta powoduje negatywne konsekwencje.
4. Wpada w rozdrażnienie, ma złe samopoczucie, staje się agresywna, ma chandry, staje się apatyczna, nawet popada w depresję, gdy nie ma możliwości zagrania.
5. Jest nadpobudliwa.
6. Pojawiają się u niej zachowania lękowe.
7. Cierpi na bezsenność, ma problemy z zaśnięciem.
8. Izoluje się od otoczenia i rezygnuje z życia realnym światem.
9. Ma problemy z koncentracją.
10. Przeważa u niej myślenie o tym, co będzie, gdy zagra w grę.
11. Na pierwszym miejscu stawia relacje wirtualne.
12. Wydaje duże kwoty na nowe gry, dodatki.
13. Reaguje złością, gdy ktoś chce ograniczyć jej dostęp do gier.
14. Okłamuje bliskich co do czasu spędzonego na graniu.
15. Jest niestabilna emocjonalnie, pojawiają się nagle zmiany nastroju.
16. Wagaruje i lekceważy obowiązki szkolne.
17. Ukrywa prawdziwe emocje, poprzez gry radzi sobie z problemami.
18. Zaniedbuje higienę osobistą.

Wskazówki dla rodziców- jeśli zauważyliście te symptomy u swojego dziecka:

1. Określcie zasady dotyczące czasu, jaki Wasze dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
2. Zadbajcie o to, aby Wasze dziecko nie grało codziennie, ale też nie róbcie tradycji z tej formy spędzania czasu wolnego. Ustalcie np., że w Waszym domu gra się w określone dni tygodnia lub w określonych godzinach.
3. Zainteresujcie się, w co gra Wasze dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia (oznaczenia-symboli znajdziesz poniżej). Rozmawiajcie z dzieckiem o grach, sprawdźcie, czego może się z nich nauczyć.

**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 charakterze seksualnym.

**Przemoc**

Gra zawiera elementy przemocy.

**Online**

gra może grać online

4. Zanim kupicie dla dziecka grę, upewnijcie się, czy jest odpowiednia do jego wieku.



5. Zwróćcie uwagę, czy w zachowaniu Waszego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
6. Upewnijcie się, czy dziecko z powodu grania nie zaniedbuje swoich obowiązków domowych i szkolnych.
7. Sprawdźcie, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
8. Pamiętajcie, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dziecka.
9. Zwróćcie uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami.
10. Jeśli obawiacie się czegoś, coś budzi Waszą obawę, załóżcie kontrolę rodzicielską- blokadę niechcianych stron.

Jeśli uznacie, że Wasze dziecko może być uzależnione, zgłóście je na terapię behawioralną (uzależnienia od czynności, a nie od substancji) indywidualną lub grupową (np. w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej), która polega min. na kontrolowaniu używaniu komputera.

Przegetowała: A. Okonek –pedagog szkolny
Za „Głos Pedagogiczny”. październik 2018. A.Kubala-Kulpińska