

### DROGI RODZICU !!!

Jak pokazują ostatnie lata, nasze dzieci coraz więcej czasu spędzają korzystając internetu. O pokoleniu naszych dzieci mówi się : „dzieci ekranolubne”. Tak naprawdę obecnie w sieci toczy się ich drugie życie. Tam słuchają muzyki, oglądają filmy, dokonują zakupów, poznają nowych znajomych oraz grają w gry komputerowe.

Z doświadczenia wiemy, że co raz więcej rodziców do naszej placówki zgłasza problem z nadużywaniem przez dzieci internetu, komputera w szczególności gier komputerowych.

Dzisiaj pragniemy zwrócić Państwa uwagę i wyczulić na niebezpieczeństwa związane z grami komputerowymi.

Jak wiadomo niektóre z gier bywają rozwijające i pouczające a nawet stymulujące funkcje poznawcze ale jest też wiele gier, które wzmagają nadruchliwość u dziecka, powodują zachowania agresywne

a nawet doprowadzają do zachowań autodestrukcyjnych. Ostatnio pojawiła się w mediach informacja o nowej grze pod nazwą „Błękitny wieloryb” ( *Blu Whale Challenge*). Jest to bardzo niebezpieczna gra, która wciąga dzieci w mroczny, destrukcyjny klimat a osoba prowadząca grę namawia dziecko, aby przez kolejne dni działało na siebie destrukcyjnie między innym poprzez samookaleczanie, aż w końcu ma doprowadzić do tego, że dziecko podejmie próbę samobójczą. Już docierają do nas informacje o pierwszych ofiarach tej gry. Mając na względzie dobro i bezpieczeństwo dzieci apelujemy o czujność i monitorowanie tego, co Wasze dzieci robią w sieci. Szczególnie na uzależnienie od internetu oraz uzależnianie się od gier są narażone dzieci, które mają mało przyjaciół, nie mają zapewnionych innych ciekawych zajęć, mają niską samoocenę i poczucie wartości, a przede wszystkim mało spędzają czasu z rodzicami, czują się przez nich zaniedbane. Dorośli w obecnych czasach bardzo często są pochłonięci pracą, doszkalać, codziennymi obowiązkami a zapominają o tym, że dla prawidłowego, emocjonalnego rozwoju dziecka oraz profilaktyką uzależnień jest aktywne spędzanie z dzieckiem czasu.



### CO WARTO WIEDZIEĆ O GRACH KOMPUTEROWYCH

Gry komputerowe to jedna z najpopularniejszych form rozrywki wśród obecnych dzieci i młodzieży. Jak pokazują badania statystyczne 60% dzieci w wieku 4-14 lat używa komputera głównie do grania, a 94% nastolatków 12-17 lat gra w gry wideo (tzn. takie w których łączy się poprzez komunikatory z innymi osobami). Warto wiedzieć, że gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, społeczny, wpływać pozytywnie



## Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Kwidzynie

na spostrzegawczość, refleks, zdolności przestrzenne, jednak nadmierne granie może powodować problemy z koncentracją uwagi, zaniedbywanie nauki, aktywności fizycznej, zaniechanie kontaktów z kolegami i rodziną, wycofanie z życia społecznego. W skrajnych przypadkach prowadzi do silnego uzależnienia, gdzie dziecko spędza przed komputerem wiele godzin rezygnując z dotychczasowych zainteresowań, a nawet zaniedbując higienę osobistą, odżywianie, sen.

### WAŻNE !!!

W naszym kraju wiele gier komputerowych oznaczonych jest wg systemu PEGI. Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez producentów gier w celu udzielenie rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Symbole PEGI znajdują się na opakowaniach gry. Wskazują one następujące kategorie wiekowe 3,7,12,16,18 lat. Na stronie internetowej [www.pegi.info](http://www.pegi.info) można sprawdzić klasyfikację gry i jej kategorie wiekową.

Korzystanie z gier niezgodne z wiekiem dzieci może doprowadzić do poważnych zaburzeń dziecka w rozwoju emocjonalnym społecznym, spowodować wzrost zachowań agresywnych u dzieci oraz stosowanie przemocy fizycznej jako jedynej formy rozwiązywania życiowych problemów.



### JAK ZACHOWAĆ BEZPIECZEŃSTWO W KORZYSTANIU Z GIER KOMPUTEROWYCH

- Określ zasady dotyczące czasu jaki Twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
- Zadbaj o to, 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.
- Zainteresuj się w co gra Twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach z których korzysta, 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.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu Twojego dziecka nie pojawiły się sygnały uzależnienia od komputera. Upewnij się, że Twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź czy gra jest pozbawiona mikroplatańców.



## Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Kwidzynie

---

- Pamiętaj, że istnieją mini gry, które nie wymagają instalacji a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można się kontaktować z innymi graczami. Jeśli tak – sprawdź czy znajomości jakie zawiera Twoje dziecko są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.

### GDZIE SZUKAC POMOCY I INFORMACJI

- W celu uzyskania porad rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu **800 100 100**, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych ( rodziców, pedagogów, nauczycieli).
- Dzieci i młodzież , którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod nr telefonu **800 121212** ( telefon Zaufania dla dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).
- Przydatne strony internetowe, gdzie można pozyskać informacje:
  - [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)
  - [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)
  - [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)
  - [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)
- Można szukać pomocy w lokalnych Poradniach Psychologiczno – Pedagogicznych bądź Przychodniach Leczenia Uzależnień, czy Ośrodkach Interwencji Kryzysowej.

