

## JAK ZAPOBIEGAĆ UZALEŻNIENIU OD GIER KOMPUTEROWYCH U DZIECI

Uzależnienie od gier obejmuje nie tylko gry komputerowe, ale także gry wykorzystujące inne media elektroniczne - konsole, i-pody, telefony komórkowe itd.

Istnieją dowody na to, że gry komputerowe mogą być źródłem agresji, mogą wywierać szkodliwy wpływ i mogą uzależniać. Należy podkreślić, że efekty są niezwykle indywidualne i zależą od wielu czynników, a nie tylko od czasu spędzanego na graniu. Inne czynniki to np. wiek, dojrzałość emocjonalna, rodzaj gier, posiadanie specyficznych cech osobowościowych (np. niska samoocena, czy też nieśmiałość w kontaktach z innymi ludźmi).

Ze względu na to, że uzależnienie od gier komputerowych u dzieci jest bardziej destrukcyjne, zwłaszcza w ujęciu długofalowym, warto zastanowić się, w jaki sposób można zmniejszyć ryzyko uzależnienia.

### Oto kilka porad:

- ✚ **ograniczenie czasu spędzonego na graniu** - zaleca się, aby czas spędzony przed komputerem czy telewizorem był ograniczony do około 2 godzin dziennie, ważne jest, aby nie ograniczać się tylko do limitowania czasu grania, ale także zaproponować alternatywne formy rozrywki dla dzieci - pokazać, że poza światem gier istnieje także rzeczywisty świat pełen atrakcji i rozrywek;
- ✚ **kontrolowanie tematyki gier** - na wstępie należy podkreślić, że nie chodzi tutaj o podejmowanie decyzji o tym w co grać za dziecko, ale raczej z dzieckiem, warto porozmawiać, aby poznać upodobania i gusty dziecka, i pomóc w podjęciu decyzji o zakupie nowej gry starając się ocenić czy wybrana pozycja zawiera treści, na które dziecko jest gotowe, im młodsze dziecko, szczególnie ważne jest, aby mieć świadomość jak wiele przemocy zawierają gry, w które gra dziecko;
- ✚ **zasady bezpieczeństwa w Internecie** - korzystaj z oprogramowania ograniczającego dostęp do stron zawierających nieodpowiednie treści, ucz dziecka zasad bezpiecznego korzystania z Internetu;
- ✚ **emocje** - zastanów się, jaki jest temperament twojego dziecka, jakie są jego słabości i silne strony, czy granie może stać się dla twojego dziecka substytutem np. dla interakcji z rówieśnikami, albo polem do rywalizacji?