

Informacje dotyczące zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z gier komputerowych¹:

- 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 pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się 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.

¹ Wskazówki pochodzą z broszury pt.: „Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie-reagowanie. Gry komputerowe”. Broszura dostępna jest pod adresem: <https://www.ore.edu.pl/materialy-do-pobrania/category/55-profilaktyka-agresji-i-przemocy>

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.

Sygnalem, 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?

Gdzie można uzyskać pomoc

W celu uzyskania porad i wskazówek **rodzice** mogą dzwonić

800 100 100

oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych (rodziców, nauczycieli, pedagogów).

Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić

800 121 212

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka

Zagrożenia w Internecie. Seria materiałów informacyjnych- polecane linki

- [Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie](#)
- [Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. I](#)
- [Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie. SEKSTING](#)
- [Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. II](#)
- [Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców](#)

Zebrała: Bogna Klunder