**Gry komputerowe**

Gry komputerowe to bardzo popularna forma rozrywki dla dzieci i młodzieży. 60% dzieci w wieku 4-14 lat używa komputera do grania (opracowanie: „Gry w życiu uczniów, Instytut Badań Edukacyjnych”, 2014.), a 94% nastolatków w wieku 12-17 lat gra w gry wideo (opracowanie: The report of the APA Task Force on Violent Media, American Psychological Association, 2015).

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi. Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.

Jednak nadmierne granie może powodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami. Może ono prowadzić również do rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania czynności takich, jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do uzależnienia.

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u dzieci, uczą wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Mogą prowadzić do samookaleczenia, a nawet śmierci.

**Wskazówki dla rodziców**

* 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 mini gry, 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.

**Gdzie można uzyskać pomoc**

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu 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 pod numerem telefonu 800 121212 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).

**Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie:**

[www.dyżurnet.pl](http://www.xn--dyurnet-xwb.pl/), [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl/), [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl/), [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl/),[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl/),  [www.plikifolder.pl](http://www.plikifolder.pl/)

**Gry komputerowe – oznaczenia**

W naszym kraju wiele gier komputerowych oznaczonych jest wg systemu PEGI (Pan-European Game Information). Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez producentów gier w celu udzielenia rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Symbole PEGI znajdują się na opakowaniu gry. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18 lat, nadane zgodnie z zawartością gry z poziomem rozwoju młodego użytkownika. Na stronie internetowej www.pegi.info można sprawdzić klasyfikację gry i jej kategorię wiekową.

W systemie PEGI poza klasyfikacją wiekową można znaleźć oznaczenia informujące o potencjalnie szkodliwych treściach występujących w grze, takich jak przemoc, wulgaryzmy czy hazard. Przed zakupem gry warto zapoznać się z jej klasyfikacją, aby podjąć przemyślaną decyzję.