**Jak bezpiecznie korzystać z gier komputerowych?**

Gry komputerowe to bardzo popularna forma rozrywki dla dzieci i młodzieży.   
60% dzieci w wieku 4 - 14 lat używa komputera do grania, a 94% nastolatków w wieku 12 - 17 lat gra w gry wideo.

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, 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, zaniedbywanie 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 doprowadza 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.

W Polsce wiele gier oznaczonych jest wg systemu PEGI (Pan-European Game Information). Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez ich producentów 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 i poziomem rozwoju młodego użytkownika. Na stronie internetowej [www.pegi.info](http://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.

**Drogi rodzicu,** oto kilka wskazówek, które warto wdrożyć w życie, by Twoje dziecko bezpiecznie korzystało z gier komputerowych:

1. Określ zasady dotyczące czasu, jaki Twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
2. Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeżeli 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.
3. 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.
4. Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może Ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
5. Zwróć uwagę, czy w zachowaniu Twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
6. Upewnij się, że Twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych   
   i szkolnych.
7. Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
8. Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
9. Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami. Jeżeli tak – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera Twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji   
   i podejmowania ryzykownych zachowań.

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod numer telefonu **800 100 100**, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych.

Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach, mogą dzwonić pod numer telefonu **800 121 212** (Telefon Zaufania dla Dzieci   
i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).

Anna Stopnicka-Przybyło, pedagog szkolny