

Czy gry komputerowe mogą być niebezpieczne?

W dzisiejszych czasach liczba dzieci korzystających z gier komputerowych jest bardzo duża, a czas poświęcany na nie stale rośnie. Ma to swoje dobre i złe strony. Z jednej strony gry komputerowe są odbierane jako nowoczesna i bardzo atrakcyjna zabawa, pozwalająca przeżyć wiele fascynujących przygód w wirtualnym świecie. Z drugiej strony ta "nowoczesna forma zabawy" często przeraża ogromnym ładunkiem przemocy i wyrafinowanego okrucieństwa, budząc uzasadniony niepokój wychowawców, psychologów i pedagogów co do negatywnego wpływu tych treści na rozwój dziecka.

Psychologowie alarmują, że oddziaływanie gier jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy oglądanej w telewizji przede wszystkim dlatego, że posiadają one interaktywną formę. Gracz podlega także wpływom innych silnych mechanizmów, które nie występują podczas oglądania telewizji, wśród których wymienia się:

- **Aktywne uczestnictwo w grze komputerowej** - gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje na ekranie komputera poprzez bohatera, którym kieruje.
- **Silna koncentracja na grze** - gracz nie może jednocześnie robić czegoś innego, całkowicie angażuje się w wirtualny świat, co może prowadzić do zacierania granic pomiędzy fikcją a rzeczywistością.
- **Możliwość wielokrotnego powtarzania gry** - pozwala oswoić się i przyzwyczaić do najbardziej drastycznych scen. Przemoc staje się czymś normalnym i nie wzbudzającym emocji. Prowadzi to do akceptacji w realnym życiu pewnych zachowań, których gracz nie uznaje za przemoc, takich jak popychanie, przezywanie, wyśmiewanie się.
- **Kojarzenie przemocy z nagrodą** - agresja i destrukcja są nagradzane w grach komputerowych: zabicie kogoś pozwala iść do przodu, zdobyć dodatkową broń, dodatkowe życie, za przejechanie przechodniów uzyskuje się dodatkowe punkty. Przemoc pozwala osiągnąć sukces w grze, daje poczucie mocy i zwycięstwa. Zaangażowane w tego rodzaju grę dziecko dowiaduje się, że "zło wcale nie jest takie złe, a nawet może być całkiem dobre, bo jest skuteczne".
- **Brak konsekwencji wirtualnych czynów w realnym świecie**, np. szybka jazda samochodem nie grozi śmiercią, anty społeczne zachowania nie prowadzi do utraty wolności.

Badania nad oddziaływaniem gier zawierających przemoc pokazują, że zaangażowanie w tego typu gry zwiększa agresywność graczy. Po zakończeniu gry zaobserwowano u graczy większą impulsywność w działaniu, przypisywanie innym wrogich intencji, nastawienie na podporządkowanie sobie innych, większą koncentrację na sobie i swoich potrzebach oraz osłabienie zdolności empatycznych i zachowań prospołecznych. Ponadto badania pokazują, iż dzieci grające w gry, które angażują w akty przemocy są obojętne na potrzeby innych ludzi, częściej prezentują postawę "mieć" niż dzieci niegrające, są bardziej roszczeniowi i interesowni, nastawieni na rywalizację, a ich relacje z rówieśnikami i rodziną cechuje brak głębszych więzi emocjonalnych.

Jak chronić dzieci przed szkodliwym wpływem gier komputerowych?

- **Rodzice powinni wiedzieć w jakie gry grają ich dzieci** - powinni sprawdzać, jakie gry znajdują się w domowym komputerze i w jakie gry dzieci grają u kolegi czy koleżanki. Przed podjęciem decyzji o kupnie gry komputerowej ważne jest, aby rodzice uzyskali rzetelną informację na jej temat (np. recenzje w Internecie). Należy uważnie oglądać pudełka - czasem można znaleźć jakieś napisy drukowane drobną czcionką w mało widocznym miejscu.
- **Rodzice powinni ustalić zasady, z jakich gier dzieci mogą korzystać**, a które z gier są dla nich niedozwolone i dlaczego. Sam zakaz nie wystarczy - ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o oddziaływaniu gier zawierających przemoc na ich psychikę. Należy również proponować dzieciom gry edukacyjne, logiczne, encyklopedie i programy do interaktywnej nauki języków obcych itd.
- **Dziecko powinno korzystać z gier komputerowych tylko wówczas, gdy rodzice są w domu**. Należy stosować zasadę, aby dziecko zawsze pytało rodziców o pozwolenie korzystania z gier komputerowych.
- **Rodzice powinni bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze do 1-2 godzin**. Szkoccy badacze określili normy bezpiecznego posługiwania się komputerem przez dzieci: do 12 r. ż. nie należy używać go dłużej niż jedną godzinę, między 12 a 16 r. ż. można korzystać z komputera najwyżej 2 godziny. Powinni także robić dziecku częste przerwy, odrywać dziecko od komputera, przynajmniej co pół godziny.
- **Konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer**.
- **Częściej zapraszać do domu koleżanki i kolegów dziecka. Pokazywać inne formy spędzania wolnego czasu. Rozwijać zainteresowania. Więcej czasu spędzać z dzieckiem.**



Bibliografia:

Braun – Gałkowska M. – „Zabawa w zabijanie”

Braun – Gałkowska M. – „Wpływ gier komputerowych na psychikę dzieci”