

Komputer w rodzinie – wirtualny plac zabaw

Spis treści.

- 1. Internet – nowe miejsce pracy i zabawy.**
- 2. Gry komputerowe – niewinna zabawa czy zagrożenie?**
- 3. Praktyczne wskazówki - zabezpieczenia.**
- 4. Przydatne linki.**

1. Internet – nowe miejsce pracy i zabawy.

/.../Niemał co drugie dziecko – internauta to tzw. heavy user (korzysta z Internetu codziennie lub prawie codziennie) /.../

Często dzieci sami organizują sobie czas wolny za pomocą komputera i Internetu. Szczególnie niebezpieczne w wychowywaniu rodzinnym wydaje się traktowanie komputera jako „**elektronicznej niańki**” lub „**elektronicznego przyjaciela**”. Okres dzieciństwa jest najważniejszym etapem rozwojowym w życiu człowieka, ponieważ w tym czasie zdobywa on wiedzę, umiejętności i nowe doświadczenia, które przyczyniają się do wzbogacenia jego zainteresowań i rozwoju osobowości. W takich poszukiwaniach często towarzyszy mu wirtualny kolega, przyjaciel, niestety coraz rzadziej rodzic, który odpowiada na niepokojące pytania młodego użytkownika. Nadmierne obcowanie z wirtualnym światem może stwarzać niebezpieczeństwo odcinania się od rzeczywistości, ograniczania realnych kontaktów. Skupienie się dziecka wokół wydarzeń internetowych może spowodować poczucie izolacji i wyobcowania. Zmniejsza się również liczba, a także pogarsza się jakość kontaktów z członkami najbliższych kręgów społecznych: z rodziną, sąsiadami i przyjaciółmi.

W Internecie jest zawarty olbrzymi potencjał wychowawczy, a jego pozyskanie w procesie rozwoju i edukacji zależy od tego, jak się z tego medium korzysta: od czasu poświęconego Internetowi, od rodzaju odwiedzanych stron, a także od krytycznej postawy wobec zawartych tam treści. Racjonalne użytkowanie Internetu prowadzi do **wzbogacenia zasobu wiedzy, zdobywania nowych doświadczeń, nowych wzorów zachowań**, a także do **kształtowania przez dziecko własnego obrazu świata**.

Internet może być ogromnym zasobem wiedzy, można go porównać do wielkiej biblioteki. Aby korzystać z tej biblioteki, nie trzeba wychodzić z domu, wypełniać rewersów, a nasze potrzeby są realizowane natychmiast. Nie tylko pozwala rozwijać zainteresowania, ale ułatwia naukę, sieć bowiem zawiera mnóstwo informacji, często trudno dostępnych w tradycyjnej bibliotece. Mimo zalet ta biblioteka ma również swoje wady, ponieważ nie ma w niej

bibliotekarza, nikt nie pilnuje merytorycznej zawartości treści publikowanych na stronach internetowych. Każdy może umieszczać na witrynach internetowych, co tylko uważa za stosowne. Jednak z tego powodu nie możemy przekreślać Internetu, ponieważ 90% treści to rzeczy wartościowe, edukacyjne, twórcze i bezpieczne. Internet sam w sobie nie jest ani dobry ani zły – jest po prostu narzędziem. Konieczne staje się stosowanie zasady ograniczonego zaufania. Dzieci korzystające z Internetu mogą nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństw. Ważne jest aby uświadomić dzieciom i młodzieży zagrożenia, które może nieść ze sobą przebywanie w sieci. Części rodzicom wydaje się, że dziecko jest bezpieczne w domu siedząc przed komputerem. Tymczasem **dzieci wabione atrakcyjnością wirtualnej rzeczywistości, są później przez tę rzeczywistość wychowywane, i to niekoniecznie zgodnie z intencjami rodziców.**

Niekontrolowane korzystanie z Internetu może nieść ze sobą wiele zagrożeń. Należałoby wyliczyć m.in. takie sytuacje, w których:

- szukając konkretnych informacji, dzieci mogą natrafić na niebezpieczne treści
- niektórzy użytkownicy celowo wysyłają wirusy, spamy czy treści nieodpowiednie (informacje przesadzone i nieprawdziwe, pornografia, oszustwa, przemoc)
- szukając nowych znajomości, dzieci mogą niechcący natrafić na osoby, które mogą je skrzywdzić lub wykorzystać
- wielogodzinne przebywanie przed monitorem komputera może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia dzieci (wady wzroku, skrzywienie kręgosłupa, ból mięśni i inne schorzenia)
- wybieranie Internetu zamiast innych form aktywności (sport, spotkania towarzyskie, hobby, nauka) może się przyczynić do uzależnienia

Aby dziecko nie spotkało żadne niebezpieczeństwo, skuteczne może się okazać przestrzeganie podstawowych reguł wychowawczych:

- Należy uświadamiać dziecku, że każda osoba, której nie zna w realnym świecie, jest obca. Podobnie jak w realnym świecie, rodzice powinni znać także wirtualnych przyjaciół swoich dzieci, powinni wiedzieć, z kim dziecko utrzymuje stały kontakt.
- Należy uczyć dzieci korzystania z Internetu zawsze w jakimś określonym celu. Bezcelowe surfowanie niczym się nie różni od wałęsania się po niebezpiecznej okolicy w mieście.
- Należy uwrażliwiać dzieci na to, że w Internecie (podobnie jak w codziennym życiu) obowiązują określone zasady: trzeba być kulturalnym i życzliwym, nie wolno rozsyłać innym wulgarnych czy obraźliwych e-maili.
- Należy się autentycznie interesować tym, co dzieci przeżywają. Szczere zainteresowanie jest odwrotnością srogiego pilnowania każdego kroku dziecka i pozwala zdobyć jego zaufanie. Jest to konieczne, gdyż każde dziecko łatwo może się nauczyć ukrywania prawdy, kiedy odczuje rodzicielską presję.
- Należy rozmawiać z dzieckiem na tematy dotyczące Internetu, tego, co tam robi, jakie strony odwiedza – w ten sposób pobudzamy jego świadomość i przekazujemy właściwy stosunek do poruszanych problemów.

Przyczyny nadmiernego korzystania z Internetu:

- łatwość dostępu - coraz więcej osób ma Internet w domu
- wzmocnienia pozytywne dawane przez Internet – korzystanie z niego daje poczucie satysfakcji, kontrolowania sytuacji i zapewnia możliwość nawiązywania kontaktów w inny sposób niedostępnych

- nierozwiązane problemy osobowościowe – osoby, które mają jakieś problemy osobiste lub w kontaktach społecznych, mogą uciekać od nich w rzeczywistość wirtualną, przez co problemy powiększają się jeszcze bardziej i uruchamia się mechanizm błędnego koła

2. Gry komputerowe – niewinna zabawa czy zagrożenie?

Zdecydowana większość badanych rodziców (83%) przyznaje, że ich dziecko korzysta z gier on-line. Gry komputerowe, to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4–14 lat. Tak spędza czas 60% dzieci. Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców, niż wśród dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4–14 lat i 51% dziewcząt. Wiek dziecka jest czynnikiem wyraźnie różnicującym sposób korzystania z komputera. Im starsza grupa wiekowa, tym większy odsetek dzieci korzysta z komputera. O ile wśród dzieci w wieku 4–6 lat z komputera korzysta 48%, to w grupach starszych (7–10, 11–14 lat) odpowiednio 71% i 85% dzieci.

Dlaczego dzieci i młodzież tak chętnie korzystają z gier komputerowych?

Można przypuszczać, że jest to dla nich bardziej atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu niż np. oglądanie telewizji czy filmu wideo. Dzieje się tak dlatego, że podczas oglądania telewizji można jedynie być odbiorcą, widzem, który jakby z zewnątrz przygląda się prezentowanym zdarzeniom. Natomiast gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na losy bohaterów. Podczas tego rodzaju zabawy obecność drugiego człowieka jest zbędna, ponieważ zastępuje go komputer. Wszystkie te cechy sprawiają, że gry komputerowe dostarczają silnych przeżyć i doświadczeń, angażują emocjonalnie i nie nudzą im się.

Korzystanie z gier komputerowych ma pozytywne strony – edukacyjne i terapeutyczne walory związane ze specyfiką używania komputera, która wymaga dużej **koordynacji wzrokowo – ruchowej, umiejętności myślowych i decyzyjnych, refleksu**. Komputer może być wykorzystywany w celu usprawniania koordynacji i koncentracji. Ponieważ większość gier umożliwia dowolny wybór poziomu trudności i dostosowania go do swoich możliwości, gracz ma możliwość wygrywania. Wygrane **wzmacniają poczucie własnej wartości**, a porażki nie są ujmowane w kategorii ostatecznego błędu, lecz dają możliwość jego poprawienia. Wszystko to może powodować redukcję lęku, wzrost poczucia satysfakcji z bycia sprawcą czy twórcą.

Jednak pozostawanie w nierealnym świecie sprawia, że gracz odrywa się od świata realnego, przenosząc się w świat wyobraźni, fikcji, a granice między życiem realnym a fikcyjnym zacierają się. Nadmierne zainteresowanie grami może ograniczać czas przeznaczony na kontakty społeczne. Posługiwanie się grami komputerowymi może przynieść wiele korzyści, jednak gry nasycone obrazami agresji i przemocy stanowią poważne zagrożenie społeczne. Dłuższe przebywanie dzieci w nierzeczywistym świecie gier komputerowych może być poważnym zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju osobowości ponieważ dziecko potrzebuje kontaktu z rzeczywistością.

Istotny problem stanowi agresja i przemoc w grach komputerowych. W czasie korzystania z gier dziecko ma możliwość oglądania scen zawierających przemoc, co może prowadzić do naśladowania aspołecznych zachowań bohaterów. Agresja na ekranie wyzwała fizyczną i werbalną agresję, a także może wywoływać różne agresywne fantazje. Przemoc obniża wrażliwość na zło i wyrządzaną krzywdę. Może też powodować zachowania lękowe, trudności z zasypianiem, koszmary nocne. **Badania naukowe** (M. Braun-Gałkowska „Zabawa w zabijanie”) **wykazują, że dzieci stale narażone na oglądanie obrazów przemocy w komputerze są bardziej skłonne je stosować**. Polskie badania nad oddziaływaniem gier komputerowych (Katedra Psychologii Wychowawczej i Rodziny KUL) pokazują, że chłopcy w wieku 12-14 lat korzystający z gier,

które angażują gracza w akty przemocy, byli bardziej impulsywni w działaniu, nastawieni na podporządkowanie sobie innych, wykazywali większą koncentrację na sobie i swoich potrzebach (egocentryzm) oraz niższy poziom empatii niż chłopcy, którzy zupełnie nie bawili się grami komputerowymi. Inne badania (A. Gała „Oddziaływanie agresywnych gier komputerowych na psychikę dzieci”) dowiodły, że chłopcy zajmujący się grami mają poważne trudności w kontaktach społecznych - są bardziej narcystyczni i obojętni na drugiego człowieka, nastawieni bardziej na rywalizację niż na współdziałanie z innymi. Chłopcy ci również częściej mają trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu bliskich relacji emocjonalnych w swojej rodzinie i wykazują cechy wyizolowania się z życia rodzinnego. Wyjątkowo duży wpływ wywiera aktywne uczestnictwo w grze komputerowej. Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje na ekranie komputera poprzez bohatera, którym kieruje. Samodzielnie podejmuje decyzję o formach tej przemocy (np. czy będzie to zastrzelenie wroga jednym strzałem).

Następuje powolne uwrażliwianie i znieczulenie na przemoc wskutek wielokrotnego powtarzania aktów agresji. Kiedy podczas gry komputerowej dziecko zamierza po raz pierwszy kogoś zabić, wówczas jego emocje są najsilniejsze, ponieważ działanie wykonywane po raz pierwszy zawsze wywołuje gwałtowną reakcję. Kiedy gracz zabija w ten sposób po raz setny, staje się to dla niego obojętne emocjonalnie, ponieważ przyzwyczyił się do takich działań i są one konieczną umiejętnością potrzebną do przeżycia w świecie gier komputerowych. Silny mechanizm występujący w tego typu grach to **kojarzenie zachowań agresywnych z nagrodą**. Gry są tak konstruowane, że poprzez dobre, konstruktywne zachowania najczęściej nie można osiągnąć kolejnego etapu gry. Zło natomiast jest nagradzane: zabicie kogoś pozwala iść do przodu, zyskać dodatkową broń czy punkty. Przemoc stosowana w grach pozwala na osiągnięcie sukcesów, daje poczucie mocy i zwycięstwa. Agresywne zachowania są kojarzone z nagrodą i przyjemnością. Podczas zaangażowania w tego rodzaju gry dziecko dowiadyuje się, że zło wcale nie jest takie złe, a nawet może być dobre, bo jest skuteczne. **Granica między dobrem a złem powoli ulega rozmyciu.**

Oto kilka wskazówek pozwalających skutecznie wychowywać do korzystania z gier komputerowych. Rodzice powinni:

- wiedzieć, w jakie gry grają ich dzieci, dlatego czasem warto samemu usiąść i rozegrać partię gry, aby się zorientować, co oferuje ona naszemu dziecku
- uczyć krytycznego wybierania gier i racjonalnego korzystania z tej formy rozrywki, wzbudzać w dzieciach motywację do poszukiwania gier zawierający treści konstruktywne
- wspólnie z dziećmi ustalić zasady, z jakich gier mogą korzystać, a które z nich są niedozwolone i dlaczego
- kontrolować i ograniczać czas korzystania z gier oraz uczyć samokontroli
- zachęcać dzieci do rozmowy o grach
- powiedzieć dzieciom, aby nie podawały swoich danych i mówiły o niewłaściwych zachowaniach podczas gry z wirtualnymi osobami

Gry komputerowe mogą prowadzić do uzależnienia. W poradniach psychologicznych coraz częściej pojawiają się rodzice dzieci uzależnionych od komputera.

Wielogodzinne korzystanie z komputera może przynieść negatywne skutki:

- stopniowy zanik więzi rodzinnych
- ograniczenie możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców
- szkodliwy wpływ na zdrowie z powodu rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu
- narażenie na szkodliwe bodźce (przemoc, erotyka), które są zawarte w wielu grach komputerowych

- długotrwałe przesiadywanie przy komputerze powoduje zmęczenie oraz zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych
- może prowadzić do uzależnienia, a w konsekwencji może utrudniać rozwój intelektualny, osłabia siłę woli, wrażliwość moralną i więzi rodzinne

Jakie są objawy uzależnienia od gier komputerowych?

Do najczęstszych jego objawów należą:

- rezygnacja z innych aktywności (sportu, spotkań z kolegami czy z rodziną) na rzecz grania
- lekceważenie obowiązków szkolnych oraz domowych
- zaniedbanie higieny
- na próby ograniczenia dostępu do komputera dziecko reaguje złością i agresją
- izolowanie się od rodziny i znajomych
- w przypadku pozbawienia możliwości gry, pojawiają się objawy abstynencyjne: obniżony nastrój, bezsenność, rozdrażnienie, niekontrolowana agresja

3. Praktyczne wskazówki – zabezpieczenia.

Wpisujemy w wyszukiwarce **Google** – „kontrola rodzicielska w Internecie” i pojawiają się strony z dostępnymi programami (płatnymi i darmowymi) filtrującymi treści przeglądane przez nasze dzieci, np. Opiekun Dziecka.

Jeśli ktoś posiada własny **router** (urządzenie dostępowe do Internetu) zazwyczaj posiada on opcje **kontrola rodzicielska lub parental control**. Jej włączenie spowoduje odfiltrowanie niechcianych treści dla wszystkich domowników podłączonych do routera.

4. Przydatne linki.

1. www.dzieckowsieci.pl
2. www.dyzur.net – anonimowe zgłaszanie nielegalnych treści
3. www.cyberprzemoc.pl
4. www.kidproject.pl – serwis dla rodziców „Bezpieczny Internet – bezpieczne dzieci”
5. www.pegi.info (Pan European Game Information) - europejska informacja o grach komputerowych

Co możemy znaleźć na www.pegi.info?

„System PEGI jest stosowany i uznany w całej Europie. Komisja Europejska bardzo chętnie wyraziła poparcie dla niego. Uznaje się go za wzór harmonizacji w zakresie ochrony dzieci”.

Ratingi wiekowe to systemy stosowane w celu zapewnienia, że treść utworów rozrywkowych, takich jak filmy, nagrania wideo, DVD czy gry komputerowe, są opatrzone jednoznaczną informacją o grupie wiekowej, dla której są najbardziej odpowiednie ze względu na treść. Ratingi wiekowe to informacja dla konsumentów (przede wszystkim dla rodziców), pomagająca im w podjęciu decyzji odnośnie do zakupu danego produktu.

Co oznaczają poszczególne znaki?

Znaki ratingu PEGI znajdują się z przodu i z tyłu opakowania gier komputerowych. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18. Dostarczają wiarygodnych informacji o stosowności treści gry z punktu widzenia ochrony nieletnich. Rating wiekowy nie uwzględnia poziomu trudności ani umiejętności niezbędnych do danej gry.



PEGI 3

Treść gier oznaczonych w ten sposób uznaje się za odpowiednią dla wszystkich grup wiekowych. Dopuszczalna jest pewna ilość przemocy w komicznym kontekście (zwykle podobna do prezentowanej w kreskówkach w rodzaju Królika Bugsa czy Toma i Jerry'ego).

Dziecko nie powinno utożsamiać postaci pojawiających się na ekranie z postaciami rzeczywistymi. Powinny one być w całości wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać dźwięków ani obrazów, które mogą przestraszyć dziecko. Nie powinny w niej występować wulgaryzmy.



PEGI 7

Gry, które w innym przypadku zostałyby zakwalifikowane do grupy 3, lecz zawierają dźwięki lub sceny potencjalnie przerażające najmłodszych odbiorców, mogą być uznane za odpowiednie dla tej grupy wiekowej.



PEGI 12

Gry wideo pokazujące przemoc o nieco bardziej realistycznym charakterze, skierowaną przeciw postaciom fantastycznym i/lub nierealistyczną przemoc wobec postaci o ludzkim lub rozpoznawalnych zwierząt, ponadto w tej kategorii wiekowej dopuszczalna jest nieco bardziej dosłowna nagość. Ewentualne wulgaryzmy muszą mieć łagodny charakter i nie mogą zawierać odwołań do seksu.



PEGI 16

Ten symbol jest nadawany, jeżeli przemoc lub aktywność seksualna wyglądają tak jak w rzeczywistości. Młodzież w tym wieku powinna również być odporna na brutalniejsze wulgaryzmy, sceny pokazujące używanie tytoniu lub narkotyków oraz sceny popełniania przestępstw.



PEGI 18

Za gry dla dorosłych uznaje się gry przedstawiające daleko posuniętą przemoc i/lub specyficzne rodzaje przemocy. Daleko posunięta przemoc jest najtrudniejsza do zdefiniowania, ponieważ w wielu przypadkach jest to pojęcie bardzo subiektywne, ale ogólnie można ją określić jako sceny przemocy powodujące u widza uczucie odrazy.

Opisy zamieszczone z tyłu opakowania podają najważniejsze przyczyny przeznaczenia gry dla danej grupy wiekowej. Jest osiem takich opisów: przemoc, wulgaryzmy, lęk, narkotyki, seks, dyskryminacja, hazard i gra w Internecie z innymi ludźmi.



Wulgarny język

W grze jest używany wulgarny język.



Dyskryminacja

Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać.



Narkotyki

W grze pojawiają się nawiązania do narkotyków lub jest pokazane zażywanie narkotyków.



Strach

Gra może przestraszyć młodsze dzieci.



Hazard

Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.



Seks

W grze pojawiają się nagość i/lub zachowania seksualne lub nawiązania do zachowań o charakterze seksualnym.



Przemoc

Gra zawiera elementy przemocy.



Online

Może grać online

Główne źródło informacji stanowiła książka Małgorzaty Więzkowskiej „Co wciąga twoje dziecko?”

Przygotowała

Martyna Ozych

nauczyciel terapii pedagogicznej