

Uzależnienie od gier

Dzieci poświęcają grom komputerowym coraz więcej czasu, niektóre z nich potrafią grać nawet przez kilka godzin dziennie. Może to prowadzić do uzależnienia.

Dzieci i nastolatki są szczególnie podatne na uzależnienia, ponieważ ich zdolność kontrolowania zachowania jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania Internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne.

Co powinno zaniepokoić rodziców?

Sygnalem, że dziecko jest zagrożone uzależnieniem, mogą być:

- Wycofywanie się z kontaktów społecznych – dziecko spędza dużo czasu grając w gry komputerowe 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 po kilka godzin dziennie, porzuca dotychczasowe zainteresowania;
- Spadek zainteresowania nauką szkolną, zaniedbywanie obowiązków, wagary;
- Granie w nocy, spanie w ciągu dnia;
- Zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci;
- Częste zmiany nastroju;
- Konflikty z rodzicami, opiekunami, z powodu ograniczenia dostępu do komputera;
- Pojawienie się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu grania – nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.

Jeśli 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 każdego dnia?
- Poświęca na granie dużo czasu (ponad 3-4 godz. dziennie)?
- 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 ograniczenia czasu gry?
- Zaczyna tracić zainteresowanie codziennymi sprawami?

Jak zapewnić dziecku dobre doświadczenie z grami?

Niezależnie od tego, kiedy dziecko zaczyna grać w gry komputerowe, rodzice powinni wprowadzać zasady dotyczące korzystania z komputera, ustalić ile czasu można spędzać na graniu, oraz wskazać dopuszczalną treść gier.

Jak zachować bezpieczeństwo:

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki dzieci mogą poświęcić na gry komputerowe
- Zadbaj, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że dziecko będzie grało w grę w określone dni np. w piątki i w niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera
- Ustaw komputer we wspólnym pokoju, aby mieć kontrolę nad tym ile czasu poświęca twoje dziecko na granie
- Zainterесuj się w co gra dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z nim o grach w które gra, sprawdź czego może z nich się nauczyć
- Zanim kupisz dziecku grę, upewnij się że jest odpowiednia do jego wieku
- 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
- Jeśli twoje dziecko gra w gry internetowe:
 - Kontroluj, jakie witryny odwiedza i co tam robi
 - Powiedz dziecku aby nie podawało swoich danych osobowych innym graczom
 - Ostrzeż dziecko przed spotkaniami z innymi graczami w realnym świecie. Jeśli chce pójść na takie spotkanie, powinieneś mu towarzyszyć.
 - Umów się z dzieckiem, że będzie ci zgłaszało przypadki agresywnego zachowania w sieci, groźby, wulgarny język, nieodpowiednie treści
 - Ustal z dzieckiem, że będzie cię zawsze informowało o zaproszeniach na spotkanie poza grę
 - Interweniuj, jeśli uznasz, że gra zaczyna być niebezpieczna lub nieodpowiednia dla twojego dziecka. Przerwij kontakt z innymi graczami i zablokuj grę, jeśli jakkolwiek element budzi twój niepokój.

Ważne adresy:

- **Telefon 800 100 100 800100100pl**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia w zakresie m.in. bezpieczeństwa online, cyberprzemocy i innych zagrożeń związanych z nowymi technologiami komunikacyjnymi.

- **Telefon 116 111** służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Jest prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje działająca codziennie w godzinach 12-22, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz
- **Program Saferinternet** www.saferinternet.pl

Polska strona programu Komisji Europejskiej „Safer Internet” poświęcona bezpiecznemu korzystaniu z nowych technologii przez dzieci i młodzież