

Gaming na szóstkę

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 15, kwiecień 2021 10:53

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 213

Twoje dziecko uwielbia gry cyfrowe, a Ty nie wiesz kiedy i gdzie postawić granicę? Boisz się, że pasja dziecka może okazać się niebezpieczna?

W ramach kampanii "Nie zgub dziecka w sieci" powstał najnowszy poradnik "Nastolatki i gry cyfrowe". Jego autorką jest ekspertka NASK – Marta Witkowska.

Korzyści dla gracza

Gry cyfrowe mogą być fantastyczną rozrywką. Mogą również wiele nauczyć. Pomagają zdobywać praktyczne umiejętności, rozwijać pasje, wzmacniać kompetencje społeczne, a czasami budować wieloletnie przyjaźnie. Można je podzielić na wiele gatunków, wśród których każdy może znaleźć coś dla siebie. Są gry strategiczne, fabularne, przygodowe, zręcznościowe, sportowe, symulacyjne, logiczne i edukacyjne. Bywa też, że jedna gra łączy w sobie kilka gatunków. Gry cyfrowe pomagają również zdobywać nową wiedzę.

- Hasło „gry komputerowe” kojarzy się często z popularnymi „strzelankami”, ale tak naprawdę gry można podzielić na wiele gatunków, wśród których praktycznie każdy odnajdzie coś dla siebie – mówi Marta Witkowska, ekspertka NASK, autorka poradnika. - Gry cyfrowe często są też postrzegane jako „zjadacze czasu”, bierna, oglupiająca, a nawet niebezpieczna rozrywka. Tymczasem mogą też być świetnym treningiem dla mózgu. Ułatwiają nabycie wielu umiejętności i rzetelnej wiedzy. Pomagają rozwinąć kreatywność i kompetencje społeczne. Kluczowe jest jednak, by korzystać z nich w przemyślany sposób – dodaje autorka poradnika.

Gaming na szóstkę

Gry - jak niemal wszystko - mogą też mieć swoją ciemną stronę. Dlatego ważne, aby rodzice zwracali uwagę na treści gier, sposób i czas, jaki ich dziecko spędza na graniu.

Gry zawierające treści nieodpowiednie dla młodego gracza mogą mieć negatywny wpływ na jego rozwój psychiczny. Fascynujący świat gier często pochłania nastolatka na długie godziny, sprawiając, że traci z oczu szkolne i domowe obowiązki. Niezrównoważone, nieodpowiedzialne granie może być groźne i wiązać się z pogorszeniem zdrowia fizycznego i psychicznego. Warto również pamiętać, że podczas grania dziecko często kontaktuje się z nieznanymi, może być narażone na cyberprzemoc, mieć kontakt z ukrytym w grach hazardem, a nawet paść ofiarą oszustów działających w sieci.

Na co więc zwrócić uwagę? Sprawdź, jak w kilku krokach zrozumieć swoje dziecko, a w niepokojących sytuacjach - zareagować na czas.

Krok 1 – Dowiedz się więcej

Na początek przyjrzyj się, w co i w jaki sposób gra Twój nastolatek. W sieci łatwo znajdziesz szczegółowe informacje na temat niemal każdej gry. Gracze chętnie publikują nagrania swoich rozgrywek, które pozwolą Ci zorientować się, jak faktycznie wygląda gra oraz jej mechanika. Nie bój się pytać dziecka o jego ulubione gry. Prawdopodobnie chętnie pokaże Ci swoje rozgrywki.

Krok 2 – Porozmawiaj o graniu

Gaming na szóstkę

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 15, kwiecień 2021 10:53

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 213

Granie jest często ważnym aspektem życia dziecka. Spróbuj zrozumieć, co najsilniej przyciąga je do tego typu rozrywki. Może to być bicie rekordów, potrzeba odstresowania się, nieśmiałość w świecie offline, jak również zabawa z przyjaciółmi. Mając tę wiedzę, łatwiej podpowiesz dziecku, jakie są inne, równie atrakcyjne formy spędzania czasu. Dzięki temu pomożesz dziecku realizować się również w świecie offline. Pamiętaj, że nie musisz oceniać każdej gry pod kątem jej edukacyjnych walorów – czasami wystarczające jest to, że dostarcza Twojemu dziecku świetnej rozrywki.

Krok 3 – Wykorzystaj okazję

Rozmowa o ulubionych grach może stanowić również tło do poruszenia o wiele poważniejszych tematów. Zwróć uwagę nastolatka na mechanizmy stosowane przez producentów gier, które mają na celu przytrzymać gracza jak najdłużej przed komputerem lub konsolą. Możliwe, że pozwoli mu to z dystansem spojrzeć na własne zaangażowanie.

Dyskusja o agresji i przemocy w grach, stereotypach czy ukrytym hazardzie może pomóc zrozumieć, że ciągły kontakt z tego typu treściami kształtuje przekonania, wpływa na sposób myślenia i zachowanie. Dyskusja o relacjach panujących w społeczności graczy pozwoli nastolatkowi jasno wytyczyć granice zachowań, których nie akceptuje.

Krok 4 – Ustal zasady

Granie bywa dla nastolatków bardzo ważne, ale nie powinno przesłonić innych sfer ich życia. Bardzo ważnym aspektem jest zadbanie o właściwą organizację czasu. Pomóż dziecku rozplanować tydzień w taki sposób, aby zadbać zarówno o obowiązki szkolne i domowe, spotkania z przyjaciółmi, jak i sport oraz inne pasje, w tym gaming.

Aby utrzymać dobrą kondycję psychofizyczną, granie nie powinno kolidować z innymi sferami życia. Nie zapomnij też o finansowej stronie grania. Umów się z dzieckiem, jakie kwoty może przeznaczać na granie, np. w skali miesiąca. Pomoże mu to lepiej planować wydatki, realizowane przede wszystkim w mikropłatnościach, które łatwo wymykają się spod kontroli.

Krok 5 – Pomóż wykształcić zdrowe nawyki

Grając szybko można zapomnieć o wszystkim, co dzieje się dookoła nas. Nie tylko angażujące walki czy konieczność koncentrowania się na wielu aspektach gry jednocześnie, ale również sama konstrukcja gry sprzyjają pełnemu zanurzeniu się w jej świecie. A to może poważnie odbić się na zdrowiu.

Zwróć dziecku uwagę na to, że pozostawanie w wymuszonej, siedzącej pozycji przez wiele godzin, ciągłe wyężdżanie wzroku czy wykonywanie schematycznych, powtarzalnych ruchów może skutkować pojawieniem się bólu, a nawet trwałych uszkodzeń. Ustalcie podstawowe zasady, których młody gracz powinien się trzymać, jeśli chce uniknąć kłopotów zdrowotnych.

Krok 6 - Zagraj!

A może i Ty należysz do graczy? Jeśli nie, odważysz się spróbować? Wspólne granie to nie tylko przyjemny sposób na spędzanie czasu razem. To również świetna okazja do lekkich rozmów na ważne tematy, bycia na bieżąco z wydarzeniami w życiu dziecka oraz możliwość docenienia jego wielu

Gaming na szóstkę

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 15, kwiecień 2021 10:53

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 213

umiejętności, o których być może nie miałaś/miałeś pojęcia. Nie wykluczone, że przy okazji odkryjesz, że nie każda rozgrywka mieści się w kategoriach bezrefleksyjnej rozrywki, a odpowiednio dobrana gra pomaga odstresować się i zrelaksować.

Źródło mc.gov.pl