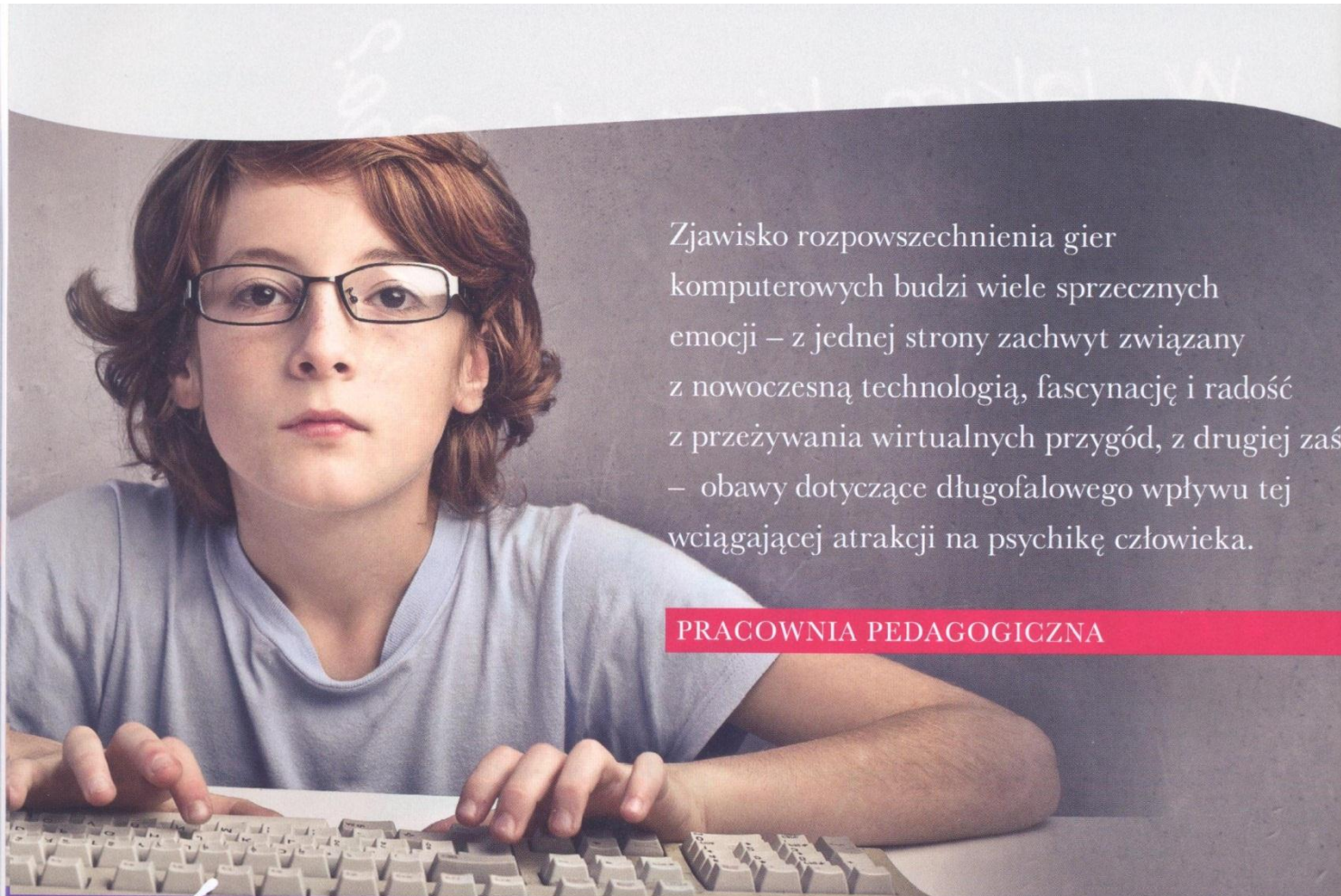




Zjawisko rozpowszechnienia gier komputerowych budzi wiele sprzecznych emocji – z jednej strony zachwyt związany z nowoczesną technologią, fascynację i radość z przeżywania wirtualnych przygód, z drugiej zaś – obawy dotyczące długofalowego wpływu tej wciągającej atrakcji na psychikę człowieka.

PRACOWNIA PEDAGOGICZNA

Świat gier komputerowych **a PSYCHIKA DZIECKA**

Niepokój związany z konsekwencjami korzystania z gier komputerowych dotyczy zwłaszcza dzieci i młodzieży. Ich psychika jest w większym stopniu podatna na wpływ, a osobowość dopiero się kształtuje. Warto więc poznać mechanizmy oddziaływania gier na sferę emocjonalno-społeczną człowieka oraz czynniki decydujące o ich negatywnym wpływie na zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Zagrożenia

Izolacja. Dzieci i młodzież grają na komputerze najczęściej samotnie. Pod-

czas zabawy wchodzą w kontakt jedynie z urządzeniem, z wirtualną rzeczywistością gry oraz – ewentualnie – z innymi użytkownikami zalogowanymi w sieci. Kontakty te nie są jednak realne i z czasem mogą zastępować i wypierać prawdziwe, bezpośrednie interakcje. Dziecko nie rozwija w ten sposób swoich kompetencji społecznych, ma coraz większe trudności w kontaktach towarzyskich, nie radzi sobie w sytuacjach grupowych, czuje się społecznie zagubione i coraz bardziej wycofuje się z życia społecznego.

Brak kontroli. Korzystanie przez dzieci i młodzież z gier komputerowych jest najczęściej niekontrolowane. Rodzice

zwykle nie potrafią na tyle dobrze obsługiwać komputera i gier, by być na bieżąco i orientować się w tym, z czym dziecko ma kontakt. Pochłonięci pracą i obowiązkami nie mają czasu na kontrolę aktywności swoich dzieci i organizowanie im innych, wymagających większego zaangażowania atrakcji. Gdy rodzice nie stawiają dziecku granic, nie kontrolują czasu spędzanego przed komputerem ani rodzaju wybieranych gier, w konsekwencji samo dziecko traci nad tym kontrolę, nie potrafi ograniczyć swojego grania i sięga po gry coraz bardziej agresywne, brutalne, nieodpowiednie do jego wieku.

Zawężenie zainteresowań. Gdy dziecko angażuje się w gry komputerowe i poświęca na nie coraz więcej czasu, naturalną konsekwencją jest ograniczenie czasu spędzanego na rozwijaniu innych zainteresowań. Myśli i uwaga młodego człowieka skupiają się coraz bardziej na grach, inne aktywności zostają stopniowo wyparte. Może to doprowadzić nawet do uzależnienia, wpływa też negatywnie na kształtowanie się osobowości, której potrzebne są różnorodność oraz szeroka perspektywa zainteresowań i aktywności.

Agresja. Treścią gier są często walka, agresja i przemoc. Wiele z nich polega na zabijaniu, brutalnym okaleczaniu, nieraz na stosowaniu wyrafinowanych tortur. Kontakt z takimi grami jest niebezpieczny, gdyż mechanizmy ich wpływu na psychikę dziecka są głębsze i silniejsze niż w przypadku np. oglądania scen przemocy w bajkach i filmach.

Mechanizmy wpływu agresji zawartej w grach komputerowych

1 Modelowanie. Zawarta w grach komputerowych agresja może stać się dla dziecka wzorcem zachowania, który będzie ono powielać i naśladować w realnym życiu. Oglądając sceny przemocy na ekranie telewizora czy komputera, młody człowiek uczy się, że w taki sposób można, a nawet trzeba rozwiązywać konflikty, osiągać swoje cele, rozładowywać napięcie. Poznaje też nowe sposoby zadawania cierpienia i krzywdzenia innych.

2 Desensytyzacja. Powtarzający się kontakt z agresywnymi treściami prowadzi do osłabienia emocjonalnej reakcji na takie treści. Normalna reakcja fizjologiczna organizmu na bodźce agresywne stopniowo zanika. W konsekwencji osoba przyzwyczaja się do takich bodźców i następuje jej zubożenie i znieczulenie na przejawy agresji i przemocy w życiu codziennym. Dziecko rozwija przekonanie, że są one czymś normalnym, i przestaje na nie reagować.

3 Trening. W grach komputerowych, inaczej niż podczas oglądania scen przemocy w telewizji, dziecko jest nie tylko obserwatorem, ale przede wszystkim sprawcą przemocy – to ono musi walczyć, ranić i zabijać. Samo dokonuje czynów agresywnych,

wielokrotnie je powtarza, a więc ćwiczy się, wyrabia coraz większą sprawność w stosowaniu przemocy. Zaangażowanie sfery behawioralnej dziecka sprawia, że tym bardziej oswaja się ono z agresją i nabiera w niej wprawy.

4 Wzmocnienia pozytywne. Za stosowanie agresji i przemocy w grach komputerowych dziecko nie ponosi żadnej odpowiedzialności, nie jest za nią karane. Wręcz przeciwnie, za zranienie czy zabicie przeciwnika czeka nagroda w postaci przejścia do kolejnego poziomu gry, a także nagroda emocjonalna – poczucie satysfakcji i sukcesu. W ten sposób zachowania agresywne są wzmacniane, nagradzane, a przez to utrwalane.

Uzależnienie

Mechanizm każdego uzależnienia, w tym także od gier komputerowych, jest podstępny. Zaczyna się od niewinnej fascynacji, prowadząc do coraz większego zaangażowania w wirtualny świat, kosztem innych zainteresowań oraz relacji z otoczeniem. Objawy uzależnienia od grania:

- Granie w gry komputerowe jest najważniejszą aktywnością w życiu dziecka.
- Dziecko rezygnuje z dotychczasowych aktywności i zainteresowań na rzecz grania na komputerze.
- Niemożność zagrania w grę komputerową powoduje nieprzyjemne objawy „odstawienne” – złe samopoczucie, rozdrażnienie, wybuchy złości.
- Zaangażowanie w gry komputerowe jest źródłem konfliktów z bliskimi, zwłaszcza z rodzicami.
- Dziecko miewa nagłe, nieuzasadnione zmiany nastroju.
- Po okresach samokontroli i ograniczania czasu spędzanego na graniu (lub całkowitym zaprzestaniu korzystania z gier) dziecko ma nawroty – ponownie traci kontrolę nad zachowaniami związanymi z graniem.

Gry komputerowe mają też swoje dobre strony – mogą posiadać walory edukacyjne, uczyć logicznego myślenia, rozwijać koordynację wzrokowo-ruchową, spostrzegawczość, koncentrację uwagi itd. Nie są więc złem wcielonym, chodzi raczej o zachowanie rozsądku w wyborze gier i umiar w korzystaniu z nich.

Jak rodzice mogą zapobiegać negatywnemu oddziaływaniu gier komputerowych

- Należy dokładnie wiedzieć, w jakie gry grają dzieci, i zezwalać jedynie na gry dostosowane do wieku dziecka.
- Wybierając grę, trzeba zasięgnąć pełnej informacji na jej temat – zapytać sprzedawcę, wnikliwie przeczytać informacje na opakowaniu.
- Stworzyć w domu zasady dotyczące korzystania z gier:
 - najpierw obowiązki, potem komputer,
 - granie na komputerze tylko wtedy, gdy rodzice są w domu,
 - ograniczony czas przeznaczony dziennie na telewizję i komputer (łącznie 1–2 godziny),
 - jasne określenie, które gry są akceptowane, a które niedozwolone i dla czego.
- Rodzice muszą przekazywać dzieciom wzorce zachowań nieagresywnych i rozmawiać z nimi o tym, w jaki sposób przemoc zawarta w grach może wpływać na ich rozwój i funkcjonowanie. Zamiast tzw. gier-strzelanek powinni podsuwać dzieciom gry logiczne, edukacyjne, do nauki języków obcych, ortografii.
- Rodzice przede wszystkim muszą poświęcać dzieciom więcej czasu, angażować się we wspólne aktywności i zachęcać do innych form spędzania wolnego czasu – uprawiania sportu, uczestniczenia w lokalnych wydarzeniach kulturalnych, spotkania się z rówieśnikami itp.

Bibliografia

- Braun-Gałkowska M., Gry komputerowe a psychika dziecka, www.eid.edu.pl
 Zielińska E., Wpływ gier komputerowych na zdrowie psychiczne i fizyczne dziecka, www.szkolnictwo.pl

Magdalena Alenowicz

Pracuje jako psycholog szkolny w szkole podstawowej oraz prowadzi prywatny gabinet psychoterapii w Ośrodku Psychologicznym „Horyzonty” we Wrocławiu.