

Zabawa: Grajmy z głową

Co będzie potrzebne?

- komputer/smartfon z dostępem do internetu do odtworzenia filmu pt. „Fajna zabawa, ale...”
- quiz „Jak wpływają na nas gry cyfrowe”
- poradnik dla rodziców „Nastolatki i gry cyfrowe”

Liczba uczestników: minimum 2 osoby

Zabawa przeznaczona dla dzieci w wieku: 10 - 13 lat

Czego dowiecie się wspólnie z dzieckiem?

- czym jest zjawisko nadużywania gier cyfrowych
- jakie są pozytywne i negatywne strony grania
- jak się zachować, gdy obserwujemy u siebie lub u innych objawy behawioralnych uzależnień

Opis zabawy

Gry cyfrowe to fantastyczna rozrywka. Pomagają zdobywać praktyczne umiejętności, rozwijać pasje, wzmacniać kompetencje społeczne, a czasami budować wieloletnie przyjaźnie. Świat wirtualnej rozrywki ma jednak też ciemną stronę. Gry zawierające treści nieodpowiednie dla młodego gracza mogą mieć negatywny wpływ na jego rozwój psychiczny, z kolei nieostrożne nawiązywanie kontaktów w sieci lub udostępnianie swoich danych może narazić dziecko na poważne szkody, a nawet zagrozić jego bezpieczeństwu. Fascynujący świat gier często pochłania nastolatka na długie godziny, sprawiając, że traci z oczu szkolne i domowe obowiązki.

Warto przyjrzeć się zarówno pozytywnym skutkom grania, jak i tym mniej korzystnym konsekwencjom cyfrowej rozrywki.

Zadanie 1.

Obejrzyj razem z dzieckiem film pt. „Fajna zabawa, ale...”.

Aby odtworzyć film, otwórz poniższy adres internetowy lub widoczny obok QR-kod.

https://youtu.be/bdLL0T_yRP4



Zadanie 2.

Sprawdźcie, czy wiecie, jakie zachowania mogą przyczynić się do nadmiernego korzystania z gier cyfrowych oraz jak zachować się, gdy widzimy u siebie lub znajomych szkodliwe objawy. Pomoże wam w tym krótki quiz pt. „Jak wpływają na nas gry cyfrowe”, nawiązujący do sytuacji przedstawionej w filmie „Fajna zabawa, ale...”.

Aby rozpocząć quiz, otwórz poniższy adres internetowy lub widoczny obok QR-kod.

<https://forms.gle/mUTbGM4u7BCjh36M7>



Zadanie 3.

O nadużywaniu gier cyfrowych, podobnie jak o innych zagrożeniach wynikających z korzystania z internetu, warto rozmawiać z dziećmi zanim jeszcze ich doświadczą tak, aby wiedziały jak poruszać się w wirtualnym świecie nie narażając się na niebezpieczeństwo. Wykorzystaj sytuacje przedstawione w filmie „Fajna zabawa, ale...” oraz w quizie do rozmowy o nadmiernym korzystaniu z gier cyfrowych. Zapytaj dziecko:

- czy wie, kiedy mówimy o nadużywaniu gier komputerowych?
- czy uważa, że zna kogoś kto spędza zbyt wiele wolnego czasu na graniu? Wyciąga telefon, tablet, laptopa w każdej możliwej sytuacji, gdy to możliwe?
- czy wie, jakie zachowania można określić jako uzależnienie behawioralne?
- czy uważa, że zna kogoś kto nie kontroluje ile pieniędzy wydaje na mikropłatności w grze?
- czy gdy gra w swoją ulubioną grę, ma wrażenie, że wynosi z niej jakieś przydatne umiejętności? Jeśli tak, niech opisz je.

- czy wie do kogo może się zwrócić o pomoc, gdy obserwuje negatywne skutki nadmiernego grania u kolegi/koleżanki?
- czy wie jak wyznaczać sobie granice, ustalać zasady dla ilości czasu spędzanego na cyfrowe gry?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o zjawisku uzależnienia od gier komputerowych, zachęcamy Cię do przeczytania poradnika dla rodziców [„Nastolatki i gry cyfrowe”](#), w którym znajdziesz praktyczne porady i odpowiedzi na ważne pytania: jak chronić dziecko przed nadmiernym korzystaniem? jak pomóc mu, gdy nie potrafi ustalić limitów? jak się zachować, gdy obserwujemy u swojej pociechy negatywne skutki grania?

