

Zasady bezpiecznego grania w gry komputerowe

Gry wideo są już od dłuższego czasu częścią życia wielu rodzin. Ważne jest jednak, żeby zachować umiar w ich konsumpcji, dlatego też przygotowaliśmy kilka prostych reguł, by granie było bezpieczne i rozważne.

Ogólne wskazówki na temat gier

Ustalcie w waszym domu zasady zależne od wieku dzieci i waszej indywidualnej sytuacji.

- ✓ **Zawrzyjcie umowę, w której będzie uregulowany czas spędzany przed ekranem.** Zapiszcie w niej również konsekwencje nieprzestrzegania zasad.
- ✓ **Znajdźcie elastyczne rozwiązania, gdy chodzi o czas przeznaczony na granie.** Pozwól swojemu dziecku pograć dłużej w deszczowy dzień, a gdy świeci słońce kładź nacisk na zabawę na dworze.
- ✓ **Bądź gotowa do kompromisu,** szczególnie jeśli chodzi o zachowanie postępu w grze. Nie zawsze jest możliwe zapisanie gry w każdym momencie. Małe odstępstwa nie oznaczają, że twoje dziecko celowo wykorzystuje to do przedłużenia czasu grania.

Pamiętaj o tym, żeby twoja pociecha robiła przerwy podczas grania. Najlepiej około 15 minut na godzinę grania.

- ✓ **Pozwalaj swojemu dziecku grać tylko w gry dopasowane do jego wieku** i poziomu rozwoju. System ograniczeń wiekowych PEGI daje ogólne wskazówki dla poszczególnych grup wiekowych, nie odzwierciedla on jednak poziomu trudności rozgrywki.
- ✓ **Pamiętaj o odpowiednich ustawieniach bezpieczeństwa dla urządzeń i kont** – to ochroni prywatność twojego dziecka oraz pomoże uniknąć niepożądanych płatności.
- ✓ **Ustalcie zasady, które będą dotyczyły wszystkich członków rodziny.** Przykładowo: zakaz używania telefonów przy stole.

Celem tych norm jest nauczyć twoje dziecko odpowiedzialnego i rozważnego korzystania z gier komputerowych. Te reguły nie powinny jednak przyćmiewać zabawy płynącej z gier.

Jak ustalić czas jaki dzieci i młodzież spędzają na grach?

Czas przeznaczony na korzystanie z urządzeń ekranowych powinien być dopasowany do ciągle rosnącej zdolności koncentracji i odpowiedzialności twojej pociechy. Im starsze dziecko, tym bardziej można go wydłużyć.

Oto orientacyjne wartości:

Dzieci do lat 7	Dzieci od 7 do 10 lat	Dzieci od 10 do 12 lat	Nastolatki od 13 lat
20 do 30 minut dziennie	60 minut dziennie	75 minut dziennie lub do 9 godzin w tygodniu	90 – 120 minut dziennie lub 10 – 14 godzin w tygodniu

Ustal zasady grania odpowiednie dla wieku

- ✓ Jeśli twoje dziecko ma trudności w znalezieniu odpowiedniego balansu pomiędzy graniem w gry, a obowiązkami szkolnymi, to pomyśl o wprowadzeniu dodatkowych reguł, np. granie tylko w weekendy.
- ✓ Przy starszych dzieciach dobrze sprawdza się wyznaczenie tygodniowego limitu, dzięki temu mają one więcej samodzielności i elastyczności w ustalaniu czasu na grę.
- ✓ Jeśli twoja pociecha trzyma się wszystkich wcześniej ustalonych reguł, to czas może być stopniowy wydłużany.

Dla dzieci od 10-go roku życia można kierować się następującą **złotą zasadą**: *maksymalnie godzina grania więcej na każdy dodatkowy rok życia dziecka.*

Jak zintegrować gry wideo z życiem rodzinnym?

- ✓ Poza grami twoje dziecko powinno mieć wystarczająco dużo czasu na inne zainteresowania, aktywności sportowe, spotkania z przyjaciółmi i rodziną, czy wypełnianie obowiązków szkolnych i domowych.
- ✓ Pokaż dziecku różne formy aktywności, by zapewnić mu balans dla siedzenia przed ekranami.
- ✓ Pamiętaj o tym, że podane czasy kumulują się podczas korzystania z innych mediów cyfrowych. Czas jaki spędza twoje dziecko na surfowaniu po sieci, rozmowach na czacie czy graniu na smartfonie wlicza się do ogólnego rozrachunku.

Zasięgnij informacji o grach wideo, którymi interesuje się twoje dziecko, a nawet sama w nie zagraj. Pozwól od czasu do czasu, by twoja pociecha była ekspertem i wyjaśniła ci mechanizmy działania gry. Dzięki temu pomożesz rozwinąć poczucie pewności siebie u swojego dziecka, a ty staniesz się jego kompetentnym powiernikiem w sprawach dotyczących gier.

Więcej informacji na temat rozważnego i dostosowanego do wieku twoich pociech grania w gry komputerowe znajdziesz w [naszym artykule](#).