

Gry komputerowe – jak to „ugryźć” ?

1. Kontrolujemy wybraną grę

— staramy się wybierać gry logiczne i zręcznościowe, symulacje, rozgrywki sportowe

— nie kupujemy gier zawierających walki, zabójstwa, wojny i bitwy

Aby ocenić grę komputerową, bierzemy pod uwagę 3 kryteria:

- *interaktywność*; im większej aktywności od dziecka wymaga dana gra, tym większe daje mu wrażenie panowania nad tym środowiskiem i tym większa jest jej wartość dla rozwoju poznawczego, zmysłowego

- *fabuła*; dziecko ma skłonność do identyfikowania się z bohaterami i przeżywania wraz z nimi ich odczuć, pasjonuje się, dzieli ich emocje. Należy więc zwrócić uwagę, czy przekazywane wartości są pozytywne i czy odpowiadają temu, co chcemy zakomunikować naszym dzieciom

- *jakość techniczna*; zmysł estetyczny dziecka nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, dlatego ważne jest, by oferować mu produkty najwyższej jakości

2. Różnicujemy rodzaje gier– niech będą dopasowane do wieku dziecka, do jego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego.

3. Zachęcamy do wymiany z kolegami– dziecku samotnie siedzącemu samotnie przed ekranem grozi zamknięcie się w samotnym świecie ożywianym tylko przez ulotne fantazje. Pozwalajmy więc, by dziecko spotykało się z kolegami i wymieniało informacjami na temat danej gry, żeby dzieliło się swoimi emocjami.

4. Wprowadzamy ograniczenia czasu gry

— nie pozwalajmy grać dzieciom bezpośrednio po przebudzeniu, ani wieczorem, po 22.00. Ryzyko jest takie, że traci cenne godziny na sen.

— przeciętnie nie należy przekraczać limitu 1 godziny dziennie; można zwiększyć podczas weekendów oraz w okresie zimowym, latem zachęcać do gier i zabaw na świeżym powietrzu.

5. Od czasu do czasu zagrajmy wspólnie z naszymi dziećmi– dzięki temu dorośli wyjaśniają treść i poszczególne aspekty gry, sprawiają, że zwiększa się stopień pojmowania u dziecka wraz z jego zdolnościami rozumienia fabuły, bohaterów zdarzeń.

6. Nie instalujemy urządzeń do gier komputerowych w pokoju dziecka– traci się kontrolę korzystania przez dziecko z komputera

7. Zakazujemy jedzenia słodczy i przekąsek przed ekranem– gdy jest się zatopionym w grze, poprzez nerwowość, w formie pocieszenia lub nagrody, odruchowo i bezwiednie wpycha się do ust wszystko, co jest w zasięgu ręki: deser, cukierki, orzeszki.... Takie zachowanie jest wbrew zdrowemu żywieniu. Do tego dochodzi jeszcze brak ruchu, co może grozić otyłością.

8. Kontrolujemy postawę dziecka– jeśli dziecko przez długi czas zachowuje niewłaściwą postawę, grozi mu ryzyko zdeformowania kręgosłupa.

Jak siedzieć:

- klatka piersiowa i szyja wyprostowana w pozycji zrelaksowanej
- fotel z uregulowaną wysokością (stopy dziecka powinny równo opierać się na podłodze, być wysunięte lekko przed kolana, przedramiona wsparte na oparciach)
- robić przerwy co pół godziny, by odpoczęły oczy, plecy i dłonie

9. Regulujemy pozycje ekranu

- ekran powinien być nieco poniżej poziomu oczu
- odległość między ekranem a graczem to 50-70 cm
- regulujemy od czasu do czasu jasność i kontrast obrazu, by stał się wyraźny jak to tylko możliwe.

Należy pamiętać:

że choć dzieci uwielbiają komputer, telewizję, nigdy nie zastąpią one rodzicielskiej miłości, bliskości i wspólnych spacerów, wypraw do kina, czy nawet zwykłej zabawy. Warto pomyśleć o grach planszowych!