

Počítačové hry, videohry – aby zábavné hranie našich detí neprepuklo do závislosti...



Hra je prirodzená potreba detského veku. Je logické, že spojenie novej technológie, akou je počítač sa počítačová hra stáva pre deti veľmi atraktívnou. Z toho dôvodu je nevyhnutné uvedomiť si, aké riziká môže priniesť nekontrolované hranie počítačových hier, predovšetkým pre deti. Detská psychika je viac zraniteľná ako zrelá psychika dospelého človeka a z toho dôvodu podlieha oveľa rýchlejšie rozvoju všetkých druhov závislostí. Zvlášť nebezpečné to je vtedy, ak sú násilníkmi kladní hrdinovia príbehu, dieťa sa im chce podobať a ťažko odliší virtuálny svet počítačov od skutočnej reality.

Deti využívajú počítačové hry a videohry hlavne kvôli ich zábavnej funkcii, ktorá spočíva v tom, že sú prostriedkami rozptýlenia, odreagovania sa, tiež aj ako dobrý „zabijak“ nudy. Po týchto prostriedkoch zábavy siahajú cielene, na úkor iných aktivít, pričom často ignorujú iné, skutočné prostriedky zábavy súvisiace s ich životnými podmienkami.

Prečo sú pre deti PC hry alebo videohry tak príťažlivé?

- sú interaktívne: vyžaduje sa aktivita dieťaťa, ktoré zároveň získava spätnú väzbu ako reakciu na svoje konanie,
- sú dynamické: počítačový program neustále reaguje na podnety dieťaťa, vytvára a udržiava s ním vzťah,
- sú dramatické: hry ponúkajú napínavý príbeh, ktorý obsahuje všetky prvky dramatickosti: najmä zápletku, zauzlenie príbehu, kolíziu, vyvrcholenie, dobrodružstvo...
- sú obsahovo známe: videohry a počítačové hry sa vzťahujú na komiksy, filmy, spoločenské hry, ktoré deti poznajú, a preto sú pre nich ešte príťažlivejšie,
- umožňujú im podieľať sa na dejstve hry: hry umožňujú deťom byť spoluvorcami a aktérmi hry, spoluurčovať pravidlá, ovplyvňovať správanie virtuálnych hrdinov, rozvíjať a určiť koniec príbehu,
- vťahujú dieťa do mediálnej reality: deti sa môžu vžiť do roly (postavy), do ktorej sa v skutočnosti nikdy nedostanú: (detektív, tajný agent, pirát, záchranca a pod.),
- ponúkajú zážitok z "víťazstva": hry sú prostriedkom ako zažiť dobrý pocit z výhry. Tento pocit si však musia zaslúžiť aj za cenu ničenia, zabijania - to sú najčastejšie prostriedky zábavy najmä v akčných počítačových hrách a zároveň prostriedky ako zažiť pocit výhry a úspechu.

Aké typy PC hier poznáme?

- **dobrodružné hry** / Adventures - hádanky, tajomné príbehy,
- **akčné hry** / Ego-Shooter /First-Person-Shooter – v tomto žánri ide hlavne o zneškodnenie nepriateľa. Sú agresívne.
- **strategické hry** / Strategies – RTS, RPG - vyžadujú logické a strategické myslenie hráčov.
- **rolové hry** / MMORPG hry – hrajú sa prostredníctvom internetu, hráč si vytvorí avatara, prostredníctvom ktorého zažíva spolu s ďalšími hráčmi dobrodružstvá.
- **športové hry**
- **didaktické hry** – obsahujú náučné prvky. a pomáhajú pri vzdelávaní a učení v rôznych oblastiach.



Dve stránky počítačových hier:

Za **pozitíva** hrania hier môžeme považovať:

- naučia dieťa/žiaka spustiť počítač, spustiť program, poradiť si ak niečo nefunguje, vyznať sa aj bez školenia, či manuálu,
- rozvíjajú jazykové a komunikačné schopnosti žiakov. Väčšina PC hier vychádza v cudzom jazyku (anglický, nemecký, ...), takže rozumieť cudzej reči je podmienkou, aby hráč porozumel deju hry a vedel sa v nej orientovať, čo žiakov môže motivovať k zdokonaľovaniu sa v cudzom jazyku,
- rozvíjajú rôzne schopnosti ako je pamäť, pohotovosť, schopnosť rýchlo sa rozhodnúť, priestorové videnie,
- zvyšujú sebavedomie u detí, ktoré úspešne prekonali nejakú prekážku v hre. U detí sa tiež posilňuje logické a strategické myslenie, ako aj koncentrácia počas hrania,
- pomáhajú odbúravať stres z vyučovania, zabudnúť na problém, oddýchnuť si,
- umožňujú deťom vytvoriť si morálny kompas, osvojiť si hodnotový rebríček, učia ich rozoznávať medzi dobrom a zlom,
- poskytujú v mnohých prípadoch možnosť voľby, rozhodnúť sa či budú v priebehu hry vystupovať priateľsky, alebo si zvolia cestu zla...

Negatívne stránky sú nasledovné:

- zvyšujú tep, krvný tlak, hladiny adrenalínu a testosterónu. Počas hry je fyziologický stav hráča podobný stavu osoby počas boja,
- zvyšujú hráčovo vnímanie nepriateľstva zo strany jeho blízkych. Názor, že okolitý svet je nepriateľskejší, vyúsťuje do agresívnejšieho správania detí, depresie, negatívneho sebavnímania a odmietania spoločnosti,
- poruchy koncentrácie: spôsobené rýchlo meniacimi sa obrazmi, svetelnými či zvukovými efektmi,
- strata vedomia skutočnej reality (snenie a predstavy): v mysli žije v mediálnej realite, v príbehoch z počítačových hier,
- sociálne riziko počítača - dieťa odkázané len na počítač môže byť ochudobnené o dôležité skúsenosti (reálne priateľstvá a pod.),
- riziko vzniku závislosti, v ojedinelých prípadoch, pravidelné hranie – bez prestávok, môže viesť dokonca až k smrti.



V prevažnej časti počítačových hier sa objavuje vo zvýšenej miere **prvok násilia**, brutalita sa stáva ich prirodzenou súčasťou. Zlo sa využíva na dosiahnutie dobra. Pomocou dokonalých technických prostriedkov, ktoré umožňujú "efektívnejšie" vnímanie násilia môže toto násilie dieťa dokonca aj fascinovať. To sú nebezpečné vplyvy, ktoré si mnohé deti a najmä chlapci, ktorí takéto hry najviac sledujú, neuvedomujú.

Ako rodič rozpozna, ktorá hra je pre jeho dieťa vhodná, a ktorá, naopak, nevhodná?

V 85% malých hráčov sú to práve rodičia, ktorí kupujú svojim deťom počítačové hry. Práve pre tieto účely vyvinula organizácia Interactive Software Federation of Europe (Európska interaktívna softvérová federácia – ISFE), čo je obchodné zoskupenie, ku ktorému patrí väčšina firiem zaoberajúcich sa hrami, jednotný vekový klasifikačný systém aplikovateľný v celej Európe s názvom PEGI. Pokiaľ sa budú rodičia pri nákupe riadiť týmto značením, tak nie je možné, aby sa ich deťom dostala do ruky nevhodná hra.

Rozdelenie hier podľa vekovej kategórie:



Zelené piktogramy obsahujú vhodnosť hry, červené, naopak, nevhodnosť hry.

Rozpoznanie hier podľa obsahu:



Nadávk - hra obsahuje nevhodné slová



Drogy - hra sa zmieňuje o drogách alebo zobrazuje užívanie drog



Hazardné hry - hry, ktoré nabádajú alebo vyučujú hazardné hry



Násilie - hra obsahuje zobrazenia násilia



Diskriminácia - hra obsahuje zobrazenia alebo materiály, ktoré môžu nabádať k diskriminácii.



Strach - hra môže byť strašidelná alebo môže vyľakať malé deti



Online - hru možno hrať on-line



Sex - hra zobrazuje nahotu a/alebo sexuálne správanie alebo sa zmieňuje o sexe.



Dôležité: Označenie PEGI OK :

Aby sa hra kvalifikovala ako PEGI OK, NESMIE obsahovať žiaden z nasledovných prvkov:

- násilie, sexuálna aktivita alebo sexuálne narážky, nahota, nadávky, hazardné hry, propagácia alebo užívanie drog, propagácia alkoholu alebo tabaku a strašidelné scény – a teda je pre deti každej vekovej kategórie vhodná.

Tipy pre rodičov týkajúce sa vhodnosti/nevhodnosti danej hry:

Každé dieťa je iné, no v konečnom dôsledku práve rodičia rozhodujú o tom, čo je ich dieťa pripravené vidieť alebo zažiť. Tu je pár tipov:

- Vždy hľadajte vekovú kategorizáciu na obale hry alebo pomocou vyhľadávača na web stránke www.pegi.info.
- Pokúste sa vopred definovať čo, ako dlho a kedy môžu vaše deti hrať. Vysvetlite im dôvody svojho rozhodnutia pokiaľ nesúhlasia.
- Skúste pohľadať obsah alebo recenziu hry. V ideálnom prípade si ju sami zahrajte.
- Hrajte videohry spolu so svojim deťmi, pozorujte ich, keď hrajú a rozprávajte sa s nimi o tom.
- Vysvetlite im, prečo sú určité nevhodné.
- Povzbudzujte svoje deti v komunikácii a zdieľaní ich skúseností z hier a porovnávajte ich so situáciami v reálnom živote.
- Nezabúdajte, že pri online hrách sa dá niekedy stiahnuť doplnkový softvér, ktorý môže zmeniť obsah hry a prípadne aj jej vekovú klasifikáciu.
- Online hry sa zvyčajne hrajú vo virtuálnych komunitách, ktoré od hráčov vyžadujú interakciu s neznámymi spoluhráčmi. Povedzte svojim deťom, aby neposkytovali osobné údaje a oznámili vám neprimerané správanie.

Všímajme si naše deti!

Ak sa u dieťaťa začnú prejavovať nápadné zmeny v správaní, je to vždy varovný signál. Či už ide o zvýšenú agresivitu, alebo o nápadnú utiahnutosť, treba zbystriť pozornosť. Dôležité je zistiť akými hrami si dieťa kráti čas, no pátrať treba aj po iných príčinách zmien jeho správania. Pri analýze počítačovej hry a jej využívaní v detskom veku je potrebné zobrať do úvahy aj riziko vzniku patologického hráčstva. Pri počítačových hrách je veľmi ťažké zistiť presný moment prechodu od „normálneho“ hrania cez zaniepokojenie hraním až po vznikajúcu „závislosť“ od hry.

Faktory ukazujúce na hroziacu závislosť:

- hra baví hráča dlhodobo stále rovnako, kým u iných po čase nadšenie a záujem o novú hru opadá,
- hráč zanedbáva hygienu a jedlo, prácu či učenie, prípadne využíva nejakú stimuláciu na udržanie pozornosti,
- dáva prednosť internetovým vzťahom pred reálnymi,
- hráč má nutkavé myšlienky na hranie,
- prežíva inú identitu, vytvára si postavu s vlastnosťami, ktoré v reálnom svete nemá,
- u hráča sa prejavuje nervozita, keď niekde nie je prístup k počítaču alebo k hracej konzole,
- hráč stráca záujem o okolité dianie a reálny svet, obmedzuje ďalšie aktivity - záujmy, koničky, šport,
- poruchy spánku,
- zhoršenie prospechu v škole a pod.

Prejavy závislosti:

- strata kontroly nad časom - doba strávená pri monitore je na úkor iných aktivít, sľuby, ktoré dáva sebe aj svojim blízkym nedodrží, stráca kontrolu,
- zmena psychického stavu - nepokoj, zvýšená nervozita, poruchy spánku, nesústredenosť,
- klamanie - nehovorí pravdu o tom, čo v skutočnosti počas dňa robil, koľko času strávil pri počítači a pod.,
- zmena osobnosti - žije dvojité život, menia sa jeho hodnoty a morálne štandardy,
- emocionálna nestabilita - pocit šťastia pri zapnutí počítača, pocity viny z množstva času stráveného pri ňom, zanedbanie povinností,
- zúfalstvo - mimoriadne podráždené reakcie, ak nemôže stráviť čas pri počítači, obhajoba svojho práva využívať počítač,
- fixácia - myslenie na počítač aj pri iných aktivitách, počítač a hranie sú dôležitejšie ako veci, ktoré boli dôležité predtým.

Aké dôsledky môže mať nekonrované hranie hier do budúcnosti?

1. ochudobňovanie reči a jej vulgarizácia (nadobudnutá hlavne v počítačových herniach),
2. neurotizmus,
3. propagácia násilia,
4. utváranie predsudkov,
5. dočasná (úplná) strata záujmu o okolitý svet,
6. dočasná (úplná) strata kontaktu s okolitým svetom,
7. oslabenie vôľových schopností,
8. oslabenie schopnosti empatie,
9. rozvoj komplexu moci,
10. strata objektívneho posudzovania reality,
11. strata prosociálnosti.

RADY pre rodičov:

1. Venujte svojim deťom dostatok pozornosti, zauímajte sa o to, čo ich baví, trápi.
2. Rešpektujte deti ako samostatné bytosti a podporujte ich osobnostný rast.
3. Dajte svojim deťom osobný príklad aktívneho a zmysluplného trávenia voľného času, zapájajte ich do spoločných voľnočasových aktivít, motivujte ich k rozvíjaniu ich záľub, športu či umeleckých aktivít.
4. Snažte sa celý rodinný systém udržiavať v súlade a rovnováhe – krízy a konflikty medzi rodičmi sa často premietnu ako problémy ich detí.
5. Vytvárajte spoločne s deťmi ich svet taký, aby nemali potrebu vytvárať si nový vo virtuálnom priestore.
6. Oceňujte ich, a to nie len za výkon. Dajte im najavo lásku za to, aké sú. Dieťa sa tak naučí mať zdravo rado samé seba, mať zdravé sebahodnotenie a nebude si musieť kompenzovať svoju zdanlivú nedostatočnosť vo virtuálnom svete.
7. Umožňujte im zažívať každodenné drobné úspechy. Nezdôrazňujte iba ich nedostatky, chyby a neúspechy, aby potom nemali potrebu uspokojovať svoju túžbu po úspechu vo virtuálnom svete.
8. Posilňujte ich zdravé sebavedomie.
9. Učte svoje deti zodpovednému používaniu počítača a internetu. Buďte im príkladom, nepoužívajte zákazy, príkazy a nariadenia.

10. Využívajte softvérové i hardvérové prostriedky (rodičovský zámok) na zamedzenie prístupu k stránkam s obsahom nevhodným pre deti. Sledujte pravidelne to, čo vaše deti na internete robia. Ak uvedené pravidlo zavediete hneď od začiatku, príjmu ho deti oveľa lepšie.
11. Aj keď je PC a internet dnes bežná súčasť života, umožnite deťom osvojiť si užitočné zručnosti práce s internetom, limitujte však čas strávený hraním na maximálne polhodinu denne a v tom buďte dôslední.
12. Dohliadnuť treba i na správne rozloženie času medzi počítač a iné voľnočasové aktivity. Aj počítačové hry môžu rozvíjať myslenie dieťaťa a zdokonaľovať jeho reakcie, ale ak pri nich strávi hodinu denne, ďalšiu hodinu by sa malo venovať športu a hodinu stráviť i pri knihe.
13. Odporúčať také druhy hier, ktoré rozvíjajú ich strategické a logické myslenie, pamäť a sú zaujímavé svojím obsahom, námetom a kvalitou: napr. ktorých obsahom sú ušľachtilé motívy: prejavy starostlivosti o ľudí či zvieratá, solidarity, pomoci (tieto prejavy však nemajú byť v súvislosti s násilím, hlavne neprimeraným), neobsahujú násilie, brutalitu, resp. len v minimálnej miere a v ľahšej forme, dajú sa hrať v dvojiciach a rozvíjajú komunikačné schopnosti detí, keď sa musia medzi sebou radiť, hľadať spoločné riešenie.
14. Ak sa aj napriek tomu u vášho dieťaťa objaví problém s neprimeraným užívaním hier nezatvárajte pred tým oči. Súčasne však prijmite svoj diel zodpovednosti a nepozerajte sa na to, ako na výlučný problém vášho dieťaťa, ale ako na symptóm, ktorým sa prejavuje nejaký problém vo fungovaní celej vašej rodiny.

Každé dieťa by sa malo naučiť:

- rozpoznať, že počítačové hry a videohry využívajú násilie, boje, vojny ako prvok zábavy, nie riešenie,
- rozoznávať, ktoré počítačové hry a videohry majú pozitívny prínos pre vlastnú osobnosť,
- uvedomovať si vlastné prežívanie počas hrania počítačových hier, najmä hier s násilným obsahom,
- uvedomiť si negatívne dôsledky neprimeraného konzumu počítačových hier a videohier na človeka a špeciálne na vlastnú osobnosť,
- rozlišovať medzi zábavou, ktorú ponúkajú počítačové hry a videohry a zábavou v skutočnosti - uvedomovať si jej hodnotu a vedome si voliť iné, alternatívne formy zábavy.

Spracovala:

Mgr. Lucia Buckulčíková, psychologička CPPPaP Námestovo

Použitá literatúra:

1. Mediálna výchova, Viera Kačinová, Bratislava, 2007.
2. Nešpor, K.: Jak překonat problém s hazardní hrou. Sportpropag, a. s., Praha 1996.
3. Benkovič, J.: Patologické hráčstvo. SOLWAY PHARMA.
4. Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, s. r. o., Praha 1999.
5. www.zodpovedne.sk, www.pegi.info.
6. Ritomsky, R.: Agresivita detí a hranie PC hier.
7. Kéry, G.: Počítačové hry a ich vplyv na dieťa.