



CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O GRACH CYFROWYCH?

Poradnik
nie tylko dla rodziców

Maciej Dębski, Magdalena Bigaj

Organizator badania



Partner merytoryczny



Niniejszy Poradnik powstał w ramach projektu „Granie na ekranie” organizowanego przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej i w całości finansowanego z jej środków | www.fundacjalotto.pl



Za opracowanie Poradnika dla rodziców odpowiadał partner merytoryczny projektu, Fundacja Dbam o Mój Zasięg | www.dbamomozasieg.com



Autorzy: Maciej Dębski, Magdalena Bigaj

Osoby wspomagające:

Dawid Całkowski

Kamila Piepka

Maciej Resmarowski

Adriana Szaposznikow

Julia Witkowska

Katarzyna Zieleń

Korekta: Agnieszka Kochanowska, Kamila Piepka

Skład i oprawa graficzna: Joanna Kurowska

Wydawca:



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o. | ul. Bema 4/1a | 81-753 Sopot | www.gwp.pl

ISBN 978-83-7489-901-7

W publikacji wykorzystano grafiki pochodzące ze strony internetowej Systemu Oceny Gier PEGI (<https://pegi.info/>).



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0) (link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Dębski M., Bigaj M. (2021), *Co powinniśmy wiedzieć o grach cyfrowych? Poradnik nie tylko dla rodziców*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne



SPIS TREŚCI



Wstęp



Gry cyfrowe – zanim
zaczniemy korzystać



Czym są gry cyfrowe
i w jaki sposób korzysta
z nich młodzież w Polsce?



Rodzaje gier



Czym jest system Pegi?



Korzyści wynikające
z grania w gry cyfrowe



Negatywne konsekwencje
korzystania z gier cyfrowych



Objawy problemowego
grania w gry cyfrowe



Zasady higienicznego
grania w gry



Kiedy Twoje dziecko gra
w gry cyfrowe



Wytyczne dla młodszych
i starszych graczy



Jeśli masz naprawdę
małe dziecko

WSTĘP

Wcale nie tak stare przysłowie przypomina nam, że Wistą kijem nie zawrócisz. Koniec i kropka. Od ponad pięćdziesięciu lat na świecie, a od trzydziestu w Polsce, żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, które coraz bardziej zagarnia naszą dotychczas analogową przestrzeń. Pomimo że socjolodzy i pedagodzy przypominają, że podział świata na online i offline należy odłożyć do lamusa, nie można zaprzeczyć, że udział tego drugiego dość mocno się skurczył. W pisaniu tego poradnika przyświeca nam kilka ważnych tez, o których staramy się nigdy nie zapominać. Poniższe punkty są dla nas swoistego rodzaju drogowskazami, które pozwalają pamiętać, że rozwój nowych technologii i samego społeczeństwa cyfrowego jest we współczesnym świecie czymś koniecznym i pozytywnym. Jednakże utrata kontroli nad owym rozwojem przynieść może więcej szkód niż pożytku.

- 1 W społeczeństwie sieci **Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży**. Nie strasz dzieci nowymi gadżetami technologicznymi, szukaj możliwości ich pozytywnego zastosowania w życiu Twojego dziecka.
- 2 **To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online**. Pamiętaj o tym zawsze, kiedy zdarzy Ci się narzekać, że już nikt ze sobą nie rozmawia. To nie jest prawda. Rozmawiamy ze sobą, ale często robimy to inaczej.
- 3 **Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej**. Ta druga jest w naszej opinii bardziej wartościowa. Dbaj o relacje osobiste z innymi rodzicami, pozwól dziecku na swobodną zabawę z rówieśnikami.
- 4 **Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka**. Nie czekaj z rozmową o nowych technologiach do czasu, kiedy dziecko otrzyma swój pierwszy smartfon.
- 5 **Dobrostan psychiczny** użytkownika mediów cyfrowych **uzależniony jest również od świadomego pozostawania poza przestrzenią Internetu**. Przywołuj tę myśl podczas wspólnych spacerów.
- 6 **To nie media cyfrowe są złe**, niewłaściwe może być ich używanie. Nóż może służyć do krojenia chleba, ale też do zranienia kogoś. Ważne są zatem intencje związane z naszym użytkowaniem sieci, nasze kompetencje cyfrowe oraz jakość relacji, w jakich pozostajemy z innymi.
- 7 **Zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu mają takie same skutki co zachowania podejmowane w świecie realnym**, zaś życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.

Tych krótkich siedem punktów oznacza, że jako rodzice nie możemy wycofywać się z roli edukatorów, nauczycieli czy przewodników naszych dzieci po świecie cyfrowym. Poniżej znajdziesz kilka wytycznych, o których warto pamiętać, będąc rodzicami. Zapoznaj się z przygotowanymi przez nas treściami i nie bądź wśród tych 25% rodziców w Polsce, którzy nie wiedzą, co ich dzieci robią w sieci.

Jest kilka zasadniczych powodów, dla których opracowaliśmy ten krótki poradnik. Wszystkie związane są jednocześnie z kontekstem, w jakim jest on pisany, jak i znaczeniem i pilnością poruszanych zagadnień. Przygotowane opracowanie wpisuje się w szereg działań podejmowanych w ramach projektu „Granie na ekranie”, którego organizatorem jest Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej. W ramach projektu zrealizowano badania naukowe dotyczące wzorów grania przez polską młodzież w gry cyfrowe, cykl szkoleń dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli, jak również opracowano szereg rekomendacji bezpośrednio dotyczących kreatywnego i higienicznego włączenia gier w proces edukacji i wychowania dzieci i młodzieży. Wyniki badań, o których mowa powyżej, zostały załączone do niniejszego poradnika w postaci infografiki i widoczne są jako podsumowania opracowywanych części. Cały raport z badań dostępny jest bezpłatnie na co najmniej dwóch najważniejszych stronach internetowych:

- <https://www.fundacjalotto.pl/wp-content/uploads/2021/05/Raport-Granie-na-Ekranie.pdf>
- <https://dbamomojzasieg.com/granienaekranie/wp-content/uploads/2021/05/Raport-Granie-na-Ekranie.pdf>

Omawiając znaczenie i pilność zawartych w poradniku treści, nie sposób nie odnieść się przynajmniej do pięciu najważniejszych według nas punktów:

1 **Granie w gry cyfrowe cieszy się ogromną popularnością na całym świecie, przyciągając do ekranów coraz młodszych użytkowników**

Z najnowszych badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Zasięg jasno wynika, że granie w gry cyfrowe, gry wideo, gry online i offline cieszy się coraz większą popularnością wśród polskiej młodzieży i dzieci. Popularność ta zwiększyła się w czasie pandemii koronawirusa i zdalnej edukacji, kiedy w sposób zasadniczy wzrósł czas ekranowy i jednocześnie spadła kontrola nad organizacją zajęć edukacyjnych i uczeniem się.

Zatem można powiedzieć, że granie w gry cyfrowe to czynność, która na stałe wpisała się w szkolne i domowe przestrzenie, miejsca publiczne czy w specjalnie przygotowane do tego celu areny rywalizacji między całymi drużynami growymi. Realizacja ogólnoswiatowych zawodów i konwentów graczy, powstawanie (również w Polsce) specjalnych edukacyjnych kierunków związanych z e-sportem, najnowsze polskie sukcesy w produkcji światowych gier czy wreszcie sam rozwój światowego rynku growego każą przypuszczać, że świat gier cyfrowych w najbliższej przyszłości ulegnie gwałtownemu rozwojowi.

2 **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) po raz pierwszy zaklasyfikowała zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe jako uzależnienie, umieszczając je w najnowszej wersji ICD-11 obowiązującej od stycznia 2022 roku**

Decyzja o uznaniu uzależnienia od gier za chorobę oznacza, że kraje członkowskie WHO będą musiały zwrócić uwagę na ten problem i odpowiednio dostosować do niego swoją służbę zdrowia. Muszą też zacząć przekazywać do WHO informacje dotyczące zdrowia obywateli, także w kontekście tego właśnie zaburzenia. Pomimo wciąż występujących trudności definicyjnych warto podkreślić, że skala problemu nadużywania gier czy niezdrowego z nich korzystania w najbliższej przyszłości będzie rosła.

3 **Nadużywanie gier stanowi realny problem dzieci i młodzieży i może prowadzić do licznych negatywnych konsekwencji**

Najczęściej konsekwencje te nie dotyczą ściśle problemu uzależnienia, ale raczej braku higieny cyfrowej i związanego z nim niewyspania, przeładowania informacyjnego, zaniedbania obowiązków szkolnych czy domowych. Pomimo że młodzi gracze rzadko wskazują na to, że utrata kontroli nad graniem w gry cyfrowe doprowadziła do zaniedbania swojego zdrowia psychicznego czy społecznego, warto pamiętać, że poza wieloma korzyściami związanymi z korzystaniem z gier komputerowych, gier internetowych czy gier wideo, jakkolwiek forma ich nadużywania zawsze przynosić będzie więcej strat niż korzyści.

4 **Odpowiedzialne korzystanie z gier może przynieść pozytywne efekty, dlatego samego zjawiska nie należy pejoratywować**

Granie w gry cyfrowe i one same w potocznym dyskursie bardzo często przedstawiane są tylko i wyłącznie w niekorzystnym świetle (uzależnienie od gier, prezentacja scen przemocowych, nieumiejętność rozróżnienia między światem realnym i wirtualnym) i błędnie utożsamiane z aktywnością podejmowaną jedynie przez dzieci i młodzież (bez akcentowania grania przez osoby dorosłe), jak również bardzo rzadko ujmowane jako czynność angażująca całe pokolenia (np. wspólne granie rodzica z dzieckiem). Pominięcie aspektu więziotwórczego, edukacyjnego czy medycznego (gry cyfrowe mające na celu poprawę naszego zdrowia somatycznego) często może powodować, że w rozważaniach o psychicznym i społecznym rozwoju dzieci i młodzieży kultura grania cyfrowego jest całkowicie pomijana. Choć specjaliści w zakresie problemu uzależnień behawioralnych coraz częściej dostrzegają uzależniający potencjał gier (na przykład natychmiastowe gratyfikacje, pozytywne wzmacnianie, angażowanie zmysłów, odcięcie od świata zewnętrznego, eksploracja nieznanego, atrakcyjna fabuła, rozgrywka w czasie rzeczywistym, ucieczka od rzeczywistości, spełnianie fantazji, budowanie własnej tożsamości, poczucie kontroli, zdobywanie realnych dóbr: poczucia władzy, wpływu, szacunku innych graczy, statusu społecznego wśród grających czy możliwość samodoskonalenia się bez końca), wydaje się, że w potocznym dyskursie publicznym, ale również w przestrzeni naukowych publikacji, wciąż daje się zauważyć swoistego rodzaju nierównowagę prowadzącą do deprecjonowania całej kultury growej.

5 **Potrzebna jest edukacja oparta na rzetelnej wiedzy o zachowaniach growych dzieci i młodzieży w Polsce**

Trudno podejmować działania naprawcze związane z niewłaściwym korzystaniem z gier cyfrowych bez uwzględnienia skali zjawiska problemowego używania gier, wzorów korzystania z nich czy poznania szczegółowej charakterystyki społeczno-demograficznej osób grających. Trudno budować szkolną profilaktykę e-uzależnień bez realizacji badań naukowych wyjaśniających mechanizmy wpływu czynności grania w gry na zdrowie psychiczne, fizyczne czy społeczne. Treści zawarte w poradniku bezpośrednio odnoszą się zarówno do badań ilościowych, jak i jakościowych realizowanych w latach 2019–2020. Stanowią podstawę opracowania również szczegółowych rekomendacji, których realne wdrożenie może przyczynić się do skutecznej edukacji włączającej gry cyfrowe w naturalny proces uczenia się.

W całym poradniku podkreślamy kluczową rolę, jaką powinien pełnić rodzic w wychowaniu swojego dziecka do bezpiecznego, higienicznego i kreatywnego używania mediów cyfrowych, w tym zasobów związanych z graniem w gry cyfrowe. Każdy rodzic czytający przygotowane opracowanie może znaleźć interesujące dla siebie wyniki, do których może odnieść własne doświadczenie i zaangażowanie w świat cyfrowy swojego dziecka. Spisane w publikacji treści – w szczególności w części rekomendacyjnej – jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę włączenia się rodziców w edukację medialną swoich dzieci, w szczególności w zakresie wykorzystywania coraz bardziej inspirujących i zaawansowanych zasobów growych. Pełne włączenie się rodzica w świat cyfrowych gier swojego dziecka jest oznaką uważności rodzicielskiej dotyczącej nie tylko świata realnego, ale również cyfrowego. Zrozumienie przez rodziców procesu grania w gry cyfrowe swoich dzieci (jak również swojej roli w tym procesie) wydaje się bardzo istotne, tym bardziej w tych wszystkich sytuacjach, w których sam rodzic jest aktywnym uczestnikiem grania w gry cyfrowe i stanowi poniekąd (anty)przykład zachowań growych. Serdecznie zapraszamy do lektury niniejszego poradnika, który dedykujemy nie tylko rodzicom, ale również nauczycielom i uczniom.

Maciej Dębski, Magdalena Bigaj

GRY CYFROWE – ZANIM ZACZNIEMY KORZYSTAĆ

Granie w gry jest jednym ze sposobów spędzania czasu wolnego nie tylko przez dzieci i młodzież. Czynność ta na stałe wpisała się nie tylko w przestrzeń domu, ale również szkoły, miejsc publicznych, środków transportu publicznego, domów przyjaciół i znajomych, pracy, samochodu, a nawet specjalnych aren przygotowanych w celu realizacji ogólnoswiatowych zawodów i konwentów graczy. Czynność, jaką jest granie, bardzo często przedstawiana jest tylko i wyłącznie w niekorzystnym świetle (uzależnienie od gier, prezentacja scen przemocowych, nieumiejętność rozróżnienia między światem realnym i wirtualnym).

Niekiedy granie w gry jest błędnie utożsamiane jedynie z aktywnością podejmowaną przez dzieci i młodzież (bez akcentowania grania przez osoby dorosłe), **bardzo rzadko czynność ta ujmowana jest w procesie międzypokoleniowym** (np. wspólne granie rodzica z dzieckiem), **przez co pomija się zupełnie aspekt więziotwórczy**. Co jako rodzic powinieneś/ powinnaś wiedzieć o grach online? Podajemy specjalnie wybrane treści, które pozwolą Ci zarządzać grami w twoim domu. I pamiętaj: nie demonizuj, ale staraj się poznać i zrozumieć.

- Zastanów się, **czy cel edukacyjny, jaki chcesz osiągnąć, da się zrealizować z wykorzystaniem gry**. Jeśli tak, rozważ potencjalne efekty pracy z wykorzystaniem gry lub gier. Jak duże zaangażowanie z Twojej strony będzie potrzebne? Czy będziesz musiał/a zainwestować sporo czasu we własną edukację i czy to przyniesie interesujące efekty dla Ciebie i osób, z którymi się uczysz?
- **Na ile gra ma sprawić, że dzieci lub uczniowie będą Cię bardziej lubić, a na ile ma pozwolić np. na zmianę atmosfery na bardziej pozytywną i sprzyjającą edukacji?** A może chodzi o coś innego? Tak zwany efekt wow będzie krótkotrwały, jeśli nie masz pomysłu na wykorzystanie gry lub nie chcesz porozmawiać o grach z osobami uczącymi się z Tobą.
- Spróbuj dopasować grę do edukacyjnego celu i poszukać materiałów, scenariuszy gier, opinii osób, które już wykorzystywały gry do podobnych działań. Zerknij, **czy producenci nie stworzyli pakietów edukacyjnych**.
- **Jakiego sprzętu będziecie potrzebować**, Ty i osoby uczące się z Tobą, **żeby zagrać w gry?** Czy granie nie będzie wykluczać osób ze słabszym sprzętem lub czy nie przyczynisz się do zakupów, które obciążą czyjś budżet, chociaż nie było to niezbędne?
- **Jakie są Twoje największe obawy związane z graniem?** Zastanów się, czy jesteś w stanie pozwolić dzieciom samodzielnie decydować o czasie gry. W jaki sposób zachęcisz je do refleksji nad sposobem spędzania czasu? Jak odróżnić rozrywkę od edukacji (i czy trzeba)? Jak zachęcić do rozmowy i dzielenia się tym, co działo się w grach, czego się nauczyli i co im ewentualnie przeszkadza, czego się boją, również w kontekście budowania społeczności wokół gier?

- **W jakich sytuacjach gry będą rzeczywiście potrzebne, żeby się czegoś wspólnie nauczyć?** Mogą np. rozwijać współpracę w zespole, planowanie działań, wyobraźnię przestrzenną itp., ale to może się odbywać również w trakcie wycieczki. Planując zastąpienie gry spacerem edukacyjnym, warto spróbować włączyć do niego istotne dla młodych osób tematy, sprawy, żeby nie miały poczucia, że wrzuca się je w obcą im rzeczywistość. W ten sposób możemy wręcz zachęcić do grania bez refleksji.
- Pamiętaj, że **gry to rozrywka** i nie zawsze trzeba się czegoś nauczyć, to również nie zadanie domowe (choć warto rozważyć rozmowy o różnych tematach w odwołaniu do gier).
- **Gry coraz częściej tworzą świat społeczny**, np. pomysł Fortnite'a polegający na wyjściu poza grę i daniu użytkownikom możliwości spotkania, oddechu bez karabinów i walki oraz udziału w koncercie lub projekcji filmu.
- **Rozszerzona rzeczywistość to trend technologiczno-edukacyjny, z którym warto się zapoznać.** Nie musisz myć zębów z Pokemonem czy spacerować z Harrym Potterem po okolicy (chyba, że tylko gry mogą Cię zachęcić do mycia zębów i spacerów), ale możesz zacząć budować w Minecraft Earth albo przyglądać się stworzonym budowlom w rozszerzonej rzeczywistości parku lub ogródka.
- **Warto zapoznać się z opłatami za grę.** Gry bezpłatne mogą być uczciwe, jak LOL, i nie wymagać bezpośrednich opłat do osiągnięcia sukcesów w grze. Jednak mikropłatności mogą być uciążliwe i czasami bardzo łatwe do poniesienia.
- **Przed skorzystaniem z gry**, nie tylko w celach edukacyjnych, **warto porozmawiać z dziećmi**, dlaczego chcą grać, co im się podoba w grze, przestrzec przed opłatami lub w porozumieniu z dziećmi ustalić ich limit, podpiąć do konta odpowiednią kartę z limitem lub zablokować możliwość płatności.



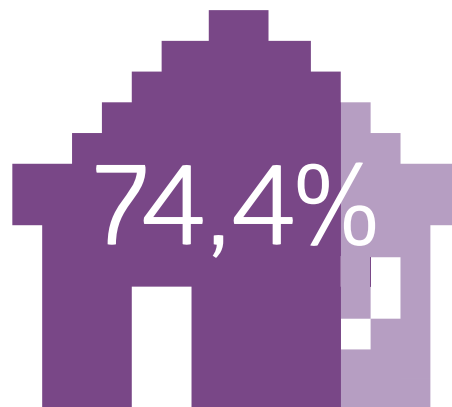
FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO – odpowiedzi „codziennie”

87,9%

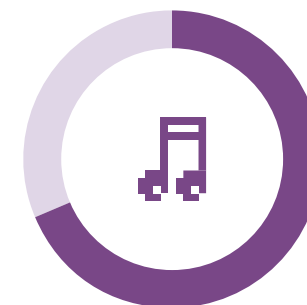


uczniów korzysta z Internetu

74,4%



uczniów spędza czas z rodziną

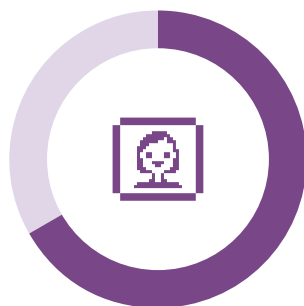


68,8%

uczniów słucha muzyki

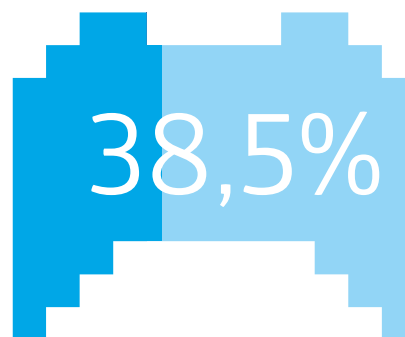
66,8%

uczniów korzysta z portali społecznościowych



38,5%

uczniów gra w gry cyfrowe, gry komputerowe, gry wideo na konsoli, smartfonie, komputerze, tablecie



30,9%

uczniów uprawia sport



CZYM SĄ GRY CYFROWE I W JAKI SPOSÓB KORZYSTA Z NICH MŁODZIEŻ W POLSCE?

Jak wskazuje Damian Gałuszka (Gałuszka, 2020), gry cyfrowe to programy uruchamiane na urządzeniach elektronicznych (komputerach, konsolach, smartfonach czy tabletach). Mają przede wszystkim charakter symulacyjny, to znaczy poprzez mniej lub bardziej skomplikowaną fabułę gracz symuluje (doświadcza) fikcyjnego świata. Najogólniej rzecz ujmując, każda gra posiada sześć cech (Juul, 2010, s. 45–52).

- 1 Reguły** – koniecznie dobrze zdefiniowane i zrozumiałe dla wszystkich graczy, ponieważ stanowią podstawę rozgrywki.
- 2 Zróżnicowany i policzalny wynik** – będący niepewnym skutkiem reguł gry. Jego wartość zależy od umiejętności gracza. Jest niezbędny do ustanowienia celu i (przybliżonego) momentu końca gry.
- 3 Wartość przypisywana policzalnym wynikom** – potencjalnym wynikiem gry przypisuje się różne wartości, z których niektóre są pozytywne, a inne negatywne. Waloryzacja wyników czyni grę wyzwaniem, ponieważ zbyt łatwe osiągnięcie celów raczej zmniejsza przyjemność płynącą z rozgrywki.
- 4 Wysiętek gracza** – gracz inwestuje wysiętek (energię), starając się wywrzeć wpływ na wynik gry.

- 5 Przywiązanie gracza do wyniku** – stanowi psychologiczną cechę aktywności grania; gracz przywiązuje się do wyniku gry w takim sensie, że może zostać zwycięzcą i „cieszyć się”, jeśli uzyska pozytywny dla niego (w jego rozumieniu) rezultat, lub przegranym i „przygnębnym”, gdy będzie on negatywny. Przywiązanie do wyniku jest kategorią mniej sformalizowaną niż poprzednie, ponieważ zależy od podejścia gracza do rozgrywki.
- 6 Negocjowalne konsekwencje** – rywalizacjom w grach mogą być przypisywane odmienne konsekwencje w prawdziwym życiu, przy czym działania i ruchy niezbędne do rozegrania gry nie mogą być szkodliwe dla graczy, bo inaczej te konsekwencje nie podlegają negocjacji.

Jak się okazuje, to, co przede wszystkim przywiązuje gracza do gry, to wysiętek, który wkłada w przechodzenie jej kolejnych etapów, podnoszenie swoich umiejętności czy rywalizację z innymi i dążenie do bycia lepszym od nich.

W jaki sposób gry cyfrowe oddziałują na swoich użytkowników? W dużej mierze zależy to od rodzaju gry, od jej fabuły, a przede wszystkim od tego, czy używana gra jest grą angażującą, czy też nie. Jak wskazuje Damian Gałuszka:

gry, podobnie jak książki, zawierają teksty, a niekiedy nawet kompletne utwory literackie (np. całe książki w komputerowych grach fabularnych). Dodatkowo, jak filmy, w warstwie zmediatyzowanej są ciągiem obrazów oraz dźwięków. Jednak to nie wszystko. Gry cyfrowe mogą oddziaływać na zmysł dotyku poprzez systemy wibracji montowane w kontrolerach. Znacznie też mocniej angażują funkcje motoryczne, gdyż jak to opisano, wymagają czynnego zaangażowania po stronie graczy. Zazwyczaj ogranicza się to do ruchu dłoni, ale na rynku dostępne są tzw. gry ruchowe (exergames), które stanowią formę ćwiczeń.

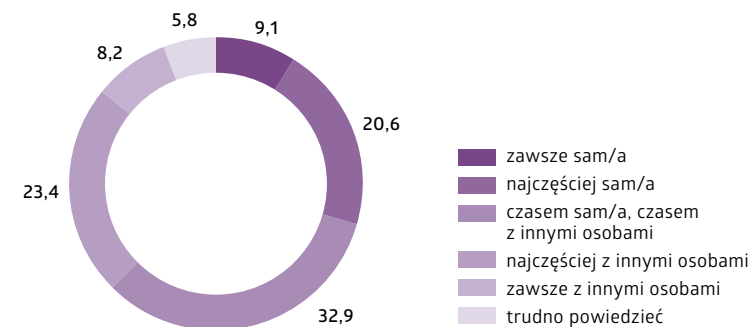
(Gałuszka, 2020, s. 30–31)

Ciekawą typologię zaangażowania gracza przedstawił Paweł Grabarczyk, który wskazuje najważniejsze różnice między grami angażującymi i nieangażującymi w kontekście ich wpływu na najważniejsze funkcje poznawcze osoby używającej gry (Grabarczyk 2015, s. 99–102).

Tabela 1
Podział na gry nieangażujące i angażujące Pawła Grabarczyka.

FUNKCJA POZNAWCZA	GRA ANGAŻUJĄCA	GRA NIEANGAŻUJĄCA
Intelekt	relatywnie złożone zagadki	proste, łatwe do powtórzenia, umowne i oparte na znanych schematach zagadki
Pamięć	konieczność zapamiętywania sporej ilości informacji	niewielka ilość informacji do zapamiętania
Wyobraźnia	trud interpretacji niejednoznacznych symboli	prosta symbolika, oczywiste nawiązania
Uwaga	konieczność utrzymania ciągłej uwagi przez dłuższy czas	pojedyncze i krótkie sesje rozgrywki
Motoryka	potrzeba operowania bardziej złożonym modelem sterowania	brak konieczności posiadania jakichkolwiek specjalnych umiejętności motorycznych; uproszczone sterowanie
Emocje	odwołują się do zdecydowanie bogatszego zakresu emocji (np. strach, stres, przygnębienie)	zazwyczaj prezentują światy pogodne, kolorowe i „bezpieczne” (tzn. unikające kontrowersji)

Wykres nr 1
Pomyśl o swoim graniu w gry cyfrowe. Powiedz, czy grając w gry, grasz:



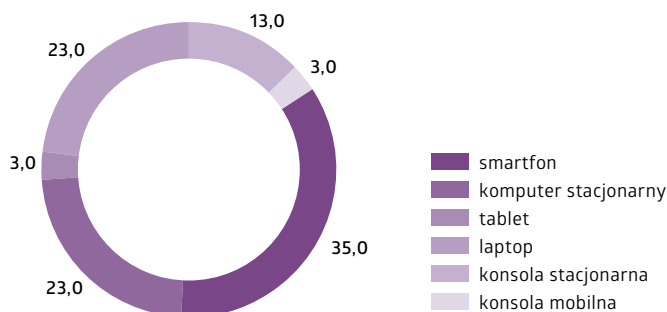
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań „Granie na ekranie”, N=35.253; 2019–2020.

Ze zrealizowanych w latach 2012–2020 badań naukowych wynika, że granie w gry cyfrowe nie jest jednolite i różni się na co najmniej kilku poziomach. Jakie są najważniejsze wzory używania gier?

Wzory grania

— W opinii 16,5% badanej młodzieży wszyscy ich znajomi grają w gry cyfrowe online lub offline, nieco ponad co trzeci nastolatek przyznał, że grających jest wśród ich znajomych zdecydowana większość (35,8%). Jedynie niespełna 10% wszystkich badanych w trakcie realizacji badania stwierdziło, że zdecydowana mniejszość, a nawet nikt z ich znajomych nie gra w gry cyfrowe. **Z przeprowadzonych badań wynika, że ¼ badanych uczniów uważa, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe, 8,7% uważa, że wszyscy lub zdecydowana większość znajomych jest od tych gier uzależniona.** W opinii badanych uczniów mężczyźni są zdecydowanie lub raczej bardziej skłonni do uzależnień od grania w gry niż kobiety (56,8%), 15% uważa, że od grania w gry cyfrowe mogą się w takim samym stopniu uzależnić zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

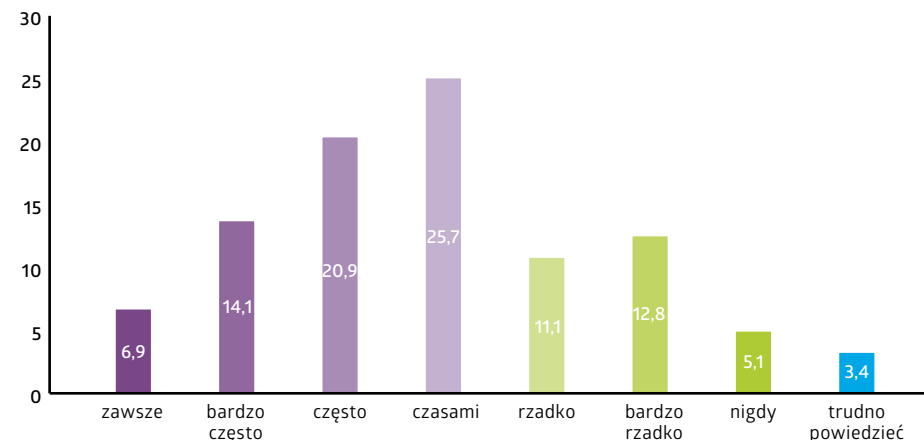
Wykres 2
Jakiego urządzenia używasz do grania w gry cyfrowe NAJCZĘŚCIEJ? (%) N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań „Granie na ekranie”, N=35.253; 2019–2020.

- Z przeprowadzonych badań wynika, że 65,7% wszystkich osób biorących udział w badaniu ilościowym w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz grała w jakąkolwiek grę cyfrową, grę wideo, grę online lub offline niezależnie od tego, jaki sprzęt został do tego użyty. Nieco częściej gier cyfrowych używali mężczyźni (71,8%) niż kobiety (60%). **Kobiety grają w gry cyfrowe, ale robią to inaczej niż mężczyźni:** z całą stanowczością należy podjąć polemikę z ogólnie przyjętą opinią, że kobiety nie grają w gry cyfrowe. Grają, ale ich wzory używania gier cyfrowych są zupełnie odmienne od grania męskiego. Mężczyźni, grając w gry cyfrowe, używają zupełnie innych narzędzi i platform (komputer stacjonarny, konsola stacjonarna) niż kobiety (smartfon, tablet), poświęcają graniu w gry o wiele więcej czasu niż kobiety (zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekendy), ich granie w gry jest zdecydowanie bardziej regularne niż granie kobiet, preferują granie z innymi użytkownikami gier. Co trzeci nastolatek przyznał (34,6%), że jego granie w gry cyfrowe jest zdecydowanie lub raczej częstsze niż granie dwa lata temu, taka sytuacja dotyczy bardziej mężczyzn (41,5%) niż kobiet (26,7%), a prawie co piąty nie widzi większych zmian w częstotliwości grania w gry na przestrzeni ostatnich 24 miesięcy. To ważna informacja w kontekście jednego z symptomów uzależnienia od grania w gry, a mianowicie zwiększonej tolerancji czasu, jaki użytkownik poświęca na granie w gry cyfrowe. Analiza wykazała, że również **co trzeci uczeń (34,6%) przyznał, że w gry cyfrowe gra raczej regularnie lub zdecydowanie regularnie (49,5% wśród mężczyzn i 18% wśród kobiet)**, 41,9% młodych często, bardzo często lub zawsze robi to w sytuacjach, kiedy się nudzi.

Wykres 3
Jak często grasz w gry cyfrowe wówczas, kiedy się nudzisz? N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań „Granie na ekranie”, N=35.253; 2019–2020.

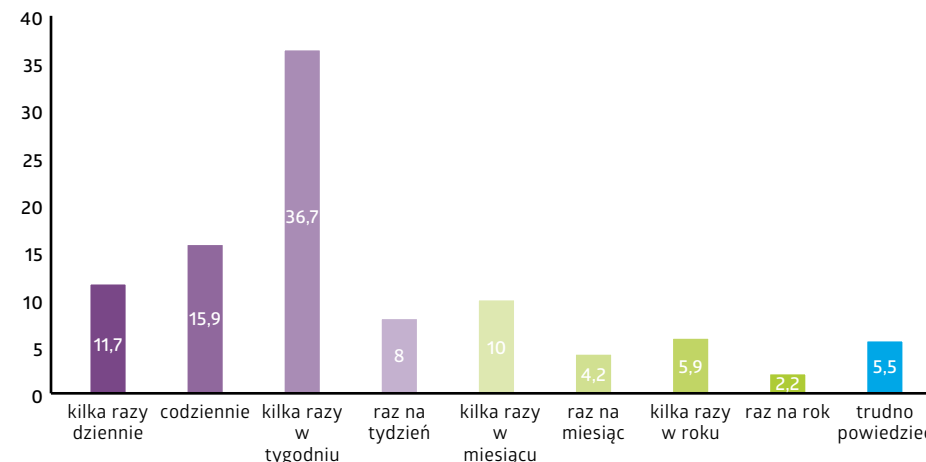
- Z przeprowadzonych badań wynika, że **8,5 roku to przeciętny wiek, w którym młodzież biorąca udział w badaniu zaczęła grę w gry cyfrowe. Prawie połowa badanych uczniów (48%) czasami, bardzo często lub zawsze grając w gry traci kontrolę nad czasem**, 12,9% badanej młodzieży stwierdza również, że raczej lub zdecydowanie czuje się uzależniona od grania w gry cyfrowe. Co trzeci nastolatek przyznał, że w gry cyfrowe czasem gra sam lub z innymi osobami (32,9%), co piąty gra najczęściej sam (20,6%), prawie co czwarty najczęściej gra w gry cyfrowe z innymi osobami (23,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 9% uczniów gra w gry cyfrowe zawsze w pojedynkę, a 8,2% zawsze z innym graczem/innymi graczami.

— Analizując częstotliwość grania w gry cyfrowe przez badaną młodzież, można powiedzieć, że w ciągu ostatniego roku, miesiąca czy tygodnia 11% uczniów gra w gry cyfrowe kilka razy dziennie, kolejne 16–20% uczniów gra przynajmniej raz dziennie. **Co trzeci badany uczeń gra w gry cyfrowe kilka razy w tygodniu (36,7% w ciągu ostatniego roku; 34,9% w ciągu ostatniego miesiąca, 31,5% w ciągu ostatniego tygodnia).** Najczęstszymi miejscami, w których młodzież gra w gry cyfrowe, okazały się być własny dom (36% uczniów gra tam zawsze) lub własne łóżko (11% uczniów gra tam zawsze). Tylko niewielki odsetek badanych osób przyznała, że zawsze gra w środkach komunikacji miejskiej (1,4%), na przerwie szkolnej (1,2%), w trakcie trwania zajęć (0,8%) czy w różnych przestrzeniach publicznych, takich jak galerie handlowe czy parki (1,4%).

— **Do grania w gry cyfrowe najczęściej wykorzystywany jest smartfon (35,1%) lub komputer stacjonarny (22,8%). Na konsoli stacjonarnej lub mobilnej gra 16,2% wszystkich badanych uczniów, 23% uczniów do grania w gry cyfrowe używa tabletów.** Z przeprowadzonych badań wynika, że przeciętnie polska młodzież w ciągu całego tygodnia poświęca 11 godzin na granie w gry cyfrowe, 2,5 godziny dziennie od poniedziałku do piątku, prawie 4 godziny w weekendy. Na przestrzeni całego tygodnia mężczyźni korzystają z gier cyfrowych 7 godzin więcej niż kobiety, wyraźne dysproporcje widać również w przypadku grania w weekendy: 2,5 godziny kobiety i 5 godzin mężczyźni. Różnice w liczbie godzin poświęconych na granie w gry cyfrowe ze względu na zmienną typ szkoły już nie są tak bardzo wyraźne jak w przypadku płci uczniów biorących udział w badaniu: uczniowie szkół podstawowych w tygodniu poświęcają na granie w gry cyfrowe 10 godzin, a uczniowie szkół ponadpodstawowych 12,5 godziny.

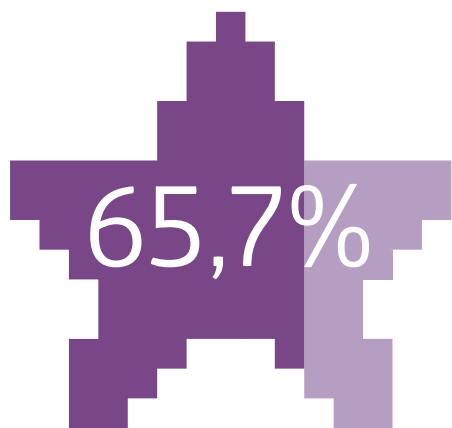
Wykres 4

Jak często w ciągu ostatniego roku grałeś/aś w gry cyfrowe? N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań „Granie na ekranie”, N=35.253; 2019–2020.

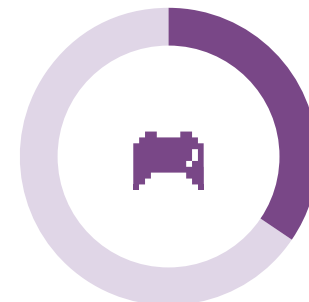
WZORY GRANIA W GRY CYFROWE



uczniów **w ciągu ostatniego roku grało w jakąkolwiek grę cyfrową**, grę komputerową, grę wideo, grę online lub offline

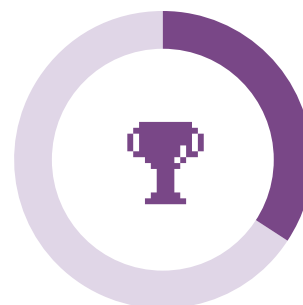
34,5%

uczniów **gra w gry cyfrowe częściej niż 2 lata temu**



34,4%

uczniów **gra w gry cyfrowe regularnie**



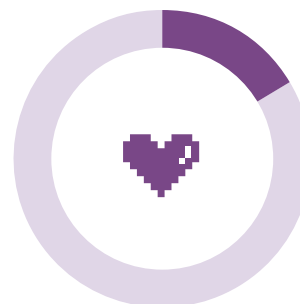
41,9%

uczniów **gra w gry cyfrowe zawsze**, bardzo często lub często, kiedy się nudzi



16,4%

uczniów przyznaje, że **granie w gry cyfrowe to ich aktualnie najważniejsza pasja życiowa**



Ilość osób grających w gry cyfrowe wzrosła o 10% w porównaniu do czasu przed pandemią koronawirusa

RODZAJE GIER



Poniższa tabela zawiera najważniejsze rodzaje gier cyfrowych oraz niekiedy ich podgatunki. Przyjmując założenie, że zbudowanie odpowiedniej alternatywy dla gry wiąże się z przeniesieniem jej fabuły do świata analogowego, **w poniższej części Poradnika zaproponowano szereg alternatyw, z których mogą skorzystać rodzice dzieci korzystających na co dzień z gier.** Widoczne w tabeli propozycje spędzania czasu offline mogą być istotne również z punktu widzenia nauczyciela.

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY PRZYGODOWE	Gry, w których gracz wciela się w postać bohatera (najczęściej samotnego), mającego do wykonania pewną misję. Gatunek ten jest bardzo podobny do gier fabularnych, jednak różni się od nich małymi możliwościami ingerencji w umiejętności i ogólny rozwój swojej postaci. Gracz ma za zadanie przeprowadzić postać przez fabułę gry, ale nie może zbyt zmienić tego, kim ta postać jest, choćby przez popularne „wybory i decyzje”.	<ul style="list-style-type: none">– Wspólne czytanie i w ogóle czytanie prozy. Książki fabularne są bardzo podobne do gier przygodowych.– Tworzenie własnych fabuł, np. w postaci krótkich opowiadań.– Granie w gry plenerowe.– Grywalizacja.– Planszowe gry przygodowe.– Odtwórstwo historyczne.
GRY ZRĘCZNOŚCIOWE	W grach zręcznościowych znajdziemy szeroki zakres podgatunków, m.in. popularne strzelanki (FPS-y), platformówki lub bijatyki. Jest to najpopularniejszy i najobszerniejszy gatunek gier cyfrowych. Zręcznościówki są szybkie, wymagają natychmiastowych reakcji i szybkiego myślenia, ćwiczą refleks i reakcje gracza. Często bywają wymagające i trudne do przejścia. PODGATUNKI: <ul style="list-style-type: none">– FPS (czyt. ef pe es, <i>First Person Shooter</i>) – gatunek gier popularnie nazywanych strzelankami. Gracz prowadzi postać z widoku pierwszoosobowego (z perspektywy oczu postaci), a mechanika gry oparta jest na symulacji strzelania do celów za pomocą różnego rodzaju uzbrojenia. Gry z gatunku FPS bardzo często zawierają możliwość gry w sieci. Przykładami tego typu gier są: <i>Call of Duty</i>, <i>Battlefield</i>, <i>Counter Strike</i> (czyt. <i>CE ES</i>).	<ul style="list-style-type: none">– Różnego rodzaju zabawy stymulujące zręczność i refleks dziecka.– Zajęcia sportowe, np. powiązane ze sztukami walk.– Dla starszych – paintball.– Zainteresowanie dziecka historią. Gry FPS nierzadko nawiązują do tematyki wojennej i osadzone są w historycznej przeszłości. Może to stanowić dobry punkt zaczepienia.– Tory przeszkód!– Dla starszych dzieci – kartingi lub gokarty.– Rzeźba, rysunek.– Odtwórstwo historyczne - szykowanie sprzętu, wytwarzanie historycznych elementów użytkowych.– Żeglarstwo.

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
<p>GRY ZRĘCZNO-ŚCIOWE</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Bijatyki – gry polegające na walce najczęściej jeden na jednego za pomocą różnego rodzaju tzw. kombosów, czyli łączy ruchów. Bijatyki od gier sportowych z zakresu np. boksu różnią się bardziej fantastycznym podejściem do walki i nie kładą nacisku na realizm. – Gry platformowe – w grach z tego podgatunku plansze ułożone są w formie platform, które gracz musi pokonać, przechodząc określone etapy gry. Platformówki często wykorzystują grafikę, zarówno grafikę 3D, jak i 2D. – Wyścigi – popularne ściganki to podgatunek gier, w którym mechanika polega na szeroko rozumianych wyścigach, pościgach itp. 	<ul style="list-style-type: none"> – Jazda konna. – Rolki, wrotki, deskorolka, narty, rower.
<p>GRY FABULARNE RPG (CZYT. ER PE GJE, ROLE-PLAYING GAME)</p>	<p>Do gatunku gier fabularnych zaliczamy podgatunki takie jak RPG, JRPG czy też RPG akcji. W grach tego typu gracz posiada możliwość szeroko rozumianego rozwoju swojej postaci poprzez rozwój jej umiejętności lub rozwoju całej drużyny bohaterów. Ważny jest także element fabularny rozgrywki, na który gracz najczęściej ma wpływ poprzez wybory i decyzje, które podejmuje podczas rozgrywki lub za pomocą tzw. dialogów, będących formą interakcji ze światem i innymi postaciami występującymi w grze.</p> <p>PODGATUNKI:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Standard RPG (czyt. standard er pe gje) – gry fabularne, które w jakiś sposób różnią się od gier z listy poniżej. – Action RPG (czyt. akszyn er pe gje) – odmiana, w której walka dzieje się w czasie rzeczywistym i przypomina walkę znaną z gier zręcznościowych. Gracz przez cały czas sprawuje kontrolę nad swoją postacią. – JRPG (czyt. dzej er pe gje) – gry RPG pochodzenia azjatyckiego ze specyficznym podejściem do narracji. Skupiają się na psychologicznych stronach i analizach wszystkich głównych bohaterów z drużyny, posiada charakter i klimat nawiązujący do japońskiej mangi (choć nie jest on regułą). – Tactics RPG (czyt. taktiks er pe gje) – walka w tym podgatunku przedstawiona jest jako plansza i polega na strategicznym i taktycznym podejściu do walki. – Roguelike (czyt. roudzłajk) – specyficzny podgatunek gier, które charakteryzują się losowością świata oraz próbą przedstawienia grafiki w jak najprostszym sposobie (choć wydawać by się mogło, że przestaje to być regułą). W założeniu gry tego typu mają być podobne do starej gry <i>Rouge</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gry planszowe nastawione na rozwój bohaterów (np. <i>Talizman</i>). – Papierowe gry RPG. Jest to szeroki zakres systemów i mechanik, pozwalających na tworzenie własnych fabuł, po których osoba nazywana <i>Dungeon Masterem</i> przeprowadza drużynę graczy bądź pojedynczego gracza. Wiele systemów skierowanych jest do starszych użytkowników, jednak istnieją także alternatywy dla młodszych, np. <i>Bebok</i>, <i>Mamo Tato zagrajmy w RPG</i>, <i>Equestria: Puść wodze fantazji</i>. – LARP dla dzieci. LARP to także RPG w realnym świecie, a od papierowych RPG różni się tym, że odbywa się nie poprzez opowiadanie przy stole i kartach postaci, ale fizyczne i aktywne odgrywanie roli postaci przez graczy (najczęściej za nie przebranych). Tutaj ponownie pojawia się postać Mistrza Gry, który zarządza rozgrywką i prowadzi graczy przez fabułę.

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
<p>GRY FABULARNE RPG (CZYT. ER PE GJE, ROLE-PLAYING GAME)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Karciane RPG – mechanika gry polega na zarządzaniu talią kart, które warunkują rozwój i walkę. – Dungeon Crawl (czyt. dandzion kroul) – RPG o prostej fabule, która polega na przechodzeniu przez kolejne pomieszczenia, lochy itp. – Hack and slash (czyt. hak end slesz) – RPG, która praktycznie cały czas skupia się na walce i pokonywaniu kolejnych aren przeciwników, nierzadko za pomocą tzw. kombosów. – Tekstowe RPG – podgatunek, w którym fabułę pcha do przodu wybór odpowiednich linii dialogowych i opcji tekstowych. – Hentai RPG – UWAGA! TERMIN HENTAI W UOGÓLNIENIU OZNACZA RODZAJ EROTYKI PRZEZNACZONEJ WYŁĄCZNIE DLA DOROSŁYCH! Gry dla dorosłych posiadające cechy RPG. 	
<p>GRY SYMULACYJNE</p>	<p>Gry nastawione na jak najdokładniejsze odwzorowanie wybranego elementu rzeczywistości, najczęściej konkretnego zawodu lub sytuacji (symulatory pociągu, latania samolotem, rolnicze).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zainteresowanie symulatorami może świadczyć o zainteresowaniu dziecka jakimś konkretnym tematem, np. lotnictwem. Rozwijanie tych zainteresowań, np. poprzez rozmowy czy wspólne składanie modeli samolotów, może mieć znaczenie dla przyszłości dziecka, rozwoju jego umiejętności technicznych, wiedzy, ale też wiedzy opiekunów. – Wysoka potrzeba immersji, czyli potrzeba osiągnięcia stanu „flow”: dobrze sprawdzi się pływanie, tunel aerodynamiczny, trampoliny.
<p>GRY SPORTOWE</p>	<p>Tworzone na podstawie istniejących sportów. Mają w sobie element symulacji, gdyż próbują jak najdokładniej oddać uczestnictwo w jakiejś konkretnej dyscyplinie sportowej. Umożliwiają graczom wcielenie się w postać piłkarza, koszykarza, boksera itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Sport! Dla gier sportowych najlepszą alternatywą jest zapisanie dziecka na zajęcia sportowe powiązane z jego zainteresowaniami, np. piłka nożna dla gracza <i>Fify</i>. – Składanie modeli samolotów, statków i innych rzeczy.
<p>GRY LOGICZNE</p>	<p>Gry stymulujące logiczne myślenie i sprawdzające umiejętności analityczne, wiedzę czy spryt gracza. Najczęściej polegają na rozwiązywaniu ciągu zagadek, puzzli, labiryntów czy quizów. Błędy są wyjątkowo kosztowne, a gracz nierzadko musi wykazać się ponadprzeciętnym sprytem, aby ich uniknąć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zagadki logiczne, rozwiązywanie zadań matematycznych dostosowanych do wieku dziecka. – Dzieci, które interesują się grami logicznymi, być może zainteresują się nauką programowania. Istnieje kilka sposobów na naukę programowania dla dzieci, np. z wykorzystaniem narzędzia <i>Scratch</i>. – Puzzle!

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
<p>GRY STRATEGICZNE</p>	<p>Strategie to szczególny rodzaj gier, w których gracz musi zarządzać państwem, plemieniem, narodem czy kosmiczną rasą. Gry strategiczne wymagają jednoczesnego opanowania wielu mechanik i systemów ekonomicznych, strategicznych, politycznych, dyplomatycznych itp. Jest to wymagający gatunek gier cyfrowych o specyficznym podejściu do rozgrywki (często nie posiadają jako takiej fabuły, ich ukończenie jest czasochłonne, a zwycięstwo uwarunkowane jest odpowiednim rozwojem zarządzanego państwa, narodu itp. oraz przyjęciem właściwej strategii przeciwko faktycznym graczom lub komputerom).</p> <p>PODGATUNKI:</p> <ul style="list-style-type: none"> – RTS (czyt. er te es) – rozgrywka odbywa się w czasie rzeczywistym, czasami może być pauzowana. – TBS (czyt. te be es) – gra podzielona jest na tury. Gracz podejmuje wszystkie decyzje podczas swojej tury, która kończy się na określonych warunkach. Podczas tury innego gracza opcje zarządzania są ograniczone lub w ogóle niemożliwe. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gry planszowe ekonomiczne i strategiczne (np. <i>Osadnicy z Catanu</i>, <i>Kolonizacja Marsa</i>, <i>Siedem cudów świata</i>, <i>Small World</i>). – Wspólne planowanie podróży, wakacji, dnia itp. Nie tylko pomoże to w rozwinięciu umiejętności organizacyjnych, ale także dostarczy odpowiedniej stymulacji dla wielbiciela gier strategicznych, w których zarządzanie (nie tylko czasem) jest kluczową umiejętnością.
<p>GRY EDUKACYJNE</p>	<p>Gry najczęściej skierowane do najmłodszych. Służą nauce i edukacji, nie są wymagające, gdyż nastawione są na jak najdokładniejsze przekazanie zawartych treści. Na rynku znajdziemy również gry edukacyjne dla dorosłych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Nauka wraz z dzieckiem. – Nauka standardowa. – Gry edukacyjne to specyficzny gatunek, który raczej w większości stanowi alternatywę do tradycyjnej formy nauki. – Nauka niestandardowych rzeczy – np. nauka języka chińskiego. – Odkrywanie smaków - nauka gotowania.
<p>MMO (CZYT. EM EM O, MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE GAME)</p>	<p>Gry online, w których naraz bierze udział duża liczba uczestników. MMORPG jest połączeniem gry MMO i RPG i oznacza grę fabularną online z mechaniką rozwoju postaci, w której jednocześnie bierze udział wielu graczy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zachęcenie dziecka do zabawy z rówieśnikami. – Granie w gry online niemalże zawsze wymusza na graczach kontakt z innymi. Dobrym pomysłem może być zachęcenie dziecka do zacieśnienia relacji koleżeńskich także w realnym świecie poprzez umożliwienie dzieciom spotkania się ze znajomymi. – UWAGA! W przypadku gier online rodzic musi mieć się zawsze na baczności! Anonimowość i szeroki dostęp do Internetu sprawiają, że należy w sposób rozważny kontrolować kontakty dziecka w Internecie z nieznanymi graczami. – Obozy i kolonie z grupą przyjaciół.

CZYM JEST SYSTEM PEGI?

System PEGI wspiera przede wszystkim rodziców w podjęciu świadomej decyzji dotyczącej zakupu gier cyfrowych.

System zawiera dwa oznaczenia: dotyczące wieku oraz zawartych treści.



www.pegi.info

1. Oznaczenia dotyczące wieku – ratingi wiekowe:

- odnoszą się do pięciu kategorii wiekowych (+3, +7, +12, +16 i +18) i zawierają sugestię co do minimalnego wieku odbiorcy, do jakiego dostosowana jest dana gra cyfrowa,
- oznaczenie wiekowe **powinno być umieszczone** przez producentów gier cyfrowych każdorazowo **na pudełku gry** w widocznym miejscu,
- **rating PEGI stanowi informację, czy gra jest odpowiednia dla danego wieku, nie uwzględnia natomiast poziomu trudności.** Na przykład gra oznaczona znakiem PEGI 3 nie zawiera nieodpowiednich treści, lecz niekiedy może być zbyt trudna dla młodszych dzieci. Natomiast gry ze znakiem PEGI 18, które są bardzo łatwe, zawierają elementy nieodpowiednie dla młodszych odbiorców.
- **im niższa kategoria wiekowa (ranking PEGI) tym mniejsze prawdopodobieństwo, że dana gra zawiera elementy mogące wywołać u gracza strach,** niepokój, eksponuje wulgarny język, sytuacje związane z dokonywaniem aktów przemocy (najczęściej fizycznej), zachęca do zachowań hazardowych, naraża na treści o charakterze seksualnym i nagość, ukazuje sytuacje zażywania narkotyków, picia alkoholu lub palenia tytoniu czy wreszcie naraża na kontakt ze scenami zawierającymi stereotypy o charakterze etnicznym, religijnym, nacjonalistycznym lub innym.

PEGI 3: Treści odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych. Gra nie powinna przestraszyć dziecka ani poprzez dźwięk, ani poprzez obraz. Gra powinna być pozbawiona wulgaryzmów, jeśli występują wątki przemocy to są one ukazane w sposób komiczny i niegroźny dla użytkownika gry.

PEGI 7: W tego rodzaju grach dopuszczalne są bardzo łagodne formy przemocy, ale przemoc ta jest pokazana w sposób niedosłowny i nierealistyczny.

PEGI 12: Wątki przemocowe są bardziej realistyczne i dosłowne, ofiary i sprawcy przemocy przyjmują wygląd ludzki. Mogą się pojawić odwołania do seksu lub pozy seksualne, pojawiają się wulgaryzmy, ale muszą być łagodne, dopasowane do tej kategorii wiekowej. W grach mogą pojawiać się wątki hazardowe.

PEGI 16: Przemoc wygląda bardzo realistycznie, występujące wulgaryzmy przybierają ostry i rażący charakter. Gry mogą zawierać treści o grach losowych, paleniu tytoniu, piciu alkoholu i zażywaniu narkotyków.

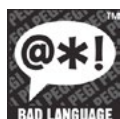
PEGI 18: Gry dla dorosłych, w których eksponowane formy przemocy są bardzo wyraźne. Zabijanie bez oczywistego powodu, dręczenie bezbronných postaci, gloryfikacja zażywania narkotyków i dosłowne sceny seksualne.

2. Oznaczenia dotyczące treści:

— osiem symboli, które wskazują, jakie potencjalnie niepożądane elementy zawiera dana produkcja. Są to: wulgarny język, dyskryminacja, narkotyki, strach, hazard, seks, przemoc oraz funkcja opłat w grze.



Gra zawiera sceny przemocy. W grach oznaczonych znakiem PEGI 7 sceny przemocy mogą mieć wyłącznie nierealistyczny lub pozbawiony szczegółów charakter. Gry ze znakiem PEGI 12 mogą zawierać przemoc w fantastycznym otoczeniu lub nierealistyczną przemoc wobec postaci o ludzkim wyglądzie, natomiast gry ze znakiem PEGI 16 lub 18 zawierają zdecydowanie bardziej realistyczne obrazy przemocy.



Gra zawiera wulgaryzmy. Taki deskryptor można znaleźć na grach ze znakiem PEGI 12 (wulgaryzmy o łagodniejszym charakterze), PEGI 16 lub PEGI 18 (np. odwołania do seksu lub bluźnierstwo).



Deskryptor może pojawić się na grach ze znakiem PEGI 7, jeżeli **zawiera ona obrazy lub dźwięki, które mogą być przerażające lub przestraszyć dzieci**, lub na grach ze znakiem PEGI 12 z przerażającymi dźwiękami lub efektami budzącymi grozę (lecz bez treści wskazującej na przemoc).



Gra zawiera elementy zachęcające do gier hazardowych lub objaśniające gry hazardowe. Symulacje gier hazardowych odnoszą się do gier losowych, w które normalnie można zagrać w kasynie lub punkcie gier. Gry z tego rodzaju treścią noszą znaki PEGI 12, PEGI 16 lub PEGI 18.



Ten deskryptor treści może towarzyszyć znakowi PEGI 12, jeżeli **gra zawiera pozy seksualne lub odwołania do seksu**, znakowi PEGI 16, jeżeli w grze występuje nagość o charakterze erotycznym lub stosunek płciowy z niewidocznymi organami płciowymi, lub znakowi PEGI 18, jeżeli w grze występuje dosłowna aktywność seksualna. Sceny nagości bez kontekstu seksualnego nie wymagają specjalnego ratingu wiekowego, a deskryptor nie jest wówczas konieczny.



Gra odnosi się do zażywania narkotyków, picia alkoholu lub palenia tytoniu lub pokazuje takie czynności. Gry z tego rodzaju deskryptorem noszą zawsze znaki PEGI 16 lub PEGI 18.



Gra zawiera sceny ze stereotypami o charakterze etnicznym, religijnym, nacjonalistycznym lub innym, które mogą stanowić treści nawołujące do nienawiści. Takie treści są zawsze opatrzone znakiem PEGI 18 (i mogą stanowić naruszenie krajowych przepisów prawa karnego).



Gra oferuje graczom możliwość zakupu cyfrowych towarów lub usług za rzeczywistą walutę. Takie zakupy obejmują dodatkową zawartość (poziomy bonusowe, stroje, przedmioty niespodzianki, muzykę), ale także ulepszenia (np. w celu wyłączenia reklam), subskrypcje aktualizacji, wirtualne monety i inne formy waluty w grze. Temu opisowi zawartości czasami towarzyszy dodatkowe powiadomienie, jeśli zakupy w grze obejmują losowe przedmioty (np. skrzynki z łupami lub pakiety kart). Płatne losowe przedmioty obejmują wszystkie oferty w grze, w których gracze nie wiedzą dokładnie, co otrzymują przed zakupem. Można je kupić bezpośrednio za prawdziwe pieniądze i/lub wymienić na wirtualną walutę w grze. W zależności od gry przedmioty te mogą mieć charakter czysto kosmetyczny lub mieć wartość użytkową.

Powiadomienie jest zawsze wyświetlane pod lub obok etykiety wieku i deskryptorów treści.

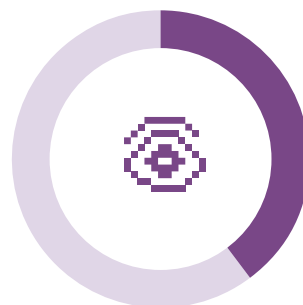


ZAAANGAŻOWANIE RODZICÓW W ŚWIAT GIER CYFROWYCH



73,8%

rodziców **nigdy nie gra** w gry cyfrowe ze swoimi dziećmi **po to, aby poznać głównych bohaterów** używanych gier

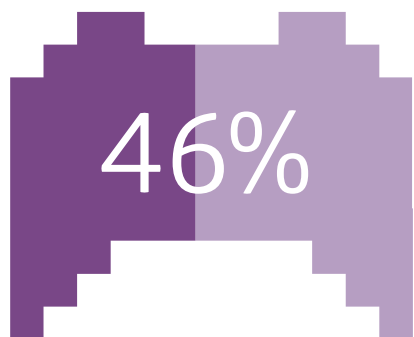
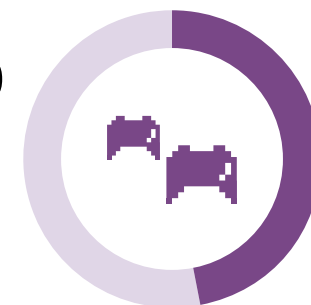


39,8%

rodziców **nigdy nie kontroluje**, w jakie gry cyfrowe gra ich dziecko

47,2%

uczniów przyznaje, że ich rodzice w ogóle **nie grają z nimi** w gry cyfrowe



46%

uczniów **nigdy nie miało i nie ma ustalonych zasad domowych regulujących granie** w gry cyfrowe w domu

39,8%

rodziców **nigdy nie kontroluje**, w jakie gry cyfrowe gra ich dziecko

36,4%

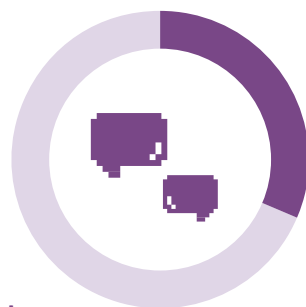
rodziców **nie interesuje się, jak często i w jakie gry cyfrowe gra** ich dziecko

6%

uczniów przyznaje, że ich **mama i tata grają w gry cyfrowe**

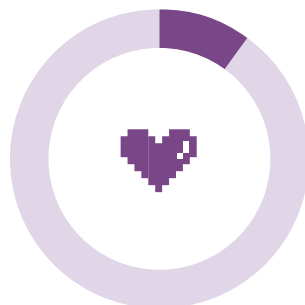
31,4%

rodziców **nigdy nie rozmawia** ze swoim dzieckiem **o szkodliwości nadmiernego grania** w gry cyfrowe



11,3%

uczniów uważa, że **jeden z ich rodziców jest „zapalonym” graczem**



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z GRANIA W GRY CYFROWE

1

Rozwój naukowy i zawodowy

Dzięki grom symulacyjnym możliwe jest aktywne (polegające na operowaniu w przestrzeni) uczestnictwo w określonych sytuacjach (np. symulatory lotu), poznawanie podstawowych mechanizmów społecznych, ekonomicznych lub politycznych (gry strategiczne) oraz nabywanie konkretnej specjalistycznej wiedzy (np. gry medyczne tworzone we współpracy z uczelniami medycznymi). Również możliwość nauki języków obcych (sięganie po gry obcojęzyczne to jeden z elementów budowania kompetencji językowych małego gracza), nauka logicznego myślenia, podniesienie kompetencji matematycznych, ekonomicznych i innych, w zależności od charakteru gry.

2

Współcześnie naturalne środowisko dziecięcych zabaw i relacji towarzyskich

W dzisiejszych czasach dzieci już od najmłodszych lat dorastają w świecie, gdzie na porządku dziennym używane są wszelkie technologie, urządzenia cyfrowe oraz Internet. Jest to więc dla nich naturalne środowisko, które towarzyszy im w codziennej rzeczywistości – zarówno podczas nauki, jak i czasu wolnego. Dzięki współczesnym możliwościom technologicznym dzieci są w stanie utrzymywać ze sobą kontakt w razie uniemożliwionego spotkania osobistego, a także spędzać ze sobą czas poprzez różne nowoczesne rozwiązania cyfrowe i internetowe.

3

Podtrzymywanie i pogłębianie relacji międzypokoleniowych poprzez wspólne granie

Gry pozwalające na rozwój relacji między pokoleniami spotkasz w wielorakich formach. Może to być wspólna rozgrywka w postaci wieloosobowych gier z elementami rywalizacji, np. wyścigi, ale także quizy, łamigłówki, gry klasyczne, takie jak szachy i warcaby (wersje elektroniczne), oraz wszelkie gry wieloosobowe (zależnie od preferencji). Do wspólnej rozgrywki idealnie nadają się również gry typu „znajdź różnicę”.

4

Nawiązywanie relacji offline

Wiele współczesnych gier pozwala na wspólną rozgrywkę – są to tzw. gry kooperacyjne. Połączenie wspólnej zabawy z wbudowanymi czatami pozwala na budowanie relacji – tworzenie grup osób wspólnie grających, pomagających sobie nawzajem, komunikujących się często również poza przestrzenią gry, np. na Facebooku (Messenger), Discordzie lub innych komunikatorach. Buduje to długotrwałe więzi – gracze należący do takich grup często podtrzymują zawarte znajomości, nawet w momencie zaprzestania użytkowania danej gry. Mogą tym samym stworzyć możliwość do zawiązania się relacji w przestrzeni offline.

5

Możliwość budzenia empatii

W grach mamy często rozbudowany kontekst, różnorodne charaktery postaci i decyzje, z którymi się zmagają. Wspomaga to obserwacje emocji związanych z interakcjami międzyludzkimi oraz międzygatunkowymi (w niektórych przypadkach) i odnoszenie się do nich, ucząc się współczucia wobec bohaterów.

6 Rozładowanie stresu czy frustracji
Gry wspomagające rozładowanie stresu lub frustracji również przybierają różne formy. Dobrze sprawdzają się gry wyścigowe, symulacyjne czy też łamigłówki i puzzle. Niejednokrotnie rozgrywka w tego typu grach nie jest nazbyt skomplikowana, co pozwala na rozładowanie gromadzącej się w organizmie negatywnej energii.

7 Motywowanie do działania, do nauki
Gry historyczne, muzyczne, symulacyjne czy nawet gry role-playing mogą motywować do nauki poprzez obserwację umiejętności bohatera czy dowiadывanie się ciekawostek na temat różnych dziedzin nauki.

8 Nauka języków obcych
Do tej kategorii zaliczają się wszelkiego rodzaju gry językowe. Występują one w postaci czysto edukacyjnej – nauka słówek, gramatyki połączona z quizami i testami – lecz także pod postacią mniej oczywistą – gier edukacyjnych. Są to gry, które wplatają naukę języka w rozgrywkę, pozwalając na połączenie nauki z zabawą. Również gry typu „point & click”, posiadające rozbudowany świat i przedmioty w nim umieszczone, pomagają w szybkim przyswojeniu słownictwa innego języka.

9 Rozwijanie pasji
Są to gry muzyczne, quizy, gry symulacyjne, kursy rysowania oraz inne gry o charakterze popularno-naukowym. W przypadku gier muzycznych często możliwa jest nauka gry na prawdziwym instrumencie – w postaci gier na komputery stacjonarne oraz aplikacji wspomagających uczenie na urządzeniach mobilnych. Quizy i inne gry o charakterze edukacyjnym pozwalają często na rozwijanie pasji nie tylko muzycznych, ale także np. historycznych, językowych, matematycznych itp.

10 Nauka kooperacji lub rywalizacji z innymi
Dostępna jest szeroka gama gier, które wymagają od gracza współpracy z innymi, by osiągnąć cel. Może uczyć to altruizmu na rzecz grupy oraz zdrowej rywalizacji, jeśli gracz gra przeciwko komuś innemu, zachowując odpowiednie zasady, często narzucone w samej grze (systemy kar za złamanie zasad).

11 Trening i symulacja sytuacji oraz zachowań
Podobnie jak w przypadku tematu budzenia empatii szczególnie gry z rozbudowanym światem i charakterem postaci dają dostęp do szeregu różnych działań i akcji. W niektórych grach (np. Fable) złe działania dają inne zakończenie, niekoniecznie satysfakcjonujące dla gracza. Może to motywować do podejmowania działań pozytywnych oraz dostrzeganie „szarej strefy”, w której decyzje nie są tak łatwe do podejmowania, co działa pozytywnie na rozwój inteligencji emocjonalnej.

12 Rozwój kompetencji cyfrowych, zarządzania i komunikacyjnych
Osoby grające mają mniejsze opory wobec nauki informatyki, podstawowych interfejsów sprzętowych (klawiatur, ekranów dotykowych) i zasad funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym (przykładowo przez uczestnictwo w wirtualnych wspólnotach graczy).

13 Możliwość tworzenia kultury gier, udział w wystawach, warsztatach, szkoleniach, e-sporcie
Granie w gry i doskonalenie się w tym temacie oraz dążenie do zdobywania coraz to lepszych wyników i osiągnięć w grze sprawia, iż zajęcie to staje się pewnego rodzaju hobby, dla którego w dzisiejszych czasach stworzono wiele możliwości samorozwojowych. Szkolenia, warsztaty oraz udział w turniejach e-sportowych to dla wielu graczy szansa na to, by się rozwijać i kształtować w sobie postawę determinacji oraz dążenia do wymarzonych celów. Obecnie dostępna jest bardzo rozbudowana gama możliwości tworzenia kultury gier – np. organizowanych jest wiele wydarzeń związanych z grami komputerowymi, zrzeszających młodych ludzi z tą samą pasją i zainteresowaniami, co może również budować pewne zgrane społeczności i relacje z innymi.

14 Poprawa koordynacji percepcyjno-motorycznej

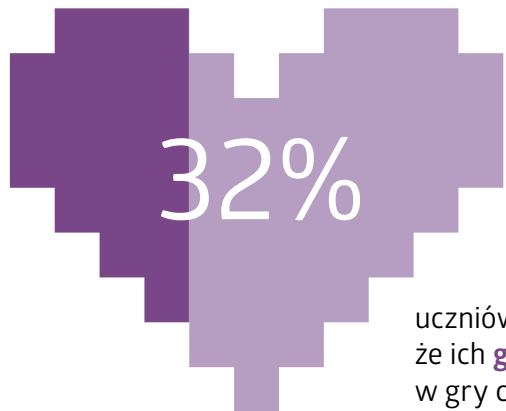
Gry zręcznościowe, muzyczne, taneczne itp. mogą polegać na powtarzaniu ruchów i konkretnych akcji (niektóre gry konsolowe czy z użyciem VR). Sprawia to, że gracz będzie starał się dążyć do tego, by za każdym razem być coraz lepszym i poprawiać swoje ruchy, aby osiągnąć najlepszy wynik, a także pewien cel, którym często jest wygrana. Takie samodoskonalenie i sprawdzanie swoich możliwości może poprawiać ogólną sprawność i zręczność użytkowników.

15 Zastosowanie w medycynie i terapiach (np. stresu pourazowego)

Gry sprawdzają się w mierzeniu się z fobiami oraz wydarzeniami, które mogły być traumatyczne. W kontrolowanym symulowanym świecie, przy odpowiedniej pomocy specjalisty, jednostka ma możliwość powrotu do zdrowia. W przypadku weteranów wojennych wykazano dużą efektywność podczas leczenia traumy przy pomocy gier wojennych.



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z GRANIA W GRY CYFROWE



uczniów uważa, że ich **granie** w gry cyfrowe ma **pozytywny wpływ** na ich życie

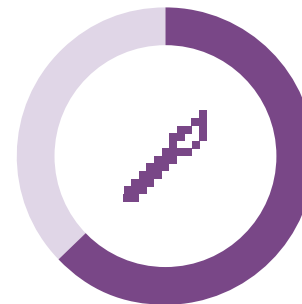
$\frac{3}{4}$

uczniów poprawiło swoją **spozrzegawczość**



7 na 10

uczniów **poprawiło swój refleks**, nauczyło się języka obcego i współpracy z innymi



63%

uczniów **spędza czas wolny w sposób bardziej twórczy**, lepiej znosi porażki i niepowodzenia w życiu



6 na 10

uczniów **myśli bardziej logicznie**, ma większą podzielność uwagi

62%



uczniów **lepiej orientuje się w przestrzeni**, trafniej podejmuje decyzje

NEGATYWNE KONSEKWENCJE KORZYSTANIA Z GIER CYFROWYCH

1

Możliwość uzależnienia, grania kompulsywnego i niekontrolowanego

Permanentna i niekontrolowana przez rodziców obecność nowych technologii w życiu małych dzieci powoduje ich nadmierne przywiązanie do mobilnych urządzeń cyfrowych oraz gier. Ekspozycja na uzależniające mechanizmy wpisane w sam proces tworzenia gier powoduje, że gracz czasowo zaangażowany jest w grę. Jeśli przerwie granie, traci on oraz inni (jeśli stanowią drużynę). Uporczywe i powracające używanie Internetu, którego celem jest korzystanie z gier niemających charakteru hazardowego, prowadzić może do istotnych szkód lub wyczerpania.

2

Możliwość chwilowego zwiększenia agresywności reakcji

Granie w gry może doprowadzić do sytuacji, w której gracz reaguje na różne sytuacje życiowe ze zwiększoną agresją. Może być to związane z narastającym uzależnieniem od gry, które sprawia, że brak dostępu do gry w danym momencie wzbudza chwilowe napięcie, potrzebę grania, a także agresję, gdy gracz tej potrzeby nie może zaspokoić lub jest mu to uniemożliwiane. Agresja ta może się powiększać wraz z odbieraniem agresywnych bodźców z gry, oswajających z przemocą, co może prowadzić do niespokojnego reagowania na odbieraną rzeczywistość.

3

Problemy somatyczne związane z narządami wzroku, ruchu, słuchu

Nadmierne granie i spędzanie dużej ilości czasu przed urządzeniem może mieć wiele negatywnych skutków zdrowotnych. Oczy gracza, skoncentrowane przez długi czas na ekranie i wszystkich elementach wizualnych wprowadzonych w grach, narażone są na pogłębiające się problemy z widzeniem. Podczas siedzenia często w jednej i niepoprawnej pozycji podczas grania, gracz może poważnie naruszyć swój stan zdrowia związany z prawidłową postawą. Przez brak

ruchu może także obniżyć poziom swojej kondycji i ogólnego zdrowia fizycznego, w tym stan prawidłowej masy ciała. Również w kwestii zmysłu słuchu gracz narażony jest na pewne problemy zdrowotne – przez długotrwałe używanie słuchawek podczas grania, często z wysokim poziomem głośności, z różnymi dźwiękami pochodzącymi z gier, można uszkodzić sobie narząd słuchowy, nawet gdy nie jest to zauważalne od razu. Czasami skutki widoczne są po jakimś czasie, dlatego warto o to zadbać już od samego początku, by uniknąć negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

4

Brak kontroli nad własnym zachowaniem

Może się zdarzyć, że gry cyfrowe pochłoną gracza w takim stopniu, że straci kontrolę nad swoim zachowaniem w świecie realnym. Czasami jest to związane z niekontrolowaniem czasu spędzanego w grze, co powoduje, że trudno jest potem powrócić do „normalnego życia” i funkcjonować w prawidłowy sposób. Dlatego tak ważna jest samokontrola w spędzaniu czasu w świecie online, gdzie łatwo jest uciec od swojej realnej tożsamości i od prawdziwego życia, które nie zawsze jest proste.

5

Unikanie kontaktów bezpośrednich z ludźmi

Gry cyfrowe dają możliwość poznawania i spędzania czasu z ludźmi z różnych zakątków Polski i świata. Powoduje to często poczucie bliskości z osobami, których w rzeczywistości nigdy się nie widziało. Często jednak sprawia to, iż pojawia się problem z poznawaniem osób na żywo, spotykaniem się z ludźmi w świecie realnym, a nawet unikanie tego typu sytuacji. Może to prowadzić do późniejszych kłopotów z poradzeniem sobie w osobistych relacjach. Warto więc zadbać o równowagę relacji w świecie cyfrowym i realnym.

6

Uzależnienie od mikropłatności, e-hazard

Gry komputerowe angażują gracza nie tylko pod kątem czasowym, ale również finansowym (płatne dodatki do gier). W części gier można kupować dodatkowe opcje czy przedmioty ułatwiające graczowi osiągnięcie lepszych wyników. Są to tzw. mikropłatności, na które dzieci wydają całkiem spore kwoty, często bez wiedzy rodziców. Mogą to być postaci, surowce, waluta, elementy czysto kosmetyczne, a nawet... czas, co znamy z bardzo wielu darmowych gier mobilnych. Możliwość zakupu dodatkowego uzbrojenia, kompetencji, życia powoduje, że dziecko, grając w gry, może na potrzeby przechodzenia kolejnych etapów gier wydawać własne pieniądze lub pieniądze rodziców. Często na terenie szkoły dochodzi do procederu pożyczania środków finansowych przez młodych graczy od innych uczniów.

7

Brak snu

Grając w gry, bardzo łatwo stracić poczucie czasu. Może prowadzić to do poświęcania snu i potrzebnego odpoczynku na rzecz kontynuacji rozgrywki. Niesie to jednak za sobą poważne konsekwencje, między innymi duże zmęczenie uniemożliwiające codzienne funkcjonowanie, naukę czy wykonywanie prostych czynności, brak chęci i motywacji do wykonywania zadań.

8

Oswajanie przemocy

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u graczy. Dzieci uczą się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi, lekceważenia ich praw oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Stają się mniej wrażliwe na krzywdę innych i mniej chętnie niosą pomoc ofiarom przemocy. Grając w brutalne gry, wyrabiają w sobie przekonanie, że agresja i przemoc to coś powszechnego i normalnego.

9

Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie grania, zakłócenie dotychczasowych priorytetów

Pochłonięcie grą i trudności z jej przerwaniem mogą sprawiać, iż wykonywanie codziennych czynności będzie wydawać się niemożliwe, niepotrzebne i nieważne. Sprzątanie, wyjście z psem, odrabianie lekcji, rozmowa z bliskimi, a nawet spożywanie posiłków – wszystko schodzi

na dalszy plan, kiedy w grę wchodzi... gra. Warto więc zwrócić uwagę na to, by uczestnictwo w świecie wirtualnym nie stało się głównym priorytetem, zaburzającym życie realne.

10

Skrajne wycieńczenie, a nawet śmierć

Silne uzależnienie od gier może skończyć się bardzo źle, a w niektórych sytuacjach nawet tragicznie. Brak snu, odpoczynku, jedzenia i picia, sportu i innych aktywności, a wraz z tym narastające kłopoty ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, mogą doprowadzić do wielu sytuacji krytycznych. Dlatego tak ważne jest, aby zadbać o swoje zdrowie, kontrolować ilość i jakość czasu spędzonego przed urządzeniami elektronicznymi i równoważyć świat cyfrowy ze światem realnym w odpowiedni sposób.

11

Przebudźcowanie i zmęczenie, problem z koncentracją

Poświęcanie nocy na wielogodzinne granie negatywnie wpływa na jakość snu i efektywność dzieci w ciągu dnia. Przemęczenie organizmu, bóle głowy, niewyspanie, brak chęci do nauki, przeładowanie informacjami to tylko niektóre z negatywnych skutków dla zdrowia somatycznego oraz psychicznego. Dzieci nadużywające gier komputerowych mogą mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem w szkole podczas lekcji. Tam ich uwaga nie jest stale pobudzana nowymi, atrakcyjnymi bodźcami jak w czasie gry. Nadmierne i zbyt długie granie w gry może też prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

12

Zacieranie się granic między światami online i offline

Niekontrolowane granie w gry internetowe może doprowadzić do tego, że gracz w sytuacjach codziennych będzie reagował, a nawet działał w taki sposób, w jaki zrobiłby to w świecie wirtualnym. Może to mieć jednak negatywne skutki, zwłaszcza gdy przeniesie zachowania agresywne z gry na świat realny i będzie rozwiązywał swoje problemy przemocą. Zbyt długie granie może więc spowodować mylenie prawdziwego życia z grą i wprowadzanie do codzienności zachowań nieodpowiednich.

13 Wchodzenie w konflikty z rodziną i bliskimi

Nadużywanie przez dzieci gier powoduje osłabienie relacji pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem. W takich sytuacjach rola rodzica często sprowadza się do zaspokajania podstawowych potrzeb dziecka (np. fizycznych czy bezpieczeństwa). Rodzic przestaje być prawdziwym partnerem w życiu dziecka w wielu innych kontekstach życia rodzinnego: we wspólnym spędzaniu czasu wolnego, rozmowie, codziennym wsparciu.

14 Seksualizacja i przemoc seksualna

W różnego rodzaju grach pojawiają się treści erotyczne, które nie powinny być odbierane przez dzieci. Mimo ograniczeń wiekowych nakładanych grom dzieciom zdarza się w nie grać i odbierać nieodpowiednie treści. Seksualizacja i przemoc seksualna może zdarzyć się również podczas gier online, gdzie natrafić można na różnych ludzi, w różnym wieku, którzy mogą zachowywać się nieprzyzwoicie. Dlatego tak ważna jest kontrola rodzicielska pod tym względem oraz rozmowa z dzieckiem.

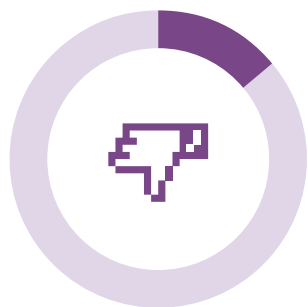
15 Brak ruchu, otyłość

Spędzanie dużej ilości czasu na graniu w gry, niewychodzenie z domu i zasiedzenie przed komputerem sprawiają, że wykonywany ruch jest znacznie ograniczony. Brak sportu i ćwiczeń może powodować zwiększenie masy ciała, a nawet otyłość. Może to prowadzić do wystąpienia wielu innych chorób współistniejących, wpływających na codzienne życie, a także samopoczucie i zdrowie psychiczne.



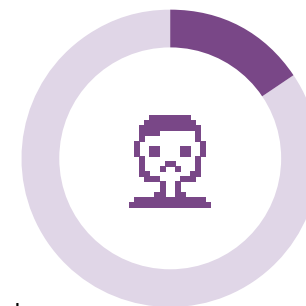
NEGATYWNE KONSEKWENCJE KORZYSTANIA Z GIER CYFROWYCH

14%



uczniów uważa, że ich **granie** w gry cyfrowe **ma negatywny wpływ** na ich życie

15,7%

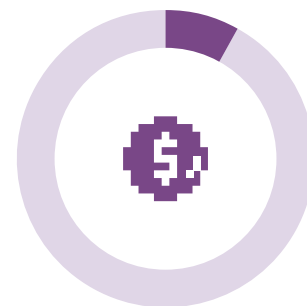


uczniów w ciągu ostatniego roku w związku z graniem w gry cyfrowe wiele razy **doświadczyło** jakiegoś **poważnego problemu**

8,7%



uczniów wiele razy **z powodu grania** w gry cyfrowe **czuło się niewyspanym**



8,1% uczniów wiele razy **dokonywało mikropłatności** w grze cyfrowej

7,4%

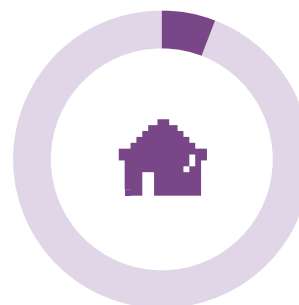


uczniów wiele razy w związku z graniem w gry cyfrowe **odczuwało przemoc**



7,1%

uczniów wiele razy z powodu grania w gry cyfrowe **nie odrabiało prac domowych**



6%

uczniów wiele razy z powodu grania w gry cyfrowe **zaniedbywało swoje obowiązki domowe**

*opracowanie własne na podstawie wyników badań pt. „Granie na Ekranie” N=30.253; 2019–2020r., Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej, Fundacja Dbam o Mój Zasięg

OBJAWY PROBLEMOWEGO GRANIA W GRY CYFROWE

Gry on-line a wytyczne Międzynarodowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Po raz pierwszy WHO klasyfikuje zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe jako uzależnienie: 11. edycję Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11) uznano i przyjęto w Genewie podczas 72. dorocznego Światowego Zgromadzenia Zdrowia. Klasyfikacja definiuje wszelkie znane choroby, zaburzenia i urazy. ICD-11 została zaktualizowana na potrzeby XXI wieku i odzwierciedla znaczne postępy w nauce i medycynie. Klasyfikacja chorób ma podstawowe znaczenie dla statystyki medycznej, która dostarcza wiedzy o życiu ludzi i stanie ich zdrowia – od narodzin do śmierci. Każda choroba i przyczyna śmierci ma swój kod. O ile w poprzedniej klasyfikacji (ICD-10) kodów było 14 400, to w ICD-11 jest ich już 55 000.

Objawami uzależnienia od gier pozostają:

- 1 Niemożność kontroli czasu przeznaczanego na granie w gry:** gracze niekiedy mają trudności z oderwaniem się od gry. Problematyczne staje się dla nich wyznaczenie sobie granicy czasowej w świecie wirtualnym. Aby zminimalizować szansę na uzależnienie, upewnij się, że Twoje dziecko potrafi zarządzać czasem, który przeznaczają na granie w gry, a jeśli nie – pomóż mu w tym i pokaż, jak może to zrobić.
- 2 Obsesyjne myślenie na temat gier:** duża ilość czasu spędzana w świecie wirtualnym może powodować mieszanie świata realnego z cyfrowym. Dodatkowo, większość gier jest skonstruowana w taki sposób, aby utrzymać myśli gracza, nawet gdy jest już poza nią. Co za tym idzie, dla gracza, który może być uzależniony, charakterystyczne jest ciągle myślenie o tym, co się dzieje w grze, nawet kiedy jest poza nią – martwi się np. o swoje wyniki i postępy w grze.
- 3 Przedkładanie czynności grania w gry nad inne obowiązki domowe, szkolne, zawodowe:** gracze uzależnieni od gier zazwyczaj są na tyle pochłonięci przez świat cyfrowy, że zupełnie tracą kontrolę nad życiem realnym – codzienne obowiązki przestają mieć znaczenie, a gracze nie przejmują nimi. Ważniejsze jest dla nich wykonanie zadań w grze, niż wypełnianie obowiązków w świecie realnym.

- 4 **Granie w gry w celu poprawienia własnego nastroju:** uzależnieni gracze odnajdują radość i satysfakcję głównie w świecie cyfrowym – granie w gry jest dla nich podstawową metodą na poprawę nastroju. Gry to dla nich również sposób na odreagowanie, oderwanie od rzeczywistości i zapomnienie o ciężących problemach w świecie realnym.
- 5 **Zwiększenie czasu przeznaczanego na granie w określonej jednostce czasu:** uzależnienie od gier powoduje, że pomimo podejmowanych prób wyznaczenia limitów czasowych w graniu, gracze mają trudności z ich przestrzeganiem – nie są w stanie zakończyć rozgrywki w założonym wcześniej czasie. Może to być spowodowane tym, że gra ich za bardzo pochłania, a oni sami przegapiają moment, w którym przyjęli sobie, że powinni przestać grać.
- 6 **Irytacja bądź agresja w sytuacji braku możliwości grania:** gracze uzależnieni mogą odczuwać irytację bądź agresję, kiedy zostaną oderwani od gry wbrew swojej woli. Jest to spowodowane silnym przywiązaniem do gry oraz przekonaniem, że muszą w niej bez przerwy uczestniczyć – odczuwają potrzebę ciągłego grania i bycia w świecie gry.
- 7 **Nieudane próby ograniczenia grania:** graczowi uzależnionemu będzie sprawiało ogromną trudność ograniczenie czasu, jaki poświęca na granie w gry cyfrowe. Wszelkie podejmowane próby z góry wiążą się z dużym prawdopodobieństwem niepowodzenia. W takiej sytuacji ograniczenie grania bez pomocy specjalisty staje się praktycznie niemożliwe.
- 8 **Konflikty interpersonalne z rodziną i przyjaciółmi, których powodem jest czynność grania:** uzależnienie od gier może powodować zmniejszenie ilości czasu spędzanego z bliskimi, a co za tym idzie – relacje takie mogą się znacznie pogorszyć. Może to także sprawiać wiele trudności w komunikacji i powstawanie kłótni.
- 9 **Zaniedbywanie różnych aktywności dotychczas podejmowanych z chęcią:** gry cyfrowe mogą tak pochłoniąć gracza, że zaprzestanie on wykonywania aktywności, które lubił wcześniej. Przeszłe pasje i zainteresowania przestają mieć znaczenie, gdyż cała uwaga gracza została skierowana na świat cyfrowy.

Współczesne gry dla dzieci i młodzieży charakteryzują się wysokim potencjałem uzależnieniowym. Do takich elementów należą:

- 1 **Atrakcyjność i wielobarwność świata:** dziecko szybko może się stać bohaterem akceptowanym przez innych. Świat gier, do których wkracza gracz, jest stworzony w taki sposób, żeby zachęcać potencjalnego odbiorcę do długiego przebywania w nim. Dokonywane jest to w różnoraki sposób, np. poprzez barwną fabułę, atrakcyjną rozgrywkę, czy też wewnętrzne mechaniki sprzyjające pozostawaniu w świecie gry. Ponadto, świat gry zawsze scentralizowany jest na postaci bohatera - gracza. To on jest w tym świecie najważniejszy, posiada nad nim kontrolę i to od niego zależy, w jaki sposób się on rozwinie.
- 2 **Interaktywność, kontakt z innymi graczami, tworzenie wspólnoty w oparciu o pierwotną potrzebę bycia z innymi, poczucie przynależności, zyskanie akceptacji grupy:** gracze poszczególnych gier tworzą nowe społeczności skupione na grze, lub na danej kategorii gier. Wymieniają się one doświadczeniami z rozgrywki, napotkanymi trudnościami i poradami, tworząc przy tym nowe znajomości i cyfrowe więzi społeczne.
- 3 **Natychmiastowe gratyfikacje, pozytywne wzmocnienie:** czynności, które w rzeczywistym świecie wymagają lat rozwoju i ciężkiej pracy, w grach pojawiają się niemalże natychmiast, a ich pozyskanie zazwyczaj wymaga spełnienia kilku warunków. Graczowi nieustannie dostarczane są pozytywne bodźce świadczące o jego udziale w świecie gry, w postaci nagród lub opinii innych postaci, co może powodować iluzję „łatwości” w osiągnięciu celu w rzeczywistości.
- 4 **Angażowanie zmysłów, „odcięcie” od świata zewnętrznego:** dobrze zaprojektowana gra angażuje użytkownika do tego stopnia, że skupia się on wyłącznie na rozgrywce. Wszystkie elementy gry, takie jak: grafika, mechanika, muzyka, fabuła projektowane są w taki sposób, aby gracz „zanurzył się” w świecie gry, a kiedy już nie będzie w nią grał, to odczucie ma pozostać w jego pamięci jako przyjemność, do której potrzebuje w najbliższym czasie wrócić.

5 Eksploracja nieznanego, atrakcyjna fabuła: świat przedstawiony w grach wideo jest odmienny od tego realnego, z którym styczność na co dzień ma gracz. Ze względu na ten aspekt, przedstawiony w czasie grania świat wydaje się niezwykle interesujący dla odbiorcy. Może on doświadczać zupełnie odmiennych i, co za tym idzie, ciekawych i interesujących dla niego bodźców.

6 Rozgrywka w czasie rzeczywistym: część gier, zwłaszcza gier sieciowych, toczy się w tak zwanym „czasie rzeczywistym” - oznacza to, że gracz nie może przerwać rozgrywki w dowolnym momencie. Zamiast tego, zmuszony jest do grania aż do momentu spełnienia określonych warunków kończących.

7 Ucieczka od rzeczywistości, spełnianie fantazji: gry to idealne miejsce na rozwój wyobraźni dziecka - ich interaktywność, budowa, barwność i głębia stymulują dziecięcą fantazję. Niestety, może to obrócić negatywną stronę - podczas grania dziecko może „zanurzyć się” w świecie przedstawionym do tego stopnia, że rzeczywistość przestanie być dla niego interesująca, przez co będzie chciało nieustannie wracać do świata gry - świata, nad którym sprawuje kontrolę i który skupiony jest wokół niego.

8 Budowanie własnej tożsamości: gry charakteryzują się wielorakim podejściem do postaci gracza: część z nich pozwala nam się wcielić w postać z odgórnie napisanym charakterem, albo poprowadzić „czystego” bohatera, którego osobowość będzie budowana w toku gry przez gracza i jego wybory. Oba podejścia mogą wpłynąć na tożsamość dziecka, które nie posiada jeszcze skryształizowanego światopoglądu i atrakcyjnym może być dla niego ten, który wyznawany jest przez jego ulubioną postać z gry. Ponadto, gry pozwalają graczowi w dużej mierze „być takim, jakim chce”, co wydaje się być atrakcyjne, ze względu na to, że nierzadko w ten sposób nadrabiane są cechy, których gracz w rzeczywistości nie posiada.



9 Poczucie kontroli, zdobywanie realnych dóbr: poczucia władzy, wpływu, szacunku innych graczy, statusu społecznego wśród grających: w grach wideo gracz jest najważniejszy. To dla niego tworzone są gry i wokół niego rozwija się rozgrywka w grze. Od gracza zależy, jak potoczy się grana przez niego fabuła. W grach wieloosobowych gracz może zbudować swój status na podstawie jego osiągnięć i zachowań prezentowanych w grze. Tworzy on przez to swoją nową tożsamość, odmienną od tej realnej. Dziecko może poczuć się bardziej wyjątkowe i akceptowane w grze, niż w świecie rzeczywistym.

10 Ciągła ewaluacja gry, brak efektu znudzenia: fabuły gier pisane są w taki sposób, aby gracz z każdym pokonanym etapem odgrywał jakiś inny jej aspekt, otrzymywał ciekawe nagrody, odkrywał inne niuanse historyczne świata przedstawionego. Ma to na celu zniwelowanie efektu znudzenia, przez co gracz czuje zachętę do dalszego grania i odkrywania. Część gier przyjęła politykę tak zwanej „Nowej gry +”, czyli rozpoczęcia gry od nowa z ekwipunkiem i statystykami z poprzedniego zapisu, co w jeszcze większym stopniu zatrzymuje przy grze.

11 Możliwość samodoskonalenia się bez końca, bicie kolejnych rekordów, przekraczanie granic do tej pory nie przekroczonych, pokonywanie kolejnych poziomów gry, poziomów wtajemniczeń, chęć totalnego zakończenia gry: gracze mogą rywalizować między sobą o to, kto lepiej prowadzi rozgrywkę w danej grze, a także o to, kto jako pierwszy zdobędzie coś, co wcześniej nie zostało osiągnięte przez innych uczestników rozgrywki. Ta samonapędzająca się rywalizacja powoduje, że gracze mogą spędzać coraz więcej czasu z grą, walcząc o wirtualny prestiż, odczuwany w realny sposób.

12 Brak określonego i niepewnego zakończenia - element niespodzianki i zaskoczenia: gry nierzadko stosują zabiegi narracyjne, pozostawiające „otwartość” ich zakończenia, skłaniając gracza do zakupu tak zwanego *sequela*, lub do przejścia gry ponownie w celu odkrycia pozostałych, jeszcze nie zbadanych niuansów. Można spotkać się nawet z podejściem, w którym w grze istnieje kilka różnych zakończeń, a odkrycie ich wszystkich wymaga ukończenia gry na kilka zupełnie oddzielnych sposobów.

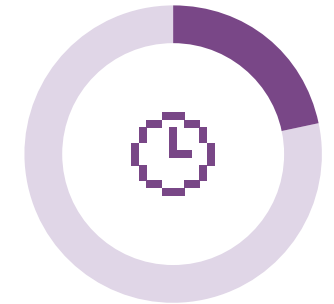
PROBLEMOWE UŻYWANIE GIER CYFROWYCH

Ponad $\frac{3}{4}$

uczniów uważa, że **od grania w gry cyfrowe można się uzależnić**

8,7%

uczniów uważa, że **wszyscy lub zdecydowana większość ich znajomych jest uzależniona od grania w gry cyfrowe**

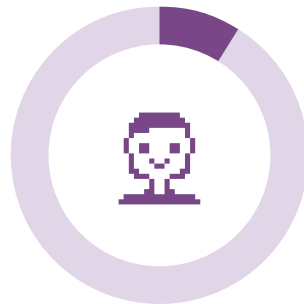


21,9%

uczniów **grających** w gry cyfrowe **bardzo często lub często traci kontrolę nad upływającym czasem**

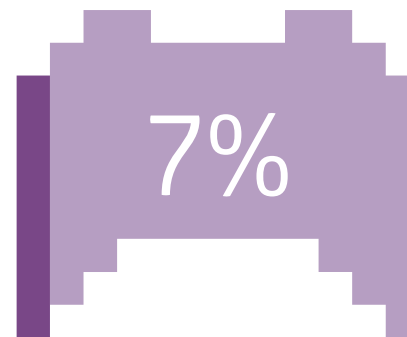
9,1%

uczniów **zawsze lub często gra** w gry cyfrowe **w celu złagodzenia swojego złego samopoczucia**



7%

uczniów przyznaje, że **granie w gry cyfrowe zawsze lub często jest dominującą czynnością w codziennym życiu**



6%

uczniów często **odczuwa potrzebę spędzania większej ilości czasu na graniu w gry cyfrowe**



2%

uczniów **wykazuje wyraźne symptomy nadużywania gier cyfrowych**



ZASADY HIGIENICZNEGO GRANIA W GRY

1

Kontroluj czas grania w gry

Gry są coraz częściej konstruowane w taki sposób, żeby jak najbardziej pochłaniały gracza – zazwyczaj angażują użytkowników w dużym stopniu ze względu na ilość obecnych tam bodźców. Przez to łatwo może umknąć nam moment, w którym tracimy kontrolę nad czasem poświęconym grom. Łatwym i podstawowym sposobem, dzięki któremu można odzyskać kontrolę nad własnym czasem, jest po prostu ustawienie budzika. Dzięki temu Twoje dziecko nie będzie musiało samo sprawdzać czasu, ograniczając ryzyko, że zatraci się w grze i zapomni o czasie – budzik mu przypomni o tym, że nadszedł koniec gry. Równie dobrze może używać stopera, bo dzięki niemu samo wyznaczy własne ramy czasowe, np. ustaw z dzieckiem stoper na 30 minut gry, a następnie zróbcie sobie 5 minut przerwy na posiłek lub krótką aktywność fizyczną.

2

Zamykaj komputer, odkładaj smartfon

Urządzenia cyfrowe są ogromnymi rozpraszaczami naszej uwagi. Szczególnie smartfony i dostępne na nich aplikacje są skonstruowane w taki sposób, aby nieustannie przypominać nam o swojej obecności. Dodatkowo, poczucie utraty czegoś ważnego, gdy nie jesteśmy online, nie pomaga nam w wyznaczaniu granic użytkowania narzędzi elektronicznych. Bardzo ważne, aby Twoje dziecko pamiętało o zamykaniu komputera, gdy skończy go używać, i o odkładaniu telefonu, gdy zajmuje się innymi rzeczami. Zajmując się kilkoma rzeczami naraz, jednocześnie korzystając z urządzeń cyfrowych, bardzo mocno tracimy na efektywności wykonywanych działań. Ma to znaczenie nawet przy tak podstawowych czynnościach jak spożywanie posiłków – jeśli używamy telefonu lub komputera przy jedzeniu, nie skupiamy się na tym, aby poprawnie przeżuwać pokarm. Zamiast tego bierzemy większe kęsy i połykamy większe porcje, co nie wpływa korzystnie na nasz układ trawienny, a co za tym idzie, zdrowie ogólne. Ucząc się do sprawdzianu

3

Wyłącz powiadomienia z gier

W interesie twórców gier jest to, abyśmy w nie jak najwięcej grali. Tym samym stosują różne metody, aby nas jeszcze bardziej zainteresować, nawet gdy ich nie używamy. Do tego wykorzystywane są powiadomienia, przychodzące na nasz smartfon lub komputer. Jest to sprytny zabieg, który przypomina nam o obecności gry i sprawia, że jesteśmy ciekawi, co wydarzyło się podczas naszej nieobecności. Regularnie przychodzące powiadomienia manipulują nami i doprowadzają do tego, że ulegamy pokusie i włączamy grę, aby zaspokoić swoją ciekawość. To, co możesz zrobić, to wyłączyć z dzieckiem powiadomienia z gier. Dzięki temu nie będzie ono bombardowane tak wielką ilością napływających informacji, przez co będzie spokojniejsze i bardziej skupione na innych czynnościach. Jego głowa odpocznie i nie będzie nerwowo spoglądało na ekran, sprawdzając nowe powiadomienia.

4

Nie graj, robiąc jednocześnie coś innego

Jeżeli Twoje dziecko dało się już skusić powiadomieniom, to wskazane jest, aby skupiło się tylko i wyłącznie na grze. Może brzmieć to irracjonalnie, ale lepiej będzie, jeśli pogra chwilę i spokojnie odpocznie, a potem wróci do swoich obowiązków, niż gdyby miało robić kilka rzeczy jednocześnie. Wbrew pozorom, człowiek nie ma aż tak podzielnej uwagi, więc mieszając odpoczynek z obowiązkami, tak naprawdę nie wykona żadnej czynności poprawnie. Im bardziej skupi się na jednej rzeczy, tym bardziej będzie zadowolone ze swoich efektów. Dopilnuj, aby poświęciło się wybranej czynności i oddało jej całą swoją energię, a uda mu się pogodzić relaks z obowiązkami.

5

Trenuj swój mózg w sposób analogowy

Krzyżówki, sudoku, gry planszowe – to tylko przykłady tego, jak można trenować swój umysł poza światem cyfrowym. Owszem, gry komputerowe rozwijają nasze kompetencje, np. budują naszą wyobraźnię i spostrzegawczość, jednak te umiejętności można osiągnąć również bez użycia urządzeń elektronicznych. Istnieją alternatywy, które mogą nam zastąpić wiele gier komputerowych. Jeżeli Twoje dziecko gra w gry oparte na budownictwie, pomyśl o zakupie klocków Lego. Jeśli jest fanem gier odkrywczych, niech zbierze przyjaciół, podzieli się na grupy i poukrywają przedmioty, które reszta będzie miała za zadanie znaleźć. Dzięki takim zabawom można połączyć rozwój umysłowy z fizycznym, co wpłynie bardzo pozytywnie na stan zdrowia. Jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia Twojego dziecka. Jeśli pochłaniają je gry oparte na strzelaniu i walce, pomyśl o zapisaniu dziecka na zajęcia ze sztuk walki czy łaucznictwa. Dzięki takim rozwiązaniom będzie mogło ćwiczyć te partie swojego mózgu, które odpowiadają za ruch i koordynację. Pozytywnym skutkiem ubocznym będzie rozładowanie tkwiących w nim emocji.

6

Uprawiaj sport

Sport jest aktywnością, która rozwija nasze zmysły, powoduje dobre samopoczucie, a także umożliwia rozładowanie nadmiernej energii. Grając bardzo długo w gry komputerowe i funkcjonując głównie w pozycji siedzącej, napinamy konkretne części ciała, co z czasem powodować może negatywne skutki zdrowotne. Z tego powodu tak istotnym jest, aby dbać o ruch fizyczny i rozruszanie wszystkich mięśni. Oprócz pozytywnego wpływu na ciało, sport oddziałuje również na psychikę. W trakcie aktywności fizycznej nasz mózg wytwarza większe ilości dopaminy i serotoniny, które są hormonami odpowiadającymi za nasz dobry humor, dlatego powszechnie nazywane są hormonami szczęścia. Sport jest na tyle szeroką dziedziną, że każdy jest w stanie znaleźć aktywność, która najbardziej mu odpowiada.

7

Znajdź zainteresowanie poza siecią

Dla człowieka bardzo ważny jest wszechstronny rozwój. Gry pozwalają nam na zdobywanie konkretnych umiejętności, takich jak nauka kooperacji, komunikacji, zarządzania czy po prostu sprawniejsze posługiwanie się językami obcymi. Nie zmienia to jednak faktu, że aby zdobywać wiele nowych doświadczeń, musimy poszerzać kręgi swoich zainteresowań, również poza siecią. Granie na instrumentach, uprawianie sportu, udział w wolontariacie – to wszystko przyczynia się do zdobywania nowych kompetencji, które są istotne w dorosłym życiu, a nie zawsze mamy możliwość ich rozwoju poprzez gry komputerowe. Szczególnie polecamy udział w wolontariacie w organizacjach albo fundacjach, które odpowiadają zainteresowaniom Waszego dziecka. Dzięki temu będzie miało okazję pracować z ciekawymi ludźmi nad projektami istotnymi społecznie, co wpłynie na jego poczucie sprawczości, a także na poprawę własnej samooceny oraz pewności siebie.

8

Planuj swój czas

Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś usiąść ze swoim dzieckiem wieczorem z długopisem i kartką oraz zaplanować dokładnie jego dzień? Bardzo często okazuje się wtedy, że znajdujemy czas na wszystko, co chcielibyśmy zrobić. Bez uprzedniej organizacji tracimy bardzo dużo czasu na samo zastanawianie się, co zrobić dalej, przez co działamy mniej efektywnie. Planowanie własnego czasu to ogromna moc, dzięki której wszystkie czynności wykonamy lepiej i szybciej, co daje nam większą kontrolę nad własnym życiem. Przydatnym narzędziem do planowania będzie kalendarz lub notes (koniecznie papierowy). Poświęćcie 10 minut każdego dnia wieczorem na szczegółowe przeanalizowanie kolejnego dnia dziecka oraz obowiązków, jakie będzie musiało wykonać. Określcie ramy czasowe wszystkich czynności, poukładajcie je w wygodną dla dziecka kolejność i przelećcie to na papier. Pomocne może być urozmaicenie takiego planu o walory estetyczne takie jak kolory, symbole czy rysunki. Dzięki temu mózg Twojego dziecka lepiej zapamięta, co zapisało na liście, a samo planowanie sprawi mu większą radość. Kolory mogą się okazać również przydatne, gdy chce zaznaczyć, które czynności są dla niego priorytetowe i musi je wykonać tego dnia, a które są nieco mniej istotne. Powoduje to, że będzie czuło mniejsze wyrzuty sumienia, gdy przyjdzie mu z czegoś zrezygnować, bo prawdopodobnie wybierze te czynności, które może odłożyć na później.

9

Zadbaj o swój sen

Nasz mózg, jak każda inna część naszego ciała, potrzebuje odpoczynku. Aby mu ją zapewnić, musimy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na sen. Jest to naturalna potrzeba fizjologiczna, o którą należy zadbać, aby móc jak najbardziej efektywnie funkcjonować w ciągu dnia. Jednak nie chodzi tylko o ilość snu, ale również o jakość. Jak się okazuje, urządzenia elektroniczne mają wpływ na to, jak dobrze będzie nam się spało i ile energii będziemy mieli rano. Smartfony, komputery i innego rodzaju elektronika emitują tzw. światło niebieskie, które ma podobną długość fal co promienie słoneczne. Jeżeli w trakcie snu w naszym otoczeniu będą znajdować się urządzenia elektroniczne, zaburzą one produkcję melatoniny, czyli hormonu snu. Samoograniczenie używania telefonu czy komputera przed snem nie pomoże nam w polepszeniu jakości snu, gdyż te przedmioty nawet wyłączone w dalszym ciągu wytwarzają fale zaburzające nasz sen. Młody człowiek potrzebuje średnio 8–9 godzin spokojnego snu, więc proponujemy wyznaczenie sobie takiej ilości czasu, trzymanie się jej, a także ustalenie sobie co najmniej pół godziny bez elektroniki w najbliższym otoczeniu przed snem.

10

Dbaj o relacje

Nawiązywanie i utrzymywanie relacji jest naturalną potrzebą każdego człowieka z racji na to, że chcemy mieć w naszym otoczeniu ludzi, którzy będą nas lubić i akceptować. Relacje umożliwiają nam również samo uczestnictwo w życiu społecznym. Zamknięcie się w czterech ścianach wpływa źle na samopoczucie, przez co cierpi nasza psychika. Z tego względu tak istotne jest, aby dziecko dbało o bezpośrednie znajomości, które miało możliwość nawiązać już w szkole, na zajęciach pozalekcyjnych lub przy innych okazjach. Spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi dostarczają dziecku wiele radości, rozrywki oraz pozytywnych wspomnień na lata. Ze swoimi rówieśnikami jest ono w stanie zawsze wymyśleć nowe, ciekawe przygody, których nie da się zastąpić poprzez granie w gry komputerowe. Oprócz tego, bardzo często pierwszym niepokojącym sygnałem, że w życiu społecznym naszego dziecka dzieje się coś niedobrego, jest fakt nieposiadania przez niego bliskich znajomych i brak możliwości spędzania z kimś czasu. Bliskość drugiego człowieka to jedna z rzeczy, których nigdy nie uzyskamy poprzez ciągłe bycie online, dlatego pielęgnujmy nasze relacje.



KIEDY TWOJE DZIECKO GRA W GRY CYFROWE

Wskazówki dla rodziców, których dzieci grają w gry cyfrowe

- 1 Bądź otwarty/a na zachęty dziecka:** przejawianie postawy niechęci i zamknięcia na sferę cyfrową naraża rodzica na marginalizację, a jego dziecko na socjalizację pod własnym nadzorem. Wydaje się, że postawa wskazująca na pełne wycofanie dorosłego ze świata gier powoduje oddalenie grającego dziecka od zupełnie niezaangażowanego dorosłego. Jeśli uważasz, że nie masz wystarczającej wiedzy o grach, zawsze możesz poprosić o pomoc w tej kwestii innych domowników, którzy są aktywnymi graczami. Dzięki temu będziesz wiedział/a, na czym właściwie polega gra, której tak ochoczo poświęca czas Twoje dziecko. Postawa gotowości do nauki od małego gracza nie ujmuje niczego osobie dorosłej, pozostając przy tym wspornikiem okazją na wzajemne budowanie relacji, jak również na zyskanie wiedzy i kontroli nad medialnymi aktywnościami dziecka.
- 2 Nie podglądaj:** metody polegające na kontroli czy podglądaniu lub podsłuchiowaniu grającego dziecka na dłuższą metę się nie sprawdzają. Po pierwsze naruszają prywatność dziecka, po drugie nie stanowią dobrego źródła rzetelnych informacji, po trzecie wreszcie nie mają waloru interakcyjnego. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w co tak właściwie gra Twoje dziecko, po prostu bądź przy dziecku. Zastosuj metodę jawnej obserwacji uczestniczącej, doprowadź do sytuacji, że dziecko gra w Twojej obecności. Moment wspólnego grania w gry to znakomita okazja do odbycia ewentualnej rozmowy profilaktycznej dotyczącej nadużywania gier, ochrony swojej prywatności. Po zachowaniu dziecka grającego w Twojej obecności możesz również poznać, czy dziecko coś przed Tobą ukrywa, czy też zachowuje się swobodnie.
- 3 Otwórz oczy:** każdy rodzic powinien mieć pełną wiedzę o posiadanych przez dziecko grach, zarówno w wersjach fizycznych (pudełkowych), jak i cyfrowych (zainstalowanych na komputerze, konsoli czy urządzeniu mobilnym). Pamiętaj, że dzieci mogą dość często wymieniać się grami między sobą, dlatego zwracaj szczególną uwagę na to, co dziecko posiada na biurku, regale, w szafkach. W obliczu ciągłej miniaturyzacji technologii i szerokiego dostępu do mobilnego Internetu zwróć uwagę nie tylko na komputer czy konsolę do gier, ale również, a może nawet przede wszystkim, na zainstalowane aplikacje, które są wgrane w narzędzia cyfrowe, najczęściej tablety i smartfony. Pamiętaj, że warto zaangażować dziecko w proces weryfikacji posiadanych gier. Zawsze można te, które są mniej używane, oddać innym czy sprzedać (pod kontrolą rodzica). Jeśli odnajdziesz gry i aplikacje wątpliwej treści, a nawet szkodliwe dla rozwoju swojego dziecka, uczynić je przedmiotem otwartej dyskusji.
- 4 Rozmawiaj i bądź konsekwentny/a:** ścisła kontrola rodzicielska, jak również restrykcyjne ograniczanie dostępu do gier wideo nie są najlepszym rozwiązaniem. W świecie cyfrowym dziecko nie powinno być całkowicie odcięte od mediów cyfrowych. Lepiej zastosuj politykę współpracy, dyskusji i twardego przestrzegania ustalonych zasad, nie tworząc przy tym sztucznego środowiska bez mediów ekranowych. Pamiętaj, że jeśli ograniczysz w sposób całkowity dostęp do gier swojemu dziecku, samo z siebie będzie poszukiwać dostępu do gier w innych miejscach (w szkole, u kolegi, u innego członka rodziny).

5 Ustal priorytety: codzienne używanie gier powinno być uzależnione od stanu oraz jakości wykonania innych obowiązków, w szczególności szkolnych i domowych. Uzależnij możliwość grania w grę od wcześniejszego posprzątania pokoju, odrobienia prac domowych, wyprowadzenia psa na dwór czy zjedzenia posiłku. Takie warunkowanie dzieci w zakresie dostępu do gier jest o wiele lepszym rozwiązaniem niż zastosowanie instrumentalnego podejścia, w którym gra stanowi nagrodę za jakąś czynność lub osiągnięcie wyznaczonego celu.

6 Zachowuj należytą higienę cyfrową: z grami jest jak z posiłkami: specjaliści zdrowego żywienia jednoznacznie wskazują, że lepiej zjeść więcej posiłków, ale mniejszych, niż jeden duży posiłek. Podobnie jest z graniem w gry. Jeśli ustaliłeś/aś zasadę, że dziecko może grać 1 godzinę dziennie, pamiętaj, że lepiej ten czas rozłożyć na 3 razy po 20 minut niż grać ciągiem całe 60 minut. Pamiętaj, że higiena osobista to również kontrolowanie czasu, w jakim dziecko zaangażowane jest w proces grania w grę, jak również kontrolowanie jakości przyswajanych treści wykorzystywanych w grach.

7 Zawiąż koalicję z innymi rodzicami: gry komputerowe są dostępne dla dzieci nie tylko w domu rodzinnym, ale również w domach kolegów i koleżanek. Wizyta dziecka u znajomych, przerwa w szkole, przejazd do szkoły środkami komunikacji miejskiej to doskonały czas, aby dziecko skorzystało z możliwości grania w grę. Pamiętaj, że jako rodzic dbający o własne dziecko zawsze możesz porozmawiać z innymi rodzicami, z którymi ma kontakt Twoje dziecko.

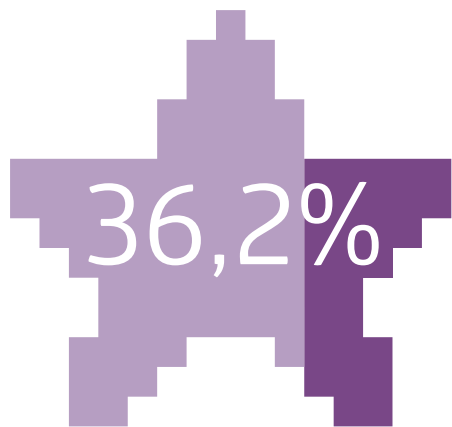
8 Bądź zaangażowanym towarzyszem dla swojego dziecka: bardzo często dzieci posiadają większą wiedzę o grach komputerowych w porównaniu do wiedzy rodziców. Pamiętaj, że nie zwalnia Cię to z towarzyszenia własnemu dziecku we wchodzeniu w świat mediów cyfrowych. Dyskusje na temat używanych gier, dopytywanie o ulubione postaci (i ich cechy osobowościowe), wspólne uczestniczenie w konwentach gier, wspólne granie – to tylko przykłady zachowań, jakie świadczyć mogą o zaangażowaniu rodzica. Wspólne granie niesie za sobą wiele korzyści dla obu stron: rodzic rozwija swoje kompetencje cyfrowe, zmniejsza

dystans pokoleniowy, będąc przy tym partnerem do rozmów dla swojego dziecka. Dziecko może wejść we współpracę czy rywalizację ze swoim rodzicem, prowadzić z nim rozmowy, budować wzajemne doświadczenia związane ze wspólnym spędzaniem czasu wolnego. Wspólne granie w gry pozwala zaobserwować ponadto, jak dziecko radzi sobie z sukcesami i ewentualnymi porażkami.

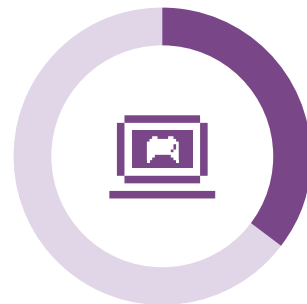
9 Kontroluj wykorzystywane przez dziecko gry: gry komputerowe mają różną specyfikę, w zależności od ich złożoności rodzic powinien poświęcić mniej lub więcej czasu na ich poznanie. Warto poprosić dziecko o przedstawienie najważniejszych możliwości, jakie daje gra, jej głównej idei i najważniejszych zasad. Ciekawym pomysłem jest również wejście rodzica w interakcję z wybranymi bohaterami gry poprzez samodzielne „przejście” fragmentu gry połączone z lekturą opisów umieszczonych na stronach PEGI (<https://pegi.info/pl/>). Jako rodzic pamiętaj, że dość powszechną praktyką obecną w przestrzeni Internetu jest przejrzenie zapisu rozgrywki na portalu YouTube. W tym celu wystarczy, że wpiszesz w wyszukiwarce tytuł gry wraz z frazą „let’s play”, „zagrajmy” lub „game play”.

10 W razie czego szukaj pomocy u innych specjalistów: jeśli czujesz się niepewnie w obszarze mediów cyfrowych, nie potrafisz rozwiązać problemu bądź zwyczajnie potrzebujesz porady, poszukaj pomocy u specjalistów, którzy znają się na ważnym dla Ciebie temacie. Pamiętaj, że wokół Ciebie – w pobliskiej szkole czy instytucji kultury – pracują osoby, które mogą wesprzeć Cię w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z graniem w gry. Osoby takie, nawet jeśli nie będą w stanie pomóc Tobie, stanowią cenne źródło informacji o innych specjalistach, których wsparcia szukasz.

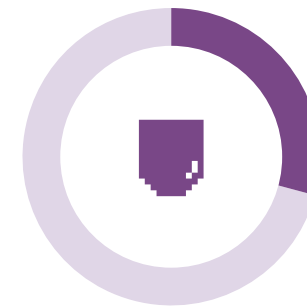
ZAANGAŻOWANIE W GRANIE W GRY CYFROWE



uczniów ma swojego ulubionego gracza, ulubioną drużynę, której jest wiernym kibicem



uczniów zawsze, bardzo często lub często **obserwuje w Internecie, jak inni grają** w gry cyfrowe



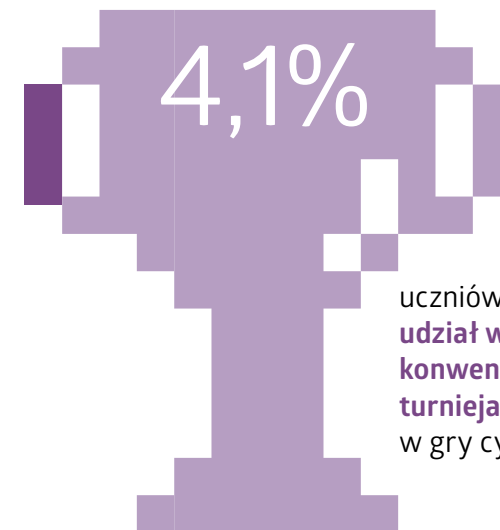
uczniów **to aktywni członkowie ligi, klanu, drużyny** grającej w gry cyfrowe z innymi graczami



uczniów w przyszłości chciałoby być aktywnymi członkami ligi growej



uczniów często **podnosi swoje umiejętności w grze cyfrowej** ćwicząc z innymi w sposób nieodpłatny



uczniów często **bierze udział w zjazdach, konwentach, turniejach** grania w gry cyfrowe

WYTYCZNE DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH GRACZY

Rekomendacja dla uczniów grających w gry cyfrowe

1

Graj w sposób higieniczny: pamiętaj, że nadmierne używanie gier cyfrowych może negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne. Przemęczenie, przeładowanie informacyjne, zespół suchego oka, bóle w krzyżu, szyi, nadgarstkach, niewyspanie to tylko niektóre z fizycznych dolegliwości, które mogą występować w sytuacji utraty kontroli czasu grania w gry cyfrowe. Korzystając z gier, pamiętaj, aby:

- kontrolować czas grania w gry,
- nie grać w gry cyfrowe tuż przed zaśnięciem,
- robić sobie przerwy w graniu w gry,
- podczas grania w gry wprowadzać elementy relaksacyjne,
- zadbać o wygodny fotel,
- zadbać o odpowiednią sylwetkę ciała.

2

Zwracaj uwagę na treści dostępne w grze: w wielu grach przekazywane treści nacechowane są wulgaryzmami, agresją i przemocą, zawierają sceny promujące wandalizm, przestępczość. Jakość i rodzaj dostępnych w grze cyfrowej treści mogą mieć wpływ na to, jak w realnym życiu zachowuje się użytkownik gry. Warto o tym pamiętać i kierować się sprawdzoną zasadą: „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”. Podczas grania w gry dbaj o kulturę słowa, nie przeklinaj.

3

Wybieraj gry, które mogą pomóc innym: coraz częściej dostępne są gry zawierające elementy społecznie odpowiedzialne, nawiązujące do wspierania osób potrzebujących, ochrony klimatu, redukcji biedy i głodu. Jeśli masz taką możliwość, szukaj takich gier, które uczynią Cię bardziej wrażliwym/wrażliwą na potrzeby innych i na świat, w którym

żyjesz. Dzięki graniu w gry społecznie odpowiedzialne masz możliwość rozwinięcia swojego altruizmu społecznego, chęci pomagania innym, dbania o dobro wspólne.

4

Podnoś swoje kompetencje edukacyjne: granie w gry wcale nie musi oznaczać straty czasu. Coraz częściej gry cyfrowe wykorzystywane są w procesie zdobywania nowej wiedzy, a dzięki ich używaniu możesz podnosić swoje kompetencje dotyczące logicznego myślenia, kompetencje matematyczne, językowe, a nawet ruchowe. Pamiętaj, że czynność grania w gry cyfrowe może prowadzić do Twojego osobistego czy edukacyjnego rozwoju, ale również rozwoju Twoich pasji i zainteresowań.

5

Pamiętaj, że Twoje zachowania podejmowane w sieci mają realne skutki poza nią: pomimo że wiele osób uważa, że dzisiaj istnieją dwa odrębne światy (świat realny i wirtualny), okazuje się, że w istocie są one ze sobą bardzo powiązane. Każdego dnia przenikają się, łączą, zacierają, czasem trudno postawić jednoznaczną granicę między tym, co się dzieje w świecie online i offline. Grając w gry cyfrowe, należy pamiętać, że nasze zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu realnie wpływają na rzeczywistość. Wpływ ów może być zarówno pozytywny, jak i negatywny w zależności od tego, jakimi wartościami się kierujemy, korzystając z Internetu czy gry. Grając w gry cyfrowe, należy mieć na uwadze fakt, że nie tylko nie jesteśmy w przestrzeni Internetu anonimowi, ale również, że nasze działania obserwowane są przez wiele osób, docierają do wielu osób, mają wpływ na decyzje podejmowane przez naszych obserwatorów.

6 Dbaj o ochronę swojej prywatności: granie w gry cyfrowe to doskonała okazja do tego, aby opowiedzieć innym, kim jesteś, co robisz, jak mieszkasz, co jest dla Ciebie ważne. Podczas grania w gry cyfrowe zachowaj szczególną ostrożność w zakresie ochrony Twoich danych osobowych i Twojego wizerunku. Dbaj o ochronę swojej prywatności w szczególności, kiedy masz do czynienia z grą online, w którą grają również inni gracze. Nie podawaj numeru telefonu, numeru karty bankowej, adresu zamieszkania i innych danych wrażliwych. Jeśli masz podejrzenia o próbę wyłudzenia swoich danych osobowych, zgłoś to swoim rodzicom. Pamiętaj, że w czasie gry niektórzy gracze lub osoby podszywające się pod nich proszą o przekazanie wiadomością elektroniczną kodu blik do płatności mobilnych. Takie sprawy zgłaszaj również rodzicom lub bezpośrednio na komendę Policji.

7 Sprawdź grę w systemie PEGI: każda gra dostępna na rynku powinna być w sposób specjalny oznaczona. System PEGI (ang. Pan-European Game Information) to ogólnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielenia rodzicom pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. System PEGI powstał w 2003 r. i jest używany w większości krajów europejskich, w tym także w Polsce. Oznacza to, że wszystkie gry w Europie są oznaczane według tego samego standardu. W ramach systemu gry oceniane są pod względem treści zawartych w grze i wieku graczy. Więcej znajdziesz na stronie (<https://pegi.info/pl/index/id/369/>). Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące znajdujących się w grze treści, odpowiedniego dla gry wieku, zapoznaj się z prostymi oznaczeniami systemu PEGI. Zrób to w szczególności, gdy posiadasz młodsze rodzeństwo, które również zaczyna grać w gry cyfrowe.

8 Pamiętaj, że gry mogą uzależnić: gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzili się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej – co jakiś czas muszą pozwalać grającym na odnośnienie przynajmniej małych wygranych. Pamiętaj, że gry cyfrowe mogą uzależnić, a czynnikami zwiększającymi możliwość uzależnienia są:

- atrakcyjna forma gry,
- interaktywność, możliwość grania z innymi graczami,

- możliwość bicia rekordów własnych i rekordów ustanowionych przez innych graczy,
- uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów gry,
- nieregularne nagradzanie gracza,
- poczucie kontroli nad dziejącymi się w grze wydarzeniami, poczucie kontroli nad światem gry,
- niepewne zakończenie gry, brak wiedzy o tym, w jaki sposób gra się kończy,
- możliwość budowania relacji z innymi graczami,
- możliwość ucieczki od problemów dnia codziennego,
- różne warianty grania w gry, możliwość zakupów określonych dodatków do gry.

9 Pamiętaj, że obok negatywnych konsekwencji granie w gry przynosi wiele korzyści: zaliczyć do nich można możliwość nawiązywania relacji z innymi graczami, motywowanie do działania i nauki, zdobywanie nowej wiedzy, możliwość nauki języków obcych, możliwość nauki współpracy z innymi osobami, umiejętności akceptowania porażek, możliwość tworzenia kultury gier (udział w wystawach, konwentach, szkoleniach, e-sporcie) czy też poprawa koordynacji percepcyjno-motorycznej. Grając w gry, pamiętaj o tym, aby grać w takie gry, które Cię rozwiną i będą miały pozytywny wpływ na Twoje życie i relacje z innymi.

10 W razie potrzeby szukaj wsparcia u rodziców bądź innych specjalistów: kiedy natkniesz się na coś niepokojącego, kiedy będziesz czuł/a, że tracisz kontrolę nad graniem w gry, pamiętaj, że Twoi rodzice chętnie pomogą Ci rozwiązać Twój problem. Może nie znają się tak bardzo na grze, w którą grasz, ale na pewno Cię wysłuchają i doradzą najlepsze rozwiązanie. Jeśli istnieje możliwość, włącz swoich rodziców w grę, w którą lubisz grać najbardziej. Niech poznają bohaterów Twojej gry, niech wiedzą, jaka jest jej fabuła, jakie wartości może przynieść granie w tę grę. Pamiętaj, że jeśli rodzice nie będą w stanie Ci pomóc, możesz zasięgnąć porady u specjalistów, takich jak pedagog szkolny, psycholog, nauczyciel, któremu ufasz. Nie bój się prosić tych osób o pomoc, kiedy masz jakiegokolwiek wątpliwości związane z graniem w gry cyfrowe.

JEŚLI MASZ BARDZO MAŁE DZIECKO

- 1** Problem z nadużywaniem przez dzieci narzędzi ekranowych rozpoczyna się wówczas, kiedy **jedynym dostępnym dla nich światem jest świat cyfrowy**. Codziennie buduj dla swojego dziecka alternatywę do przestrzeni Internetu. Wspólna zabawa, wspólne spędzanie czasu wolnego (najlepiej na świeżym powietrzu), swobodne rozmowy bez obecności mediów cyfrowych.
- 2** **Dziecko do drugiego roku życia powinno mieć bardzo ograniczony dostęp do narzędzi ekranowych**. Jeśli już ma do nich dostęp, pamiętaj, że nie powinno używać mediów cyfrowych zaraz po wstaniu, podczas posiłku, tuż przed zaśnięciem.
- 3** **Używanie narzędzi elektronicznych można porównać do spożywania posiłków. Lepiej zjeść kilka mniejszych posiłków niż najeść się raz a dobrze**. Pamiętaj o tym, udostępniając swojemu dziecku tablet/ smartfon z dostępem do Internetu. Jeśli ustaliliście, że 1 godzina dziennie to optymalny czas na używanie cyfrowych dobrodziejstw, rozbij ten czas na 2 x 30 minut bądź 4 x 15 minut.
- 4** Nie bój się, że Twoja wiedza o nowych technologiach jest zbyt mała i mniejsza od wiedzy Twojego dziecka. **Edukacja jest procesem dwustronnym**: pokazuj dziecku, do jakich kreatywnych rzeczy wykorzystujesz swojego smartfona, ucz się od dziecka nowych aplikacji i nowego języka.
- 5** Pamiętaj, że **dzieci uczą się przez naśladowanie osób dorosłych**, najczęściej rodziców. Oznacza to, że to, w jaki sposób my sami używamy cyfrowych dobrodziejstw, może mieć wpływ na kulturę ich używania przez nasze dzieci. Nie chowaj się po domowych kątach, chcąc przeprowadzić prywatną rozmowę, ale pamiętaj, że dzieci są baczniymi obserwatorami. Nie dziw się zatem, kiedy jeśli ciągle używasz smartfona w obecności dziecka, ono też domagać się będzie korzystania z niego.
- 6** W sytuacjach, w których używasz smartfona/komputera, podchodzi do Ciebie dziecko i pyta, co robisz, zaproś je do wspólnego używania narzędzia ekranowego. **Niech dziecko wie, że siedząc na kanapie, można zamówić jedzenie, zrobić zakupy, opłacić rachunki, kupić bilety do kina, wesprzeć organizację bądź osobę**.
- 7** Nie kupuj dziecku własnego telefonu komórkowego, dopóki nie porozmawiasz z nim o tym, czym właściwie jest Internet, w jaki sposób działa, kiedy jest szansą, a kiedy może stać się zagrożeniem. **Posiadanie przez dziecko smartfona powinno być poprzedzone edukacją rodziców i pewnego rodzaju próbą związaną z przestrzeganiem domowych zasad korzystania z mediów cyfrowych**.
- 8** **Nie pozwól, aby małe dziecko miało dostęp do urządzenia mobilnego podłączonego do Internetu bez Twojej kontroli i wiedzy**. To właśnie nieograniczony dostęp do sieci powoduje często nadmierne przywiązanie dzieci do elektroniki. Rozważ możliwość zastosowania systemu kontroli rodzicielskiej, aby Twoje dziecko nie wchodziło na niepożądane strony i nie używało niewłaściwych aplikacji.

9 **Postaraj się, aby używanie narzędzi ekranowych w Twoim domu odbywało się w jednym ustalonym wcześniej pomieszczeniu.**

Niewłaściwą jest sytuacja, w której dziecko używa narzędzi ekranowych wszędzie, gdzie jest to możliwe. Wydziel w swoim mieszkaniu strefy wolne od wifii. Strefami takimi powinny być na pewno toaleta (dziecko łatwo może zamknąć się na klucz), stół (gdzie wspólnie jemy domowe posiłki) oraz pokój przeznaczony do wypoczynku.

10 **Nie instaluj swojemu dziecku żadnych portali społecznościowych przed ukończeniem 12. roku życia.** Pamiętaj, że różnego rodzaju aplikacje obarczone są różnym ładunkiem potencjalnego uzależnienia. Najbardziej uzależniające są te aplikacje, które wykorzystują naszą (ludzką) wewnętrzną potrzebę do spotkania się z innymi. Taką rolę pełnią właśnie portale społecznościowe, takie jak TikTok, Snapchat, Facebook, Instagram.



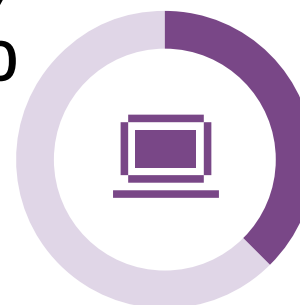
NOWE TECHNOLOGIE W DZIECIŃSTWIE

47,7%



uczniów często gra w gry cyfrowe

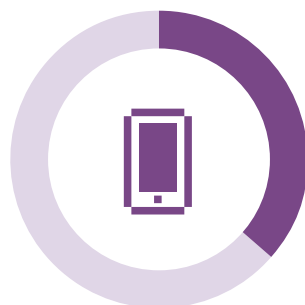
37,5%



uczniów często używa smartfona, tabletu, komputera bez konkretnego celu

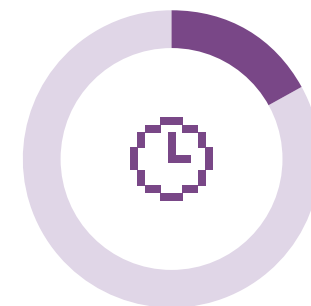
36,6%

uczniów często sięga po gry lub smartfon



34,6%

uczniów często używa Internetu bez kontroli rodziców



17,2%

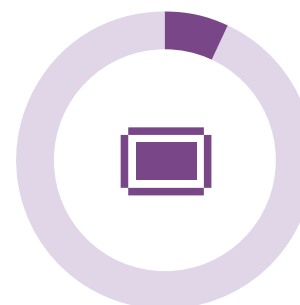
uczniów często tracikontrolę nad czasem korzystania z urządzeń cyfrowych

8,7%

uczniów często jest nagradzana przez swoich rodziców częstszym dostępem do cyfrowych narzędzi ekranowych



7%



uczniów często otrzymuje od swoich rodziców smartfon, tablet lub inne urządzenie po to, aby rodzice mogli zająć się swoimi sprawami

SŁOWNIK POJĘĆ GRACZY

Zwroty nie wymagające uwagi, pozytywne lub neutralne

AFK (czyt. a ef ka, away from keyboard)

Zwrot oznaczający gracza, który aktualnie odszedł od komputera bądź uczestniczy w rozgrywce, ale jego postać jest beczynna. Można go rozumieć podobnie do wyrażenia: zaraz wracam.

Battle royale (czyt. batel rojal)

Tryb gry w grach sieciowych, polegający na eliminacji przeciwników z powoli zmniejszającej się planszy. Wygrywa ostatni niepokonany gracz lub zespół.

Boss

Wyjątkowo silny przeciwnik występujący w grze.

Bot/NPC

Określenie na postać, która występuje w grze, ale nie jest sterowana przez gracza.

Bug (czyt. bag, bagi, bug, bugi)

Błąd występujący podczas gry, niewynikający z winy gracza. Częstym przykładem użycia jest wyrażenie: *zbugowało się*.

Casual (czyt. kazual)

Określenie gracza, który w daną grę gra od czasu do czasu, niezawodowo i nie w dużych ilościach.

Crafting (czyt. krafting)

Mechanika w grze, pozwalająca na tworzenie przedmiotów, też: tworzenie przedmiotów w grze. Popularne wśród graczy takich gier jak *Minecraft*.

Deathmatch (czyt. defmecz)

Tryb gry polegający na wyeliminowaniu z gry jak największej liczby przeciwników. Kończy się albo po upływie określonego czasu, albo po zdobyciu określonej liczby punktów.

Drop

Przedmioty wypadające z pokonanych przeciwników.

Enemy (czyt. enemi)

Z angielskiego dosłownie oznacza przeciwnika w grze.

Expić (czyt. ekspić)

Zjawisko polegające na zdobywaniu doświadczenia poprzez pokonywanie przeciwników, zdobywanie przedmiotów, wykonywanie misji itp. Jest powiązane z *grajndem*.

Frag

Eliminacja przeciwnika (*zdobyć fraga* oznacza wyeliminować przeciwnika z gry).

GG (czyt. dzi dzi, good game)

Zwrot oznaczający dobrą bądź udaną rozgrywkę.

Glitch (czyt. glicz)

Błąd w grze będący rodzajem buga.

Grind (czyt. grajnd)

Zjawisko polegające na celowym, powtarzalnym i nierzadko metodycznym wykonywaniu jakiejś czynności (najczęściej jest to pokonywanie przeciwników) w celu zdobycia doświadczenia i podniesienia poziomu postaci.

Item (czyt. ajtem, częściej jednak wymawiany po prostu jako item)

Przedmiot występujący w grze, który można zebrać.

Lag

Zawieszenie obrazu, często związane ze zbyt słabym łączem internetowym lub słabą wydajnością komputera.

Level

W przypadku gier może oznaczać zarówno poziom, mapę, lokalizację w grze, jak i poziom doświadczenia gracza, przeciwników lub innych postaci występujących w grze. *Lewelować* oznacza zdobywać kolejny poziom.

Loading (czyt. lołding)

Oznacza wczytywanie elementów gry.

Loot (czyt. lut)

Przedmioty, które można znaleźć w skrzynkach itp.

OP (czyt. o pe, overpowered)

Angielski skrót oznaczający bardzo silną postać, przedmiot itp. w grze.

OTP (czyt. o te pe)

Osoba, która gra tylko jedną, wybraną postacią w celu zwiększenia swojej rangi.

Party (czyt. parti)

Określenie zespołu graczy, utworzonego w jakimś konkretnym celu.

POGGERS

Oznacza ekscytujący/wyjatkowy przedmiot, postać itp.

Raid (czyt. rajd)

Wydarzenie, w którym grupa graczy próbuje pokonać inną grupę graczy lub jakiegoś wyjątkowo silnego przeciwnika (*bossa*).

Random

Określenie gracza losowo dobranego do zespołu/nieznajomego.

Ranga

W mechanice gry online ma obrazować poziom umiejętności gracza poprzez przydzielane mu punkty rankingowe, które można zdobyć lub stracić, rozgrywając gry rankingowe. Każda gra posiadająca system rankingowy ma swoją mechanikę rang, która nierzadko różni się nie tylko sposobem zdobywania punktów, ale i nazewnictwem. *Wbijanie rangi* oznacza rozgrywanie gier rankingowych (*rankedów*).

Ranked

Gra rankingowa w grach online, pozwalająca na zdobycie punktów rankingu gry (każda gra ma swoją mechanikę rang, ranking, lig, zawodowi gracze e-sportowi najczęściej posiadają wysokie bądź najwyższe rangi w grze, w którą grają zawodowo).

Respawn (czyt. rispałn)

Dosłownie: odrodzenie. Moment, w którym postać gracza „odradza się” po utracie życia podczas gry.

Save (czyt. sejf)

Oznacza zapisanie, zachowanie, często także oszczędzanie, np. amunicji w grach FPS.

Skip

Oznacza przewinięcie czegoś w grze, najczęściej przerywnika filmowego lub jakiegoś jej etapu.

Tepnąć

Przenieść się szybko w jakieś miejsce w grze (skrótowa wersja wyrażenia *teleportować się*).

Trade (czyt. trejd)

Wymiana przedmiotów itp., do której dochodzi między graczami w grze.

WP (czyt. wu pe, well played)

Angielski skrót oznaczający dobrą grę albo dobre zagranie.

Upgrade (czyt. *apgrejd*)

Oznacza ulepszenie, *apgrejdować* znaczy ulepszyć coś.

Quest (czyt. *kłest*)

Zadanie/misja występująca w grze, którą gracz musi bądź może wypełnić. Są różne rodzaje *kłestów*, do najpopularniejszych należą *mejn kłesty*, czyli zadania główne, wymagane do ukończenia fabuły gry oraz *sajd kłesty*, czyli zadania poboczne, których ukończenie nie jest wymagane.

Zwroty, które mogą być negatywne w pewnym kontekście

Ban

Najczęściej oznacza nałożoną przez administrację gry karę na gracza, który złamał regulamin gry. UWAGA! Należy zwrócić szczególną uwagę na kontekst, w niektórych grach *ban* lub *banować* jest częścią ich mechaniki i oznacza wykluczenie z gry postaci, przedmiotu itp. W takim kontekście *ban* nie ma negatywnego znaczenia.

Zmutuj

Zwrot oznaczający wyciszenie innego gracza podczas gry (również siebie). Dotyczy zarówno czatów głosowych, jak i pisemnych. *Zmutował się* oznacza wyłączył mikrofon lub czat. UWAGA! Należy zwrócić szczególną uwagę na kontekst. *Mutowanie*, *zmutowanie* często jest wynikiem obelgi lub wyzwisk w stronę gracza.

Skill

Umiejętność występująca w grze, którą gracz może wykorzystać lub która może zostać wykorzystana przeciw niemu. Czasami zwrotu *ale masz skilla* używa się jako komplementu dotyczącego wyjątkowych umiejętności innego gracza lub – UWAGA – analogicznie *nie masz skilla* jako dezaprobaty i w tym kontekście jest podobne do *lamić*.

Zwroty negatywne, wymagające uwagi, mogące świadczyć o negatywnych zjawiskach, takich jak przemoc psychiczna w postaci wyzwisk

Cheater (czyt. *cziter*)

Oszust, gracz używający zewnętrznych programów do pomocy podczas gry. Czasami funkcjonuje jako obelga, wyładowanie frustracji np. w przypadku porażki.

Exploit (czyt. *eksplojt*)

Program mający na celu omińnięcie zabezpieczeń danej gry. *Exploity* wykorzystują *cziterzy*. Używanie *eksplojtów* jest zakazane w większości regulaminów gier.

Lamić

Robić coś nieudolnie, nieprawidłowo. Często funkcjonuje jako obelga.

NOOB (czyt. *nub*, czasami używane w dłuższej, mniej oczywistej formie *en zero zero be*)

Negatywne określenie na gracza, który nie potrafi grać w daną grę bądź nie gra w nią zbyt dobrze w odczuciu innych graczy. Zazwyczaj funkcjonuje jako obelga.

Rage (czyt. *rejdź*)

Dosłownie oznacza gniew, wkurzenie się. Zwrot ten spolszczony występuje w kilku formach, takich jak *zrejdzować*, *rejdzować*, *rejdzuje*. Często gracze używają zwrotu *rage quit* (czyt. *rejdź kłit*) oznaczającego opuszczenie rozgrywki przed wyznaczonym jej końcem z powodu zdenerwowania się na wydarzenia, graczy itp. podczas gry.


Trigger

Oznacza prowokację. Stwierdzenia *triggerować kogoś* używa się do określenia gracza, który prowokuje innego gracza. Następstwem *triggera* często jest *rage*.

Na podstawie

Minisłowniczek slangu graczy, <http://mpj.edu.pl/minislowniczek-slangu-graczy-komputerowych/>, [dostęp: 30.05.2021].


Słownik hardkorowego gracza cz. 1 – zrozumieć slang graczy, <https://www.komputerswiat.pl/gamezilla/aktualnosci/slownik-hardkorowego-gracza-cz-1-zrozumiec-slang-graczy/dstk4bk>, [dostęp: 2.06.2021].



Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.

Dziękujemy!

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej
Fundacja Dbam o Mój Zasięg



Pobierz za darmo książkę z pełnymi wynikami badania „Granie na Ekranie”, w której znajdziesz także wiele porad dla rodziców i nauczycieli, a także wszystko, co trzeba wiedzieć o świecie gier dzieci i młodzieży:
www.granienaekranie.pl
www.dbamomozasieg.com/granienaekranie

