

Wpływ gier komputerowych na zdrowie psychiczne i emocjonalne dzieci.

Gry komputerowe stanowią integralną część życia wielu współczesnych dzieci. Ich obecność wywołuje gorące dyskusje wśród rodziców, pedagogów i psychologów, dotyczące wpływu na młodych użytkowników. Nie można zaprzeczyć, że gry komputerowe mają wpływ na rozwój dziecka, jednak ten wpływ nie jest jednoaspektowy i trudno jednoznacznie go określić. Wpływ gier komputerowych na rozwój dziecka jest złożony i zależy od wielu czynników, takich jak rodzaj gier, czas spędzony przed ekranem oraz interakcja dziecka z grami.

W niniejszej pedagogizacji dla rodziców postaram się przybliżyć, jak gry komputerowe wpływają na psychikę dziecka. Omówię zarówno potencjalne wady, jak i zalety płynące z grania przez dziecko w gry oraz wspomnę o wadze kontroli rodzicielskiej, która jest kluczowym narzędziem w zarządzaniu czasem oraz treścią, z którą dziecko może się zetknąć w trakcie gry.

Wprowadzenie dzieci w świat gier komputerowych wymaga od rodziców świadomego podejścia i zrozumienia potencjalnego wpływu tych gier na młodego człowieka. Tylko wówczas, kiedy jesteśmy w stanie równoważyć czas spędzony na grach z innymi formami aktywności oraz wybieramy gry odpowiednie dla wieku i zainteresowań naszego dziecka, możemy mówić o pozytywnym wpływie gier na jego rozwój.

Nadużywanie gier komputerowych przez dzieci może prowadzić do szeregu poważnych problemów z psychiką i emocjami tego nadmiernego zaangażowania w wirtualny świat mogą być dalekosiężne i negatywnie wpływać na rozwój emocjonalny oraz społeczny młodego człowieka. Eksperci w dziedzinie psychologii dziecięcej do głównych negatywnych skutków gier komputerowych zaliczają:

- uzależnienia;
- problemy emocjonalne;
- zaburzenia interpersonalne;
- przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców docierających do organizmu.

Wskazuje się również, że im później dziecko rozpoczyna swoją przygodę z grami komputerowymi tym lepiej dla jego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Przedwczesny i pełny dostęp do tego typu rozrywek może mieć negatywny wpływ na rozwój poznawczy i społeczny dziecka. Z kolei późniejsze wprowadzenie dziecka w świat gier komputerowych może sprzyjać lepszemu rozwojowi umiejętności interpersonalnych kreatywności oraz zdolności do samodzielnej zabawy i uczenia się.

Zalety gier:

- rozwijają umiejętności poznawcze;

- wspomagają naukę języków obcych;
- mogą poprawiać zdolności manualne i koordynację;
- umożliwiają interakcję i budowanie relacji.

Wady gier komputerowych:

- gry komputerowe mogą uzależnić;
- gry komputerowe mogą wyzwalać agresję;
- gry komputerowe mogą zawierać szkodliwe treści;
- granie na komputerze może zaburzać rozwój fizyczny;

Czy można jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie -od kiedy dziecko powinno grać gry w komputerowe? Niestety nie ma jednoznacznej odpowiedzi ale jedno jest pewne im później dziecko zacznie grać tym lepiej dla niego i jego rozwoju. Wczesne wprowadzenie do świata gier może przyczynić się do wielu problemów takich jak trudności w nauce, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu, które mogą ujawnić się zwłaszcza w późniejszym szkolnym okresie życia dziecka.

Zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom online, ochrona przed nieodpowiednimi treściami i wspieranie zdrowych nawyków cyfrowych zapewnia tzw kontrola rodzicielska. Jest ona zestawem funkcji i narzędzi umożliwiającym rodzicom monitorowanie i ograniczanie dostępu ich dzieci do określonych treści czy gier w internecie. Służą do tego różne systemy ale i możliwości opiekunów do utrzymania zdrowego balansu między czasem spędzonym na zabawie a innymi aktywnościami.

Podsumowując, wpływ gier komputerowych na rozwój dziecka jest złożonym zagadnieniem, które wymaga od rodziców świadomego podejścia i równoważenia korzyści płynących z cyfrowej rozrywki z potencjalnymi ryzykami. Zarówno wady, jak i zalety gier mogą znacząco wpływać na zdrowie psychiczne, emocjonalne oraz fizyczne rozwoju młodych osób. Kluczowe znaczenie ma tu odpowiedni wybór gier, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem oraz monitorowanie treści, z którymi dziecko może się zetknąć.

Rodzicu, pamiętaj, że twoje zaangażowanie i edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z technologii są nieocenione w kształtowaniu pozytywnych nawyków cyfrowych naszych dzieci.

Wpływ gier komputerowych na zdrowie psychiczne i emocje dzieci (novakid.pl)

Sue Palmer- „Toksyczne dzieciństwo”

Opracowała

Magdalena Łukasiewicz