**Jak wybrać grę wideo dla dziecka - nie tylko na wakacje**

**W wakacje dzieci i młodzież mają więcej wolnego czasu. Jakie gry im zaproponować na deszczowe wieczory czy nużącą podróż? Jak rodzic powinien postępować, aby jego syn czy córka nie popadli w uzależnienie, tylko znaleźli w swoim hobby wartościową rozrywkę, rozwijającą przydatne umiejętności? Na te pytania odpowiada Maciej Frasunkiewicz, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Współczesne dzieci od małego mają dostęp do komputerów, smartfonów, internetu, konsol, a więc również styczność z grami. Wielu rodziców jest tym zaniepokojonych, jednak w dzisiejszym świecie nie da się dzieci odizolować od świata wirtualnego. Skoro i tak grają, niech grają mądrze - podsuwajmy im wartościowe pozycje.

*Jestem za tym, aby przełamywać krzywdzący stereotyp, jeżeli chodzi o gry wideo. Śmiało możemy je postawić obok innych przedmiotów kultury takich, jak książki czy filmy. Wystarczy, że spojrzymy na nie jak na swego rodzaju wycinki światów, stworzone przez autora, które mogą opowiedzieć historię, przekazać ideę, czegoś nas nauczyć. I tak samo jak w przypadku filmów czy książek, są gry wartościowe, które coś wnoszą do naszego życia, a są też takie, które będą wyłącznie stratą czasu* - mówi Maciej Frasunkiewicz, psycholog dziecięcy z Uniwersytetu SWPS.

**Strategiczne myślenie i inne umiejętności**

Gry komputerowe mogą rozwijać różne przydatne umiejętności. Poprzednie pokolenia uczyły się na nich języka angielskiego. Teraz najczęściej gry są tłumaczone na polski. Warto jednak sięgnąć po wersję oryginalną. Wartka akcja i ciekawa fabuła sprawiają, że język obcy sam wchodzi do głowy, a konieczność rozszyfrowania nieznanych słów, aby przejść dalej, daje dodatkową motywację.

Dzięki dobrym grom dziecko poznaje świat oraz uczy się kreatywności i strategicznego myślenia, czyli planowania i przewidywania konsekwencji na kilka kroków naprzód. Są też produkcje, które polegają na rozwiązywaniu dosyć trudnych łamigłówek. Oprócz logicznego myślenia uczą nas cierpliwości.

*Gra powinna stawiać nam wyzwania, które są trudne do przejścia, w których może nam się nie udać i musimy próbować dalej. Jeżeli jesteśmy w stanie opanować ją w 15-30 minut, a później już tylko wyskakują kolorowe kryształki, owocki i punkty, to nie jest to nic rozwijającego, godnego polecenia* - mówi Maciej Frasunkiewicz.

Niektóre produkcje, np. “Antichamber” reklamowany jako gra, która oszukuje graczy, wymagają niestandardowego myślenia. Rozwiązanie zagadki pozornie wydaje się proste, ale po kolejnych próbach okazuje się, że tak nie jest i trzeba zrobić dokładnie na odwrót, niż podpowiada logika. Zmusza to do gimnastyki umysłu.

Polecić warto też gry, które pomagają poznać świat i samego siebie. Przykładem może być prosta gra “A Normal Lost Phone”. Polega na tym, że znajdujemy smartfon i możemy się dostać do jego wnętrza: czytać wiadomości, przejrzeć zdjęcia i poprzez to poznać trudną historię jego właściciela. Tego typu produkcja pokazuje nam cierpienie człowieka, a przy okazji uświadamia, ile można się o nas dowiedzieć za pomocą samego telefonu. Inny przykład to propozycja dla starszych nastolatków “Detroit: Become Human”. Jej akcja toczy się w niedalekiej przyszłości, w świecie, w którym sporą część przestrzeni publicznej zajęły androidy. Jej głównym przesłaniem są różnego rodzaju wybory moralne, często niejednoznaczne, których dokonujemy i które wpływają na rozgrywkę i jej bohaterów.

Gry mogą też mieć korzystny wpływ na naszą sprawność fizyczną. Te, które wymagają szybkiej reakcji, wyrabiają koordynację oko-ręka. Zdolności manualne można trenować, grając na padzie, co jest polecane m.in. przyszłym chirurgom. Są też gry na konsole, w których musimy się ruszać. Zupełnie nowy obszar otworzyła ostatnio wirtualna rzeczywistość, np. z grami, w których walczy się wirtualnym mieczem czy trenuje kung-fu.

**Rodzic wyznacza granice**

Wybierając grę, warto zwrócić uwagę na kategorie wiekowe PEGI (klasyfikacja europejska) lub ESRB (amerykańska). Podpowiadają one, dla jakiego wieku produkcja będzie odpowiednia. Te rekomendacje uwzględniają m.in. czy fabuła może przestraszyć, czy są w niej wulgaryzmy, odniesienia do seksu, przemoc. Co istotne, gry VR nie są polecane poniżej 12-13 roku życia, ponieważ u młodszych dzieci mogą pojawić się m.in. problemy z rozwojem wzroku czy trudności z równowagą i orientacją w przestrzeni. Również sam sprzęt nie jest produkowany na tak małe głowy i twarze, a to może potęgować kwestie wskazane powyżej.

*Nie widziałem żadnej gry, która byłaby rekomendowana poniżej trzeciego roku życia. Osobiście swojemu synowi nie pozwoliłbym grać przed piątym, szóstym rokiem życia. Jestem zwolennikiem tego, żeby najpierw pobył trochę sam ze sobą, z naturą i podoświadczał świata, który go otacza* - mówi Maciej Frasunkiewicz.

Ekspert podkreśla, że u małych dzieci, którym już w pierwszym, drugim roku życia, rodzice pokazują podczas obiadu np. bajkę albo grę na smartfonie, może powstać silny nawyk czy wręcz uzależnienie. Potem zdarza się, że bez telefonu nie będą chciały już jeść. Dlatego ważne jest, aby dzieci miały okazję do samodzielnego spożywania posiłków i rozwijania zdrowych nawyków żywieniowych bez technologicznych rozpraszaczy.

Warto już na początku ustalić z córką czy synem zasady i limit czasu, jaki mogą spędzać przed ekranem. Im są młodsze, tym kontakt z elektroniką powinien być krótszy (w przypadku 5-6 latków nie więcej niż 20-30 minut starannie wyselekcjonowanych treści), a wsparcie opiekunów w wyborze gier - większe. Szczególną uwagę należy też zwrócić na dzieci z ADHD, które świat wirtualny, gdzie dużo się dzieje, łatwiej może wciągnąć i uzależnić.

*Nie chodzi o to, żebyśmy byli nadzorcami i żeby dziecko odbierało to jako ograniczenie wolności i kontrolowanie wszystkiego, co robi. Najlepiej wyznaczyć granice w porozumieniu z dzieckiem, aby później móc się do tego odwołać. Z wiekiem możemy ten czas trochę wydłużać, ale wciąż dobrze, żeby to było przedmiotem dyskusji i wspólnych ustaleń. Nie traktujmy też czasu spędzanego na graniu jako odpoczynku dla rodzica, bądźmy raczej wtedy dyskretnie przy dziecku* - mówi Maciej Frasunkiewicz.

**Dokładnie sprawdzić przed zakupem**

Psycholog z Uniwersytetu SWPS zachęca rodziców dzieci i młodzieży grającej, żeby trochę poznali świat gier. Wtedy będą dla syna lub córki autorytetem, z którym można podyskutować na temat konkretnej produkcji czy sprzętu konsolowego i który może polecić coś interesującego, a nie tylko zabrania czegoś, czego nie rozumie. Jeśli sami się nie orientujemy w świecie gier, poprośmy o pomoc w wyborze wartościowych pozycji kogoś z rodziny lub znajomego.

*Z grami jest podobnie jak z kupowaniem książki dla dziecka. Nie patrzmy tylko na okładkę, ale zapoznajmy się z nią dokładniej, sprawdźmy, jakie treści są w niej zawarte, czy poziom będzie odpowiedni. Warto poświęcić na to czas, bo potem dziecko spędzi z grą kilkanaście czy kilkadziesiąt godzin - a czasem i więcej* - mówi Maciej Frasunkiewicz.

Rynek gier jest gigantyczny. Jak szukać w nim wartościowych pozycji? Pomocne mogą być repozytoria, które można znaleźć w sieci: np. na stronie festiwalu [Games for Change](https://www.gamesforchange.org/) czy w zakładce Games na [Common Sense Media](https://www.commonsensemedia.org/game-reviews). Repozytorium jest podzielone na kategorie tematyczne. Są tam też trailery. Przed zakupem warto zajrzeć też na strony z recenzjami, np. [Metacritic](https://www.metacritic.com/) i sprawdzić, co o grze sądzą krytycy i społeczność.

Wybór tematu zależy od tego, czym dziecko się interesuje. Warto polecić gry RPG, które mają rozbudowany wątek fabularny. Gra się w nie trochę, jakby się oglądało film albo czytało książkę. Dla młodszych dzieci dobrym wyborem będą gry familijne, np. firmy Nintendo.

**Czego unikać?**

*Ważnym kryterium przy wyborze jest sprawdzenie, czy dana gra się kończy. Jest wiele takich, w których rozgrywamy setki czy tysiące meczów, a po przegranej ciągnie nas, żeby wrócić i się odegrać. To bardzo wciąga, kradnie ogrom czasu i trochę przypomina hazard. Zazwyczaj są to zespołowe gry online takie jak gry typu Battle Royale (np. Fortnite czy PUBG), Tower Defense (np. Clash Royale czy Plants VS Zombies), czy MOBA (np. League of Legends)* - mówi Maciej Frasunkiewicz.

Psycholog nie poleca też większości gier smartfonowych, argumentując, że w tej kategorii jest mało ciekawych i rozwijających pozycji. Przeważnie granie na telefonie polega na niemalże bezmyślnym stukaniu lub przesuwaniu palcem. Trudniej też jest kontrolować, ile czasu dziecko spędza przed ekranem i co dokładnie tam robi. Tymczasem większość dzieci gra właśnie na telefonach, bo mają je pod ręką, nie trzeba kupować dodatkowego sprzętu. - *Jeżeli chcemy, żeby nasz syn czy nasza córka wchodził w świat wirtualny, to polecałbym konsolę albo komputer* - wskazuje ekspert z Uniwersytetu SWPS.

Ostrzega też przed manipulacyjnymi trikami producentów, którzy chcą nas uzależnić od gry, sprawić, aby miała ona nad nami kontrolę. - *Niektórzy producenci gier na smartfony wykorzystują “czarną psychologię” i manipulują czasem gry, żeby przykuć do niej użytkownika. Na początku gracz może zdobyć mnóstwo przedmiotów czy postaci, a potem gra hamuje. Aby móc kontynuować rozgrywkę, musimy albo zapłacić, albo odczekać pewien czas. Znam przypadki nastolatków, którzy nastawiali sobie budzik na drugą w nocy, by wrócić do gry, bo wtedy im się coś miało odblokować* - opowiada Maciej Frasunkiewicz.

**Na wakacje - geocaching**

*Nie widzę niczego złego, żeby zabrać ze sobą na wakacje konsolę, podłączyć ją do telewizora i gdy mamy deszczową pogodę czy pod koniec dnia, trochę rodzinnie pograć. To jedna z form rozrywki, ale nie może być jedyną* - zaznacza psycholog.

Na wakacjach z dzieckiem rekomenduje raczej wycieczki, plażę, atrakcje w realnym świecie. Offlinową alternatywą dla gier wideo mogą być planszówki.

Warty polecenia jest też geocaching - gra-łamigłówka polegająca na poszukiwaniu ukrytych “skarbów” z wykorzystaniem urządzeń GPS. To popularna na całym świecie forma rozrywki grupowej, która zachęca nas do tego, żeby wyjść z domu i się poruszać.

Psycholog podkreśla, że bardzo ważny jest przykład, jaki dają rodzice. *- Pamiętajmy, że nasze dzieci są bardzo dobrymi obserwatorami i to my w dużej mierze odpowiadamy za to, co robią - czy to w kontekście przestrzegania zasad, czy poprzez naśladowanie naszych zachowań* - mówi Maciej Frasunkiewicz.