



Gry komputerowe i gry komputerowe on-line

Gry komputerowe potrafią wciągać. Możliwość pocucia się kimś, kto może mieć kilka żyć i ma ogromną moc jest, co tu dużo mówić, bardzo przyjemna.

Dobre strony grania:

Odpowiednio dobrane gry rozwijają myślenie, zainteresowania, zdolność koncentracji, dają możliwość pocucia się, że ma się wpływ na różne sprawy. Gry on-line umożliwiają z kolei poznawanie ludzi, przełamywanie barier i nieśmiałości.

Niebezpieczne strony nadmiernego grania:

Nadmierne granie może prowadzić do pojawienia się trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe, od tego, co wymyślone, a także do uczenia się zachowań ze świata gier i wprowadzanie ich do świata rzeczywistego (np. przemoc). Nadmierne granie może też wykształcić poczucie, że wyrządzanie komuś lub sobie krzywdy jest czymś odwracalnym i nie ponosi się za to konsekwencji. W grze można bowiem zawsze rozpocząć wszystko od początku z zapasem nowych żyć w pakiecie startowym. W realnym świecie utrata zdrowia ma swoje bolesne konsekwencje i zwykle rozciąga się na całe życie osoby poszkodowanej, a śmierć jest nieodwracalna.

Możesz się niepokoić swoim zachowaniem, gdy:

- ✓ grasz codziennie,
- ✓ grasz wiele godzin kosztem swoich obowiązków szkolnych i domowych,
- ✓ masz poczucie, że gra dostarcza Ci wielu wrażeń, emocji jak żadna inna aktywność,
- ✓ mimo prób nie udaje Ci się ograniczyć czasu grania,
- ✓ mając do wyboru spotkanie ze znajomymi i grę, wybierasz granie,
- ✓ rezygnujesz z dotychczasowych aktywności, które sprawiały Ci przyjemność (np. granie w piłkę z kolegami, spotkania z koleżankami, sport),
- ✓ przy próbie oderwania się od gry złościsz się i denerwujesz,
- ✓ kłócisz się z rodzicami/ opiekunami o czas spędzony przed komputerem.

Konsekwencje nadużywania komputera i Internetu

Skutki psychologiczne i społeczne:

- popadanie w konflikty z bliskimi,
- trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z ludźmi w rzeczywistości,
- stopniowe unikanie kontaktów z innymi ludźmi prowadzące do samotności,
- pogorszenie nastroju i samopoczucia,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych,
- utrata zainteresowań na rzecz Internetu,
- problemy z koncentracją uwagi,
- pogorszenie osiągnięć w szkole,
- poczucie chaosu i trudności w porządkowaniu informacji,
- narastanie trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe od tego, co wirtualne,
- zaburzenie rytmu snu i aktywności w ciągu doby, co wiąże się z przesiadywaniem do późnych godzin nocnych w sieci.

Konsekwencje fizyczne:

- pogorszenie wzroku,
- pogorszenie stanu zdrowia w związku z siedzącym trybem życia: nadwaga, nieprawidłowa postawa ciała, mogąca w konsekwencji prowadzić do skrzywienia kręgosłupa, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni, będące objawami przeciążenia,
- bóle nadgarstka spowodowane przez tzw. ciasny nadgarstek, występujący na skutek długotrwałego, nieumiejętnego korzystaniu z klawiatury komputerowej.



Zagrożenia w Internecie

Internet spełnia bardzo użyteczną rolę – dostarcza rozrywki, pozwala utrzymywać kontakty z ludźmi nawet przy bardzo dużych odległościach, jest skarbnicą wiedzy, dzięki której możemy znaleźć wiele potrzebnych informacji. Niestety poza tymi pozytywnymi stronami Internet może stać się źródłem bardzo nieprzyjemnych doświadczeń, takich jak na przykład:

Uwaga! Czy wiesz, że...

- ➔ prawie co 7 dziecko ma kontakt z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej, co 17 dziecko jest ofiarą cyberprzemocy,
- ➔ co 4 dziecko kontaktuje się z nieznanym poznanym w sieci, a co 12 dziecko spotkało się z nim osobiście.

Cyberbullying (cyberprzemoc):

to stosowanie przemocy wobec ludzi, głównie przy użyciu Internetu, m.in.: groźby, szantaż, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających i obraźliwych informacji, zdjęć, filmów w Internecie, podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli w sieci. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne.



Cyberstalking :

to używanie Internetu i mediów elektronicznych do celowego dręczenia drugiej osoby, np. poprzez pisanie do niej za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie wiadomości w jej imieniu do innych osób oraz zamieszczenie komentarzy na forach internetowych wbrew jej woli.

Happy Slapping :

to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być sytuacje upokorzenia czy przemocy.

Dbaj o swoje bezpieczeństwo!

Aby zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci:

- ➔ Podchodź krytycznie do informacji przeczytanych w Internecie – nie wszystkie są prawdziwe, dlatego sprawdzaj je w innych źródłach (np. w encyklopediach, w słownikach).
- ➔ Zastanów się kilka razy, zanim zamieścisz w sieci, np. na portalu społecznościowym, swoje dane, zdjęcia, filmiki. Pamiętaj, że kiedy zamieszczasz je w Internecie, nie wiesz, co będzie się z nimi działo i kto może mieć do nich dostęp.
- ➔ Nie ufaj nowo poznanym osobom w sieci i nie wierz we wszystko, co o sobie mówią – niektórzy celowo podają się za kogoś innego, np. pedofile lub inne niebezpieczne dla Ciebie osoby (np. dealerzy narkotykowi).
- ➔ Nigdy nie podawaj osobom przypadkowo poznanym w Internecie swojego adresu i numeru telefonu.
- ➔ Nie postępuj się swoimi danymi osobowymi, kiedy używasz komunikatora w sieci. Używaj loginów, które nie zawierają danych osobowych. W profilach nie umieszczaj swoich danych, zdjęć umożliwiających identyfikację.
- ➔ Dostosuj ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznajomych. Nie odpowiadaj nieznajomym.
- ➔ Nie umawiaj się przez Internet z kimś nieznajomym. Spotykanie się z nieznajomymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Jeśli jednak podejmujesz takie ryzyko, umawiaj się na spotkanie tylko w towarzystwie przyjaciół i zawsze informuj dorosłych o szczegółach spotkania!
- ➔ Używaj najbardziej aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo korzystania z sieci. Nie otwieraj plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirusy.
- ➔ Nie klikaj w nieznane Ci łącze lub podejrzane załączniki.

Uwaga!!!
Zamieszczając w sieci różne informacje o sobie, pamiętaj, że możesz narazić się na to, że ktoś je wykorzysta przeciwko Tobie. Jeżeli coś takiego Ci się przytrafi, zgłoś to osobie dorosłej, która będzie mogła podjąć interwencję.

Jeżeli natkniesz się na treści lub komunikaty, które sprawiają, że poczujesz się nieswojo, nieprzyjemnie lub odczujesz z ich powodu przykrość, również zgłoś to osobie dorosłej. Być może padł(a)ś ofiarą cyberprzemocy lub cyberstalkingu.

Jeżeli grasz to tylko z PEGI!!!

PEGI (*Pan-European Game Information*) – to europejski system klasyfikacji gier opracowany po to, aby chronić dzieci i młodzież przed dostępem do treści nieodpowiednich dla ich wieku. W ramach PEGI stosowanych jest 5 oznaczeń: PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18.

Numery oznaczają kategorie wiekowe:

3
www.pegi.info

PEGI 3 – gry zawierają treści, co do których nie ma żadnych ograniczeń (bezpieczne dla każdego dziecka).

7
www.pegi.info

PEGI 7 – gry, które zawierają dźwięki lub sceny, które mogą przestraszyć małe dziecko, nie powinny jednak wyrzucić negatywnego wpływu na jego psychikę.

12
www.pegi.info

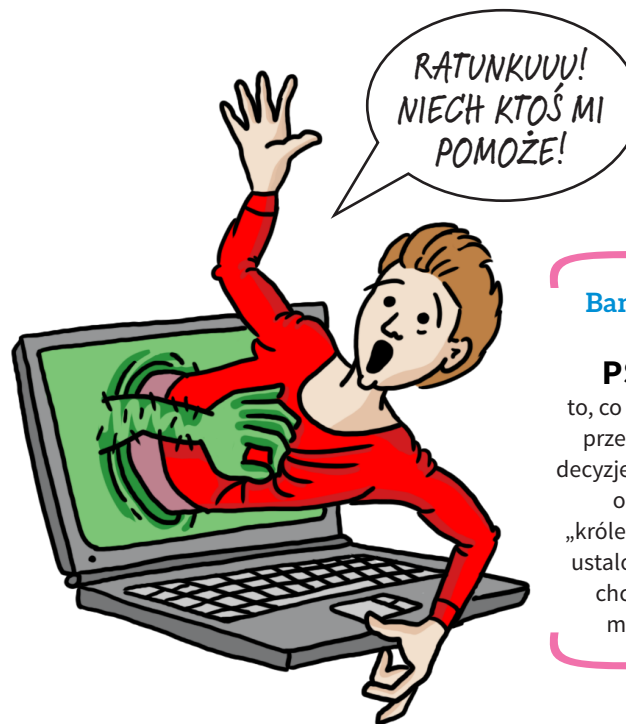
PEGI 12 – w grze występują elementy przemocy, dopuszczalna jest także nagość i nieliczne wulgaryzmy.

16
www.pegi.info

PEGI 16 – gra zawiera treści, w których występuje przemoc lub aktywność seksualna jak w rzeczywistości.

18
www.pegi.info

PEGI 18 – gra przeznaczona tylko i wyłącznie dla dorosłych.



Bank pomocnych słówek:

GRANICA PSYCHOLOGICZNA

to, co należy do Ciebie: Twoje myśli, przekonania, uczucia, tajemnice, decyzje, potrzeby. Granice wyznaczają odrębność danej osoby, jej „królestwo”, w którym panują prawa ustalone przez tę osobę. Każdy, kto chciałby wejść do „królestwa”, musi te prawa respektować.

Jak strzec swoich granic?

Sposoby naruszania granic psychologicznych:

korzystanie z rzeczy bez zgody właściciela, wrywanie czegoś z ręki, nie zwracanie pożyczonych rzeczy lub zwracanie zniszczonych, nie szanowanie czasu innych (np. spóźnianie się), wścibstwo, zadawanie zbyt osobistych pytań, lekceważenie innego punktu widzenia, narzucanie swojego zdania, zmuszanie do: jedzenia, ubierania czegoś, picia lub zażywania środków, których nie lubimy.

Jak mówić „nie”? Krótka instrukcja obsługi

Jednym z podstawowych narzędzi strzeżenia swoich granic jest umiejętność skutecznego odmawiania. Gdy ktoś namawia Cię do czegoś, na co nie masz ochoty, powiedz NIE. Masz do tego prawo!!!

Trzy elementy asertywnej odmowy:

Po pierwsze: słowo **NIE**.

Po drugie: informacja o tym, co zrobisz lub czego nie zrobisz.

Po trzecie: krótkie wyjaśnienie bez tłumaczenia się i wdawania w dyskusję.

Unikamy słów: *muszę, nie mogę, nie powinienem/ nie powinnam*. Wskazują one na to, że nie bierzemy odpowiedzialności za swoje decyzje.

Warto używać: *postanawiam, mam takie zasady, decyduję, że...*

Np. *Nie zrobię tego, o co mnie prosisz, ponieważ Cię nie znam.*

Jeżeli ktoś nadal Ciebie namawia, użyj techniki „zdarłej płyty”. Polega to na przywołaniu jednego, prawdziwego uzasadnienia i parokrotnym powtórzeniu go. Jeśli wymyślamy ciągle nowe powody (tłumaczymy się), dlaczego czegoś nie zrobimy, tracimy wiarygodność i osłabiamy swoją odmowę. Np. *Tak, jak mówił(a)em wcześniej. Nie zrobię tego, o co mnie prosisz, bo Cię nie znam. Tak, jak mówił(a)m – nie rozmawiam z nieznanymi.*

Jeżeli ktoś nadal wywiera na Ciebie presję, przywołaj zaplecze. Powiedz, co zrobisz, jeżeli nie przestanie. Np. *Jeżeli nie przestaniesz do mnie pisać, będę musiał(a) zgłosić to administratorowi i rodzicom.*

Jeśli druga osoba nadal wywiera na Ciebie presję, zrób to, co zapowiedział(a)eś!



Zastanów się i odpowiedz:

Wyobraź sobie, że Twój kolega pożyczycył od Ciebie pieniądze. Z ich oddaniem czekał wiele miesięcy. Gdybyś się nie upominał(a), to być może w ogóle by Ci ich nie oddał. Podchodzi do Ciebie na przerwie i pyta, czy mógłby od Ciebie znowu pożyczyć drobną kwotę. Nie masz ochoty pożyczać mu po raz kolejny pieniędzy. W jaki sposób możesz koledze odmówić? Przygotuj komunikat według podanego obok wzoru asertywnej odmowy.

Moja odpowiedź

.....

.....

.....



Aby komputer i Internet nie zawładnęły Twoim życiem

Nawiązuj kontakty z ludźmi i rozwijaj z nimi relacje!

Osobom nieśmiałym jest trudniej, ale to nie oznacza, że jest to niemożliwe. Jeżeli mamy dobre relacje z ludźmi możemy liczyć na ich wsparcie w trudnych dla nas sytuacjach. Kiedy źle się czujemy lub mamy do rozwiązania trudną sytuację, bardziej pomoże nam rozmowa z kimś zaufanym, niż ekran monitora.

Zastanów się i odpowiedz:

Wyobraź sobie, że wygrał(a)ś w szkolnym konkursie 5 biletów do kina na najnowszy film z udziałem Twojego ulubionego aktora. Wiesz, że nikt z Twojej rodziny nie będzie mógł się z Tobą wybrać do kina. Kogo byś zaprosił(a)?

Moja odpowiedź:

1.
2.
3.
4.

Założmy teraz, że jedna z osób, które zaprosił(a)ś nie może z Tobą pójść. Pomyślał(a)ś sobie, że to dobry moment na poznanie bliżej nowej osoby z Twojej szkoły, podwórka. Kogo m(o)ógł(a)byś zaprosić do kina? W jaki sposób byś to zrobił(a)?

Moja odpowiedź

.....

Uprawiaj sport

Sport nie tylko bardzo dobrze wpływa na sprawność fizyczną, ale przede wszystkim na polepszenie samopoczucia, samooceny i lepsze radzenie sobie ze stresem. Nie bez przyczyny mówi się, że w zdrowym ciele, zdrowy duch. Jeżeli będziesz się dobrze czuł(a) ze sobą, nie będziesz musiał(a) rozładowywać stresu czy szukać pocieszenia przed ekranem komputera.

Zrób to!

Poproś swojego nauczyciela wychowania fizycznego o pokazanie Ci pięciu podstawowych ćwiczeń, które m(o)ógł(a)byś wykonywać codziennie sam(a) w domu. Staraj się ćwiczyć regularnie przez najbliższy tydzień. Sprawdź potem jak się czujesz? Czy masz poczucie, że wysiłek fizyczny poprawia Twój nastrój i kondycję fizyczną?