**DJECA I VIDEOIGRE - DVIJE STRANE MEDALJE**

Zašto su djeci videoigre tako zanimljive? Pa, postoji više razloga. Djeci videoigre nude raznolike i dinamične podražaje. Različite boje i zvukovi koji se brzo izmjenjuju itekako privlače dječju pažnju. Uz to, nude im ulaz kroz vrata svijeta mašte. U tom svijetu oni mogu letjeti, preskakivati prepreke, družiti se s magičnim bićima, bićima iz njihovog najdražeg crtića ili slikovnice. Što su djeca starija, igraju sve složenije igre koje im pružaju sve više mogućnosti. Ispunjavanjem izazova djeca dobivaju nagradu za uspješno izvršavanje, a time i želju za nastavkom igranja. Vidimo i sami da je videoigra „odlično“ mjesto za bijeg iz stvarnosti. Kad dijete igra videoigru, pažnja mu je usmjerena samo na ekran. Trudi se ostati „živ“, ne pasti, ne pritisnuti pogrešnu tipku. Na taj način na nekoliko trenutaka gubi dodir s vanjskim svijetom i zaboravlja na teškoće s kojima se suočava u stvarnom životu. Ponekad je dobro malo se opustiti, ali pobjeći od problema na način da nekoliko sati nismo u dodiru sa vanjskim svijetom nije najbolji način riješavanja istih.

**Zašto se moje dijete tako ljuti kad mu oduzmem videoigre?**

Prekomjerno korištenje videoigara stvara teškoće vezane uz prekid te aktivnosti. Jer je dijete bilo duboko koncentrirano na igru, nije ni primjetilo koliko je vremena zapravo provelo uz ekran. Svako prekomjerno korištenje na kraju rezultira uznemirenošću, frustracijom, razdražljivošću i smanjenim uživanjem u ostalim aktivnostima. Kako to izbjeći? Pobrinite se da dijete ne provodi previše vremena za ekranom te postavite jasna pravila (npr. „*Videoigre igramo samo vikendom, jedan sat u subotu i jedan sat u nedjelju“*). Jasna pravila (koja se ne mijenjaju) daju nam rutinu – dijete se nakon nekog vremena „navikne“ na pravilo i pomiri se s tim da ne može cijeli dan provoditi pred ekranom. Kad se to dogodi, prekid igranja videoigara rezultirat će kratkim: *„a daj, već je tolko sati?“* i brzim pronalaskom nove igračke/aktivnosti.

**Imaju li videoigre zaista negativan utjecaj na djecu?**

Odgovor nije jednoznačan. Svaka medalja ima dvije strane. Također, utjecaj videoigara na djecu ovisi o mnogim stvarima. Tako recimo određene videoigre mogu potaknuti kognitivni razvoj (različite e-slagalice i e-zagonetke), utjecati na razvoj pamćenja (npr. igra *Memory* ili različite detektivske igre), na održavanje pažnje i na razvoj prostorne orijentacije (npr. *Block Tower* igra; u prijevodu toranj od blokova). Također, neke videoigre zahtijevaju puno planiranja, traženja prednosti i nedostataka određenih strategija, stoga takve igre mogu potaknuti razvoj kritičkog mišljenja. **MEĐUTIM**, postoje i igre koje uključuju određenu razinu **nasilnih sadržaja** koji nisu primjereni djeci. U takvim je igrama nasilje put do ostvarenja cilja, a kao takvo, nasilno ponašanje se nagrađuje (npr. cilj igre je ubiti neprijatelje i tako stići do cilja). Obzirom na to da moderne igre omogućuju da igrač sam osmisli svoj lik, veća je vjerojatnost da će doći do identifikacije s tim likom (dijete će se poistovjetiti s likom iz igre). Što je veća identifikacija, to je veća vjerojatnost da će dijete iskustva iz igre prenijeti u stvarni svijet. Također, igre u kojima dijete mora koristiti nasilje da dođe do cilja, djelovat će tako da će dijete i u stvarnom svijetu biti sklonije opravdati ili činiti nasilna ponašanja da dođe do cilja. Još jedan problem je taj što mala djeca još u nekim stvarima ne razumiju razliku između stvarnosti i crtića/igara. Tako će se možda dogoditi da u nekoj situaciji dijete postupi jednako kao što bi postupilo i u videoigri, što može biti krajnje problematično (ako želi dobiti nešto, ponašat će se kao što bi se njegov lik ponašao u videoigri – npr. ako želi tuđu igračku, udarit će prijatelja i uzeti mu igračku umjesto da ga zamoli ili lijepo pita).

**Što učiniti? Kako postaviti pravila i granice?**

Prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije, djeca u dobi do dvije godine ne bi uopće trebala koristiti male ekrane (pa time ni videoigre), dok djeci u dobi od druge od šeste godine vrijeme pred ekranima treba ograničiti na maksimalno dva sata dnevno. Pritom mislimo i na televiziju, tablete, mobitele itd.

Važno je djeci objasniti razliku između virtualnog svijeta videoigara i stvarnosti te im ukazati na posljedice nekih ponašanja koja su česta u videoigrama. Dobro ih je i podsjećati da na internetu UVIJEK vrijede ista pravila ponašanja kao i u stvarnosti. Tako ni u videoigrama nije u redu vrijeđati druge ili tuči druge likove.

Najvažnije je provjeriti videoigre koje igra vaše dijete. Ako igra ima oznaku 12, znači da ju ne smije igrati dijete mlađe od 12 godina. Uz dobnu oznaku, videoigra može sadržavati i oznake koje ukazuju na to da sadrži neprimjerene sadržaje. Istražite videoigre koje su trenutno popularne i ponudite djeci izbor od 2-3 igre koje se čine kao bolji izbor (npr. videoigra u kojoj likovi napreduju do cilja tako da koriste prosocijalna ponašanja poput pomaganja drugima, dijeljenja s drugima, suradnje i slično). Takve igre djecu uče da takva, prosocijalna ponašanja donose pozitivne posljedice, stoga je vjerojtnije da će ih usvojiti i da će, osim zabave, kroz videoigre naučiti nešto korisno. Također, savjetujem vam i da provjerite i pogledate videozapise i crtiće koje vaša djeca gledaju.

Vrijeme koje je dijete do sad provodilo igrajući videoigre iskoristite za nešto bolje i zdravije za dijete. Ako će te im postaviti granicu na sat vremena petkom, subotom i nedjeljom, omogućite im druge aktivnosti u vrijeme u koje bi inače igrali videoigre/gledali youtubere ili crtiće i slično. Omogućite im sudjelovanje u aktivnostima koje će im biti izazovne i omogućiti im sličan osjećaj zadovoljstva i uspjeha (igre skrivača, igre na igralištu, memory, društvene igre i slično). Naravno, ako vaše dijete uživa u slobodnoj igri (igra s bebom, barbie lutkom, autićima i slično), pustite ga da uživa i u tome, ali pokušajte motivirati dijete i na zajedničke igre vani na svježem zraku.

***Za sva dodatna pitanja, dostupna sam svakim radnim danom od 8:00 do 12:00 sati na broj 0995187382. Stručna suradnica – psihologinja, Nikolina Magaš.***