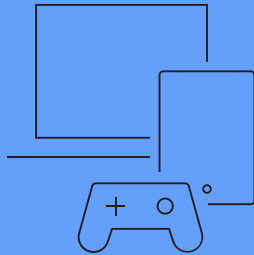


Czy rozmawiasz  
ze swoimi dziećmi  
o grach wideo?





### **Czy rozmawiasz z dziećmi o grach?**

Jak często grasz w gry razem z dzieckiem?

Czy wiesz o czym są gry, w które gra Twoje dziecko?

Czy wiesz jak często Twoje dziecko gra w gry wideo?

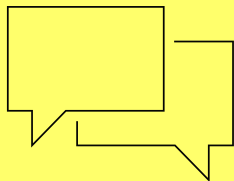
Czy wiesz dla jakiej grupy wiekowej przeznaczone są gry, w które gra Twoje dziecko?

Czy ustaliłeś/aś ilość czasu, jaką Twoje dziecko może poświęcić na gry wideo?

## **Wiele dzieci i młodych osób poświęca dużo czasu na gry wideo, ale staje się to poważnym problemem tylko w rzadkich przypadkach**

Im wcześniej rodzice zajmą się nawykami dzieci dotyczącymi gier wideo, tym łatwiej będzie im dostrzec potencjalne problemy. Ty i Twoja rodzina zdecydujecie o tym, na co chcecie poświęcać czas i o tym, co jest dopuszczalne. Dzieci mają różnorodne potrzeby i zainteresowania, ale każde z nich potrzebuje norm i ograniczeń. Ustalenie granic będzie pomocne także w przypadku pojawienia się konfliktów. Dlatego warto wcześniej zacząć rozmawiać z dziećmi o grach, ustalić czas, jaki mogą na nie poświęcić oraz to, w które gry mogą grać.





## **Rozmawiaj o grach wideo – i ustalcie zasady**

- Zaangażuj się. Poznaj wirtualny świat swoich dzieci. Spróbuj zrozumieć dlaczego lubią grać w gry wideo zamiast okazywania dezaprobaty
- Wspólnie ustalcie granice i nagradzaj dzieci, gdy przestrzegają zasad
- Unikaj dramatyzowania i słów takich jak „uzależnienie od gier” w rozmowach z dzieckiem, ponieważ to niemal z pewnością utrudni dialog
- Rozmawiaj z innymi rodzicami i wymieniajcie się doświadczeniami i radami, ale pamiętaj, że to, co sprawdza się u Twoich sąsiadów niekoniecznie musi być dobre dla Twojej rodziny
- Rozmawiajcie ze sobą, a nie tylko mówcie do siebie. To działa w dwie strony. Rodzice muszą mieć szansę zadawania pytań, a dzieci muszą mieć czas na wyjaśnienia

### **Kwestie do przemyślenia**

- Ile grania dziennie/tygodniowo jest akceptowane w Twoim domu?
- Dlaczego ustaliliśmy taką granicę?
- Czy granice byłyby inne w odniesieniu do czytania książek lub rysowania?
- Czy zawsze należy przestrzegać ograniczeń wiekowych, czy może rodzina może sama ocenić w jakie gry mogą grać dzieci? Dlaczego? Dlaczego nie?

[snakkomspill.no](https://snakkomspill.no)