**Jocurile video au devenit o activitate populara pentru oamenii de toate varstele. In medie, fetele petrec mai mult de o ora pe zi jucand jocuri video, iar baietii petrec mai mult de doua ore. Adolescentii aloca mai mult timp fata de copiii mici pentru o astfel de activitate.**

Jocurile video au devenit din ce in ce in ce mai sofisticate si implica din ce in ce mai multe resurse. Unele jocuri se conecteaza la internet, ceea ce poate permite copiilor si adultilor sa comunice atat asertiv, cat si agresiv.

Majoritatea adultilor sunt foarte conectati intre ei prin intermediul gadgeturilor proprii (telefoane mobile, laptopuri, tablete). In fapt, Academia Americana de Pediatrie sustine ca adolescentii si copiii de varsta scolara petrec in medie 7 ore pe zi pe un dispozitiv electronic, iar 97% dintre adolescentii cu varste intre 12 si 17 ani, joaca jocuri digitale.

In timp ce o parte dintre jocuri au continut educational, multe dintre cele mai populare jocuri subliniaza temele negative si promoveaza:

* uciderea oamenilor sau a animalelor
* utilizarea si abuzul de droguri si alcool
* comportamentul criminal, lipsa de respect fata de autoritate si de lege
* exploatarea sexuala si violenta fata de femei
* stereotipuri rasiale, sexuale si de gen
* limbaj urat si gesturi obscene

Studiile efectuate pe copiii expusi la mass-media violenta au aratat ca acestia pot deveni indiferenti la violenta, pot imita violenta sau pot prezenta un comportament mai agresiv. Copiii mici si cei cu probleme emotionale pot fi foarte influentati de imaginile violente. In plus acestia devin foarte implicati in jocurile lor. Este posibil sa aiba dificultati mari in a gestiona timpul petrecut in fata diverselor ecrane si sa dezvolte cu usurinta adictii (rezista cu mare greutate tentatiei de a se juca excesiv). Majoritatea celor mici se opun incercarilor parintilor de a le limita timpul petrecut pe jocuri virtuale.

Petrecerea unui timp excesiv jucandu-se cu diverse console poate conduce la:

* Dependenta
* Interes scazut pentru socializare cu prietenii si familia
* Abilitati sociale slabe
* Timp insuficient pentru pregatirea temelor, pentru jocuri in familie sau alte hobby-uri
* Note/ calificative mai mici la scoala
* Interes scazut pentru lectura
* Interes scazut pentru miscare
* Risc de supraponderabilitate
* Risc de sindrom de tunel carpian, din cauza miscarilor repetitive ale mainilor
* Durata redusa de somn si somn de proasta calitate
* Ganduri si comportamente agresive

Stimulii senzoriali la care sunt expusi copiii pot genera hiperactivitate si agitatie, atat corpul cat si mintea fiind prinse intr-o stare de hiperexcitabilitate, pe care copiii o pot controla destul de greu, avand nevoie ulterior de o perioada mai mare de timp pentru a se linisti. Acest lucru se intampla cand:

* lumina este puternica
* exista un joc de lumini de diferite culori
* sunetele, alertele si vibratiile apar intermitent sau concomitent
* timpul petrecut in fata jocului este foarte mare
* atentia este distribuita in acelasi timp catre mai multe task-uri din cadrul jocului

Jocurile video au si parti bune

Cu moderatie, jocurile potrivite varstei pot fi placute si sanatoase. Unele jocuri video pot promova invatarea, rezolvarea problemelor si pot ajuta la dezvoltarea abilitatilor motorii fine si a coordonarii. Cu cat adolescentii au raportat ca au jucat jocuri video de strategie cum ar fi jocurile de rol, cu atat s-au imbunatatit abilitatile in rezolvarea problemelor de inteligenta. Creativitatea copiilor a fost, de asemenea, sporita prin utilizarea jocurilor, mai ales a celor de strategie sau de constructii.

Jocurile simple, usor de accesat si care pot fi jucate rapid”, pot imbunatati starea de spirit a jucatorilor, pot promova relaxarea si indeparta anxietatea. Autorii unui mare studiu din 2013 (sub conducerea psihologului Isabela Grani, PhD la Universitatea Radboud din Nijmegen, Olanda) au subliniat, de asemenea, posibilitatea ca jocurile video sa fie instrumente eficiente pentru invatarea rezilientei in fata esecului. Invatand sa faca fata esecurilor continue din jocuri, autorii sugereaza ca tinerii isi construiesc rezistenta emotionala pe care se pot baza in viata de zi cu zi.

Peste 70% dintre jucatori se joaca cu un prieten si milioane de oameni din intreaga lume participa la lumi virtuale masive prin intermediul jocurilor video. Jocurile multiplayer pot deveni comunitati sociale virtuale, unde trebuie luate rapid decizii cu privire la cine sa ai incredere sau nu si cum sa te integrezi unui grup.  Se pare ca oamenii care joaca jocuri video, chiar daca sunt violente, dar care incurajeaza cooperarea, sunt mai susceptibili de a fi de folos celorlalti in viata de zi cu zi, a constatat un studiu din 2011.

Regulile se impun, dar se si respecta

Exista totusi ingrijorari cu privire la efectul jocurilor video asupra tinerilor care practica aceasta activitate in exces. Parintii isi pot ajuta copiii sa se bucure in mod adecvat de aceste jocuri video respectand cateva reguli:

* Evitarea jocurilor video la copiii cu varsta prescolara
* Verificarea evaluarilor ESRB (evaluari internationale care recomanda un joc unei anumite varste si precizeaza tipul acestuia, aspectele sale pozitive si negative) pentru a selecta jocurile adecvate, atat in ceea ce priveste continutul, cat si nivelul de dezvoltare
* Participarea la jocurile video alaturi de copiii lor pentru a impartasi experienta si a discuta continutul jocului
* Stabilirea unor reguli clare despre continutul jocului si timpul de joc, atat in interiorul, cat si in afara casei
* Monitorizarea interactiunilor online si avertizarea copiilor cu privire la potentialele pericole ale contactelor pe Internet, in timpul jocurilor video
* Stabilirea spatiului alocat jocurilor video, altul decat dormitorul, care trebuie sa ramana camera pentru odihna
* Parintii reprezinta un model pentru copii, astfel incat inclusiv ei trebuie sa respecte aceleasi reguli, in cazul in care si ei sunt jucatori pasionati
* Permiterea accesului la jocurile video numai dupa terminarea temelor si tuturor activitatilor legate de invatare
* Incurajarea participarii la alte activitati, in special activitati fizice