

**Васько Александр Владимирович**

студент

**Пасечник Жанна Валерьевна**

старший преподаватель,

мастер спорта по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос о проблематике влияния компьютерных игр на современных детей.*

***Ключевые слова:** компьютерная игра, положительное влияние, негативное влияние, логическое мышление, процесс игры, ребенок.*

Вместе с появлением компьютеров появились *компьютерные игры*, которые сразу же нашли массу поклонников. Влияют ли современные компьютерные игры на психическое и физическое здоровье человека? Что такое «игромания»? Как возможно изменить сложившуюся ситуацию.

С распространением компьютеров появился новый вид больных людей, привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: игроманы, сетеманы, компьютероманы. Во всех случаях – это люди, зависящие от виртуального мира.

По мнению специалистов, игромания так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности – самоизоляции, неуравновешенности психики, забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким.

Всегда нужно помнить, что компьютер может стать другом, помочь в беде, найти единомышленников, а может и добавить огромное количество проблем, привести к одиночеству, став заклятым врагом.

### *Положительное влияние*

Компьютерные игры помогают ребенку привыкнуть к управлению компьютером, что благоприятно сказывается в дальнейшем, когда дело доходит до более серьезной работы. Самая простая компьютерная игра, соответствующая возрасту, формирует внимание, организацию деятельности, усидчивость, настойчивость.

Игра за компьютером – это сложнейшая координация движений рук, зрительного восприятия и зрительной памяти. Хорошая игра может помочь ребенку преодолеть робость, сформировать коммуникативные навыки.

Многие стратегические игры позволяют получить навыки управления ресурсами в стрессовых ситуациях. Современные онлайн-игры очень часто воспитывают командный дух, позволяя «притереться» друг к другу. Участники одной такой команды, как правило, хорошо знают друг друга, общаясь не только в виртуальном пространстве. То, что компьютерные игры учат логическому мышлению, реакции, глазомеру и координации движений, – достаточно очевидно. Практически любая компьютерная игра развивает тот или иной полезный навык, но все-таки не во всякую игру стоит играть.

Все дети разные. Одним лучше подходят спокойные, неторопливые игры, а другим – активные, динамические. Родителям надо знать своего ребенка или ученика и рекомендовать ему такие игры, которые не будут его перегружать.

### *Негативное влияние:*

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей рук;
- психическая нагрузка и стресс при потере информации;
- компьютерная зависимость.

### *Основные критерии, определяющие начало компьютерной зависимости:*

– беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы,

нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;
- изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

За последние 30 лет ведущими институтами и специалистами в области психиатрии проведено уже более 1000 исследований, в которых было установлено, что существует связь между насилием на телеэкране или мониторе и агрессивным поведением детей. Это значит, что просмотр сцен насилия вполне может привести к появлению агрессивных чувств, реакций и неадекватного поведения детей. А, кроме того, ребенок, злоупотребляющий наблюдением жестоких сцен, становится бесчувственным к насилию в реальной жизни.

Результаты многочисленных тестов, которые проводили психологи с детьми, играющими подолгу в жестокие компьютерные игры, таков: компьютерные игры блокируют процесс позитивного личностного развития, делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным.

Не все компьютерные игры оказывают негативное влияние, есть и развивающие игры, вот такие игры и надо покупать ребенку, но не забывать про время, которое ребенок должен тратить на игру.

Из-за большой популярности, полностью исключить компьютерные игры с элементами насилия из жизни ребенка вряд ли получится. Но можно уменьшить негативное воздействие, оказываемое на вашего ребенка.

*Вот несколько советов:*

1. Ознакомьтесь во что именно играет ваш ребенок.
2. Не следует в подарки подросткам преподносить игру, даже если они вас об этом попросят.
3. Не устанавливайте игровой компьютер в спальне ребенка.
4. Нормируйте время, проводимое ребенком за игрой, введите ограничения по времени и частоте.
5. Следите за всеми каналами информации, которыми пользуется ваш ребенок, в том числе телевидение, кино и интернет.
6. Контролируйте Интернет – там много бесплатных игровых сайтов онлайн.

Психологи утверждают, что компьютерные игры – это не зло. Они приносят даже пользу, но только при условии, что ребёнок не играет часами в одну и ту же игру. Необходим отдых и разнообразие, тогда и психических расстройств не будет. Но и здесь не всё однозначно. Главное – помнить, что чрезмерное использование компьютерных игр (особенно жестоких) приводит к психопатологическим симптомам. Можно всё, но в меру.

### ***Список литературы***

1. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. – №40. – С. 23–34.
2. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 186 с.
3. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск, 2006. – 322 с.