**Любимые компьютерные игры наших детей и их последствия.
Рекомендации родителям.**

Сегодня дети начинают играть уже с раннего возраста, в среднем с 2–3 лет. Наиболее увлеченными игроками считаются младшие подростки. Особая группа риска по возникновению игровой зависимости – это дети с минимальными органическими повреждениями нервной системы вследствие патологического течения беременности и родов, а также инфекционных заболеваний, перенесенных в первые месяцы жизни.
Ослабленная нервная система ребенка нуждается в более интенсивной защитной реакции или трансе (уходе от реальности), возможность возникновения которой имеется в любой компьютерной игре. Поэтому процессы привыкания и бессознательного запечатления информации протекают у таких детей намного быстрее, чем у их более здоровых ровесников.

**Симптомы игровой компьютерной зависимости представляют собой две группы: психологические и физические.**

**Основные психологические симптомы:**
– ощущение удовольствия, даже счастья от нахождения за компьютером;
– постоянное увеличение времени, проводимого перед монитором;
– невозможность самостоятельно и добровольно закончить игру;
– появление после выключения компьютера чувства пустоты, утраты;
– проблемы со школьной успеваемостью;
– сосредоточение основных интересов вокруг компьютера и игры в ущерб всем другим делам, в том числе и общению с близкими.

**Физические симптомы:**
– головные боли;
– ощущение сухости в глазах;
– боли в области спины;
– расстройства сна и аппетита;
– игнорирование правил личной гигиены.

Увлечение «стрелялками» приводит и к еще одной очень серьезной проблеме, а именно – насыщению языка терминологией насилия, выражающей игровые действия и связанные с ними эмоции. При этом лексика девочек при ее большем объеме содержательно незначительно отличается от лексики мальчиков.

В ответах фактически всех опрошенных подростков большая часть называемых ими слов отражала различного рода агрессивные и насильственные действия: «мочить», «догнать», «зарезать», «уничтожить», «ты – мертвый» и т.п. С учетом того, что слово – это «клеточка» мышления, элемент сознания (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия и др.), основа обобщения (или орудие мышления) и основа общения (или орудие речевой коммуникации) – совершенно очевидно, какая искаженная картина мира формируется в сознании игроков посредством подобной лексики.

Высокая степень эмоциональной вовлеченности ребенка в игровые действия и их ситуативность, наглядность (здесь имеются в виду наиболее распространенные среди современных детей игры типа «Контрстрайк», «Танки», «Гонки», «Дота-2», «Зомбомания» и т.п.) не создают предпосылок для перехода к высшему, вербально-логическому уровню развития сознания, фиксируя его на генетически исходном, аффективном уровне. Более того, непосредственное наблюдение за маленькими геймерами показывает, что язык, которым они пользуются во время игры, чрезвычайно упрощается, представляя собой даже не предложения, а отдельные, насыщенные эмоциями слова. По большому счету он начинает напоминать квази-язык животных (А.Р.Лурия), звуки которого всего лишь отражают определенное эмоциональное состояние, но изначально не предназначены для передачи информации.

Отмечается высокий интерес детей к играм с мистическими и фантазийными сюжетами, с их насыщенностью различного рода монстрами. Вероятнее всего, такая повышенная заинтересованность отвечает одной из важнейших задач развития младших школьников и младших подростков, а именно проработке ими экзистенциальных страхов. Согласно М.В. Осориной, традиционно в детской субкультуре эта проработка осуществлялась посредством группового изучения «страшных мест», перед которым дети обычно подогревали себя разнообразными «страшными историями». Подобное совместное исследование дает ребенку «четкое ощущение личного предела в ситуации испытания». Вероятно, интерес к компьютерным играм отвечает этой задаче взросления по содержанию, однако в иной форме, которая представляется более ущербной по последствиям для развития (нереалистичность самого испытания; отсутствие группы сверстников, разделяющих переживание; ограничение работы анализаторов только зрением и частично слухом). «Страшные истории» (про черную руку, гробик и др.) сегодня фактически исчезли из детского фольклора. Это приводит к обеднению детской фантазии, а также препятствует формированию психологической готовности для встречи с трудностями и страхами в реальной жизни, поскольку первоначально все «ужасы» должны «проживаться» в умственном плане действий.

Безусловно, в любой игре, даже самой примитивной «стрелялке», тренируется моторно-зрительная координация, то есть выстраиваются новые мозговые связи на основе взаимодействия глаз и руки. Однако есть и другие виды деятельности, более безопасные, но не менее эффективно способствующие развитию данного вида координации, например, игра на музыкальных инструментах.

Мальчики более погружены в мир виртуальных игр, чем девочки. Это связано не только с тем, что девочки лучше подчиняются различного рода правилам и ограничениям, но и с существующими социальными стереотипами. В этом плане показательны результаты исследования психологов из Массачусетского университета, которые предложили детям 4–6 лет распределить игрушки на две отдельные группы – для мальчиков и для девочек. Независимо от пола детей все единодушно расположили компьютер в группе забав для мальчишек. Однако результаты проведенного исследования говорят о том, что наши девочки, действительно уделяя играм меньше времени, чем мальчики, в своих игровых интересах мало от них отличаются.

**Рекомендации для родителей**

Компьютер должен быть установлен в общей комнате, а не в детской. Даже такое чисто пространственное решение объединяет родителей и детей, дает возможность постоянного и одновременно ненавязчивого контроля, а не изолирует ребенка за закрытыми дверями, создавая благоприятные условия для его погружения в виртуальный мир.

Родители являются проводниками ребенка в мир, в том числе и в компьютерный, поэтому собственные пристрастия взрослых незаметно становятся привычками детей. Следует стараться использовать компьютер только для работы: для поиска информации, отправки писем и т.п. А если все-таки обращаться к нему как к средству развлечения, то ребенок не должен быть свидетелем игр, особенно если они имеют агрессивное содержание.

Задачей родителей является обучение ребенка гигиеническим нормам взаимодействия с компьютером. Чтобы минимизировать вредное электромагнитное излучение, монитор должен располагаться в углу или у стены комнаты; необходимы постоянные влажные уборки помещения. Важно, чтобы ребенок сохранял правильную осанку и не засиживался долго в одной позе. Необходимо чередовать компьютерную игру с другими активными занятиями, подвижными играми, а также приучить ребенка регулярно выполнять профилактические расслабляющие упражнения для тела и глаз.

Главное правило – ограничение времени игры. Безопасное для здоровья ограничение следующее: для младших школьников – до получаса в день, для подростков – до часа. Эта мера необходима не только для профилактики различного рода заболеваний, но и для предупреждения возникновения компьютерной зависимости: у ребенка обязательно должны быть какие-то другие, не менее любимые, занятия в реальном мире, для которых обязательно надо найти надо время. К примеру, один из французских производителей игр Э.Кан, продавая их в год более 7 миллионов, позволяет играть своим трем детям только по выходным и только по два часа.

Правила должны быть гибкими. Во время каникул или когда к ребенку приходят гости-ровесники, время можно увеличить. Можно дольше играть в игры-стратегии и логические игры, требующие спокойного сосредоточения и размышления, зато время экшн-игр следует сократить, так как из-за высокого ритма они вызывают сильное напряжение и приводят к состоянию стресса. Однако при всей гибкости правил просто «железным» должен быть запрет не играть перед школой, подготовкой домашних заданий и сном.

Детская компьютерная игра не является антистрессовым средством или способом релаксации. Напротив, любая из них требует концентрации и сосредоточения, что вызывает у растущего человека значительное нервно-психическое переутомление. Основные симптомы утомления связаны с потерей ребенком самоконтроля: гримасничанье, крики, громкий натужный смех, повышенная раздражительность, подпрыгивание, ерзанье на стуле, приплясывание и т.п. При их появлении игру следует остановить, даже если ребенок не хочет выходить из-за компьютера. Мотивировки могут быть следующие: «Игра так и задумывалась, чтобы ты от нее не мог оторваться. Но ты умный и сильный, ты сможешь это сделать», «Вуди тебя не отпускает? Но ты же намного лучше его!» и т.п.

Не следует критиковать ребенка за его страсть к играм и насильно ограждать от компьютера. Лишними также являются угрозы типа отключить Интернет, выбросить диски и т.п. Подобные действия не являются эффективными, так как взрослый занимает позицию против ребенка, что автоматически приводит последнего к агрессии и сопротивлению. Главное – диалог между родителями и сыном/дочерью. Игра обязательно должна быть темой общения. В противном случае у ребенка отсутствует возможность разделить с собеседником эмоциональное напряжение (или он найдет более внимательных и понимающих слушателей), но зато есть возможность бесконтрольного погружения в мир фантазий, мечтаний или асоциальных действий.

Полезно не только проявить интерес к игре, но даже частично разделить увлеченность ею ребенка, поскольку это вызывает доверие растущего человека к взрослому, а значит и внимание к его мнению. Это также позволит лучше понять, какие именно потребности ребенок реализует в игре. Понять для того, чтобы создать альтернативу в реальном мире: не хватает адреналина – подойдет спортивная секция, к примеру, борьбы; есть дефицит общения, ребенка игнорируют одноклассники – необходимо специально создать группу из детей-соседей или знакомых; чувствуется нереализованная склонность к лидерству – найдите дело, которое у ребенка получается очень хорошо, и пусть он свой интерес разделит с кем-то из ровесников и др.

Если ребенок с очевидным напряжением выдерживает предложенный взрослыми режим ограничений на компьютерные игры, то постарайтесь переключить его внимание на иные возможности этого устройства, например, запишите на обучающие компьютерные курсы: программистов, графики, дизайна и т.п.

 По материалам статьи Е.И. Медведской,
 канд. психолог. наук, доцент,
 заведующий кафедрой психологии
 УО «Брестский государственный
 университет имени А.С.Пушкина»