**Влияние компьютерных игр на человека**

В наш бурный век, пожалуй, не найдется ни одного ребенка, который не знал бы, что такое компьютерные игры. Компьютеры есть почти в каждой семье, а потому обращаться с ними дети учатся едва ли не раньше, чем произносят свое первое слово. И все бы ничего, если бы компьютеры использовались с исключительно с благой целью – научить, например, ребенка читать или решать математические задачи… К сожалению, львиную долю времени, проводимого за экранами мониторов, дети посвящают компьютерным играм.

Многие родители стали замечать, как дети, играя стали чаще употреблять слова: «меня убили», «я убит» и т.д. Многие матери стали замечать это после того, как дети поиграют в «стрелялки» на компьютере, а ведь ни для кого уже не секрет, что в основной массе компьютерных игр, главное действие – это убийство. Компьютерная индустрия идет вперед огромными шагами, игры становятся все более реалистичными, убийство в игре сделано реалистично, убитые люди падают, для этого работают над физикой поведения человека, он ходит, стреляет, падает и умирает, как настоящий человек. Разработчики компьютерных игр знают, что игры влияют на детей, для этого они вводят в игры своего рода ограничения, как например не показывать кровь во время убийства, но это мало что меняет. Во многих странах, например уже не раз проходили слушанья о запрете некоторых компьютерных игр, например таких как *«Counter*[*Strike*](http://kids.wikimart.ru/toy_creation_development/cars_highway_parking/radio_sontrolled/radio_toy/model/1786225?recommendedOfferId=30110563)*»*(стрелялка от первого лица, где террористы воют с полицией). Но запреты не останавливают разработчиков, и каждый год выходят новые хиты.

Многие из вас в детстве бегали и играли в «войнушку», но давайте не забывать про виртуальную реальность, которая с каждым годом становится всё реальней. Возьмите журнал с описанием компьютерных игр, там при описании новой игры пишется, что она еще реалистичней и даже есть оценка игры по таким параметрам как: реалистичность, графика, звуковое сопровождение. Чем реалистичней [игра](http://www.wildberries.ru/catalog/244697/detail.aspx), тем больше балл. Разработчики учитывают всё (звук, физику, графику), чтобы погрузить человека в виртуальную реальность, чтобы был еще больше эффект присутствия. Кстати возьмите журнал по компьютерным играм, если он есть в вашей семье, и посмотрите, как описывают очередной хит сезона. Там и подробные прохождения игр есть, отвечающие на такие вопросы: где? как? когда? и кого? убить.

В зарубежных новостях не раз рассказывалось о том, как подростки расстреляли в школе детей. Почему это произошло? Да как раз потому, что «стрелялки» позволяют сделать убийство психологически более приемлемым. Существуют определенные компьютерные программы для военных (тоже «стрелялки»), которые как раз и учат убивать врага.

Во время второй мировой войны выяснилось, что американские солдаты, хорошо попадающие в мишени на учениях, не могли убить противника, это произошло как раз из-за того, что они стреляли только по мишеням, а на войне живые люди, сработал психологический барьер, вот и начали с помощью компьютера прививать эти навыки.

Американцы пришли к выводу, что методики, используемые для обучения военных убивать, свободно растиражированы для детской аудитории.

**История**

Первая компьютерная [игра](http://www.wildberries.ru/catalog/244697/detail.aspx) *SpaceWar* родилась в далеком 1961 г. в Массачусетском Технологическом Институте, однако играли в эту игру одни программисты, поскольку компьютеров тогда ни у кого не было.

В 1971 году Нолан Башнелл создал и начал продавать первую коммерческую игру *Computer*[*Space*](http://kids.wikimart.ru/walks_and_tours/transport/sled/model/3052398?recommendedOfferId=85424128), но больше всего шума наделала другая [игра](http://www.wildberries.ru/catalog/244697/detail.aspx) (выпущенная в 1972 г.), которая называлась *Pong*. В ней две тарелочки отбивали мячик, стараясь удержать его на игровом поле.

Победное шествие компьютерных игр по всему миру началось с начала восьмидесятых, когда все стали покупать игровые приставки.

В 1981-м произошло событие, перевернувшее [мир](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743): IBM впервые представила публике IBM PC. А выпуск в 1989 году карманной компьютерной игры *Gameboy* заложил фундамент того, что мы сегодня зовем индустрией компьютерных игр.

Сегодня увлечение некоторых людей, а особенно, детей, компьютерными играми достигает уровня зависимости, называемой специалистами игроманией, или гемблингом. Как развивается это заболевание? Завзятого игромана вы узнаете сразу: он погружен в себя и в виртуальный [мир](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743), игнорирует внешние события, не адоптирован к жизни в реальности. Первая стадия зависимости - это еще легкообратимое расстройство. Сначала ребенок просто увлечен «новой игрушкой» в ущерб другим делам и учебе. Постепенно он отдаляется от родственников и друзей. Как правило, скрывает от родителей, сколько времени он проводит за компьютером. Вторая стадия – это уже лавинообразное нарастание симптомов. Если ребенка насильственно «оторвать» от компьютера, он испытывает чувство, похожее на «ломку» наркомана. Ребенок может воровать деньги на оплату времени, проведенного в Интернет-клубе. Здесь характерно снижение работоспособности, нарушение внимания, появление навязчивых мыслей, головных болей, рези в глазах, бессонницы… Третья стадия – это уже социальная дезадаптация. Ребенок полностью «уходит» в виртуальный [мир](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743), возникает состояние депрессии.

Почему дети предпочитают не невинные логические «[игрушки](http://mytoys.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)», а те, в которых в избытке и неприкрытом виде имеются насилие, жестокость, убийства и другие активности, связанные с разрушением, деструкцией? Дело в том, что такие игры дают ребенку почувствовать себя всемогущим. Чувства превосходства, всемогущества – это то, что, как правило, не дано ощутить ребенку в реальном мире, где все сильнее его: родители, учителя, другие дети… А погружение в [мир](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743) игры, в которой ты выступаешь в роли всесильного героя – прекрасная возможность «взять реванш».

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.

**Выводы ученых и реальные факты**

В 1997 г. были убиты 3-е детей в школе города West Paducah (США). Нападавшему Майклу Керниэлу было 14 лет. Как потом стало известно, юноша увлекался такими играми как DOOM, Quake и Mortal Combat.

В 1999 г. старшеклассники Эрик Харрис и Виллан Клеболд убили 12 учеников школы города Литлтон (США), а потом покончили жизнь самоубийством. Они постоянно играли в DOOM и Duke Nukem 3D, а также в сетевой «матч смерти» (deathmatch).

В 2002 году в одной из популярных украинских газет была опубликована статья о 18-летнем маньяке, который в городе Черновцы нападал на людей, следуя правилам своей любимой компьютерной игры.

А в 2007 г. гимназист Р. Штайнхойзер убил 16 человек: 13 учителей, 2-х учеников и 1-го полицейского, а после этого выстрелил в себя, произнеся перед этим фразу «теперь я наигрался». И это только часть подобного рода случаев.

**Негативное влияние компьютерных игр**

Волна убийств, мотивированных обилием насилия в компьютерных играх, вызвала всеобщую обеспокоенность. Так, например, из французских магазинов исчезли игры Unreal, [Grand](http://kids.wikimart.ru/walks_and_tours/child_carseats/carchair/model/31534055?recommendedOfferId=96471137) Theft Auto, Resident Evil II, Wild 9, Sanitarium и Carmageddon II. 6 игр были запрещены в Бразилии, так как там посчитали, что они провоцируют реальное насилие (штраф в 10 тысяч долларов грозил тем продавцам, которые будут реализовывать DOOM, Mortal Kombat, Blood, Postal, Requiem и Duke Nukem 3D). Этот список можно продолжать и дальше: во многих странах идет борьба с играми, которые, как считается, инициируют вспышки насилия.

Считается, что особую проблему представляют ролевые компьютерные игры, то есть игры, в которых игрок выступает в роли, предписанной по сюжету определенному  компьютерному герою. Исследование, проведенное на кафедре психологии Кемеровского ГУ показало, что при игре в ролевые компьютерные игры происходит процесс «вхождения» ребенка в игру, а в клинических случаях – процесс утраты индивидуальности в результате отождествления себя с компьютерным персонажем. Сотрудники кафедры доказали, что такого рода компьютерные игры вызывают качественно иной уровень психологической зависимости в отличие от неролевых игр или любого вида неигровой компьютерной деятельности. Эта зависимость – самая мощная по степени своего влияния на личность играющего.

Негативные последствия увлечений теми компьютерными играми, в которых явно стимулируется агрессивность и насаждается культ жестокости выявляются достаточно четко. Дети, которые часто играют в игры, содержащие элементы насилия, так же часто рассматривают насилие как самый эффективный способ разрешения конфликтов. Просмотр сцен жестокости ведет к снижению способности к адекватному эмоциональному ответу и к жестокости вообще. Жестокость в компьютерных играх заставляет воспринимать [мир](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743) как место, где царит зло. Помимо этого, появляется страх стать жертвой насилия, в результате чего возникает недоверие к окружающим.

Психологи заметили, что чем больше проблем у ребенка в жизненной реальности, тем он охотнее погружается в виртуальную реальность, особенно это касается мальчиков. Уход в виртуальную реальность присущ людям с тонкой ранимой психикой. В жизни у них, возможно, проблемы с друзьями и т.п., а придя домой и включив любимую игру, они погружается в виртуальный мир, где он становится королем, ему надо только умело наводить курсор и вовремя нажимать кнопки. Такие дети привыкают к тому, что в игре у них на прохождение есть несколько жизней и все легко дается, а в настоящей жизни ни чего подобного нет, и чтобы достичь чего-то, надо многое преодолеть. [Игра](http://www.wildberries.ru/catalog/244697/detail.aspx) наполнена примитивными действиями, такими как нажатие кнопок. Такой вот примитивности становится все больше, дети отвыкают от книг и много смотрят мультфильмы, где насилия кстати, не меньше.

Врачи давно уже отметили, что частые световые мелькания отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Удовольствие достигается простым возбуждением соответствующих структур в головном мозге, это оказывает расслабляющее влияние на личность и действует как наркотик, такие дети ни чем другим не интересуются. Компьютерные игры (стрелялки, бродилки) ведут к тому, что ребенок начинает мыслить технологически, а не творчески.

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.

**Игры, признанные вредными для психики ребёнка:**

DOOM, Quake, Duke Nukem 3D, Unreal, [Grand](http://kids.wikimart.ru/walks_and_tours/child_carseats/carchair/model/31534055?recommendedOfferId=96471137) Theft Auto, Resident Evil II, Wild 9, Sanitarium, Carmageddon II,  Mortal Kombat, Blood, Postal, Requiem.

**Плюсы компьютерных игр**

Впрочем, ученые воздерживаются от того, чтобы корень всех проблем искать во влиянии на детскую психику именно компьютерных игр. Да, в общем-то, и игры бывают разные. Есть вполне невинные и добрые «[игрушки](http://mytoys.ru/)», которые не причинят ребенку вреда. Многие игры даже полезны, поскольку развивают в детях полезные умения и навыки и учат находить решение в сложных ситуациях. В принципе, любое прохождение игры от начала до конца является самой настоящей победой, ощущение которой необходимо для нормального развития ребёнка. А в том, что дети ведут себя агрессивно, виноваты могут быть не только компьютерные игры, но и такие факторы, как неблагополучная обстановка в семье, влияние сверстников, доступность огнестрельного оружия и др.

Было бы неправильным зарывать, как страус, голову в песок, запрещая ребенку даже приближаться к компьютеру. Мы живем в эпоху, когда трудно себе представить осуществление каких-либо действий без помощи компьютера. [Компьютер](http://www.dostavka.ru/HP-Compaq-6200-Pro-id_6673469?partner_id=admitad&utm_source=admitad&utm_medium=cpa&utm_campaign=&utm_content=6673469) – это не монстр, пожирающий вашего ребенка, а большой помощник в вашей и его повседневной жизни. А такие специальности как программисты и настройщики компьютеров – одни из самых востребованных и высокооплачиваемых. Нужно лишь постараться сделать так, чтобы компьютер не заменял ребенку родителей. Родителям нужно уделять ему внимание, интересоваться его жизнью, проводить с ним больше времени, предлагать ему альтернативные способы времяпрепровождения (кружки, секции и т.п.). А если избежать того, чтобы ребенок проводил время за компьютерными играми, не получится, необходимо разобраться в этом вопросе, узнать больше об интересных развивающих играх и играть в них вместе с ним.

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, для детей 4 лет это не более 15-20 минут.

**Игры, которыми рекомендуется заменять «стрелялки»:**

Age of Empires3, Disciples Word, Medieval 2: Total War, Settlers 2, Sid Meier`s Civilization 4, Need for Speed, Richard Barns [Rally](http://kids.wikimart.ru/walks_and_tours/transport/pedal/model/1777658?recommendedOfferId=64121507) и другие стратегии, гонки, квесты и симуляторы.

**Заключение**

В заключение хотелось бы сказать, что единственным проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр –  это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагогов, родителей – организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.