Компьютерные игры, принося пользу или вред.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации молодежного отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит геймерам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора. Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

Сам по себе компьютер, конечно, ни хорош и ни плох, он лишь инструмент и весьма полезный. Дело не в предметах, а в том, как и кем и с какой целью они используется.

Польза компьютерных игр.

В первую очередь, стоит обратить внимание на разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств. Это различные логические игры, головоломки, ребусы. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размеренны и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть убитым или съеденным.   
Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 3 до 5 лет. Они научат малыша буквам и цифрам, познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, поспособствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), зрительной памяти, музыкального слуха. Создаются живые книги, которые перенося детей в увлекательную среду, занимательное путешествие по загадочной стране. Существуют живые книги по классическим произведениям, например « Винни Пух все-все-все» в рассказ включены игры и самыми забавным медвежонком, и с кроликом, и со всеми друзьями Пуха.  
Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.   
С помощью компьютерных игр вы можете ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития вашего чада – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, паззлы и, конечно, родительские внимание и ласка как неотъемлемый спутник всех занятий.

Появление компьютеров должно способствовать развитию ребенка. Но порой дети настолько глубоко погружаются в компьютерные игры, что ребенок забывает о реальном мире, постепенно перемещаясь в виртуальный.  Ежегодное же обновление не только количества игрушек, но и их качественных возможностей делают их все более интересными и увлекательными. Но как быть родителям, чьи дети каждый день проводят по несколько часов за играми, отказываясь от прогулок, выполнение домашних заданий и чтение книг. Таким образом, компьютер вытесняет другие необходимые вещи из его жизни.

Первую и наиболее важную угрозу для детской психики представляют компьютерные игры, связанны с военными действами «стрелялками». Для ребенка в процессе становления его сознания важный компонентом развития является поиск примера для подражания. Этим примером, в идеале, должна стать сильная личность, способная вызвать уважение окружающих и в первую очередь самого ребенка. Как правило, таким примером служит отец или некий идеальный герой, сконструированный в воображении ребенка. В случае с игрой происходит искажение этого идеала, который в дальнейшем должен служить образцом для поведения ребенка. Игра называет героя, которому приходится убивать, сражаться, жестоко себя вести, для того чтобы одержать победу. И ребенок перенимает этот жестокий образец поведения. Поэтому среди подростков резко возросла агрессия и жестокость. Неудивительно, что на улице дети без причины начинают агрессивно себя вести.

Компьютерная зависимость – вещь серьезная, она вредит к нарушениям психики и здоровья ребенка. Компьютерная зависимость по праву сравнивается с наркотической, поскольку признаки и действие их во много схожи. В обоих случаях- это попытка « выключится» из реальной искусственным образом получить эмоциональную « дозу». При компьютерной зависимости в первую очередь страдает детская психика. Ребенок отучается самостоятельно развлекаться и уже не мыслит жизни без « компьютера», все его поиски направлены на достижение лучших результатов компьютерной реальности или поиск новых игр. Он забывает друзей, учебу, прежние увлечения и становится добровольным заложником виртуального мира. Зачастую родители, пытаются отучить свое чадо от долгого сидения пред монитором, запрещают ребенку играть в компьютер, прячут клавиатуру и отбирают, диски с играми ставят блокировку на компьютере. Ребенок идет в компьютерные залы, клубы, но уже за деньги, чтобы получить очередную дозу. Большинство компьютерные игр построено на агрессии, насилии и убийствах, что деструктивно влияет на детскую психику.

При длительной беспрерывной работе за компьютером у глаз не бывает необходимых фаз расслабления, они напрягаются, работоспособность снижается. Большую нагрузку орган зрения испытывает при вводе информации, так как пользователь вынужден часто переводить взгляд с экрана на текст и клавиатуру, находящиеся на разном расстоянии и по-разному освещённые.

Наиболее чувствительными к воздействию компьютера является центральная нервная и сердечнососудистая системы. Наблюдается нарушения условно-рефлекторной деятельности, снижение биоэлектрической активности мозга, изменения межнейронных связей. Возможно отклонения в работе эндокринной системы. Первые симптомом недомогания может стать повышенная возбудимость, затем появляется физическая и нервно-психическая слабость ( головная боль, утомляемость, ухудшение самочувствия, гипотомия, изменение проводимости сердечной мышцы и тд.)

Признаки компьютерной зависимости:

Ваш ребенок, играя в компьютер, испытывает радость, эйфорию, но когда он вынужден заняться другими делами, выказывает неудовольствие, раздражение и даже агрессию.

Не может остановиться, находясь в игре, и стремится продолжить ее, как можно дольше.

Частично или полностью теряет интерес к другим занятиям ( играм со сверстниками, учебе, домашним делам, прогулкам и тд.)

Увеличивает число времени, проводимого за компьютером.

Угрожает, шантажирует родителей в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.

Уберечь ребенка от компьютерной зависимости.

* Как можно раньше привейте отношение к компьютеру как к средству получения знаний, а не эмоций.
* Не стоит совсем запрещать играть в компьютерные игры - подберите логические, развивающие, обучающие игрушки и лимитируйте время игры.
* Обеспечьте ребенка яркой, интересной, насыщенной жизнью (участие в детском представлении, многочисленные кружки, походы в театры, музеи).
* Ребенок должен иметь возможность само выражаться, сообщать о своих эмоциях без угрозы быть наказанным или получить неодобрительную оценку и у него должна быть возможность удовлетворять потребность в эмоциях.
* Желательно предоставить ребенку возможность адекватного выплеска негативных эмоций, агрессии (спорт, состязательные игры, борьба).  
    
  Если вы обнаружили, что ваш ребенок страдает компьютерной зависимостью, не надо его ругать -это не даст нужных результатов. Лучше помогите ему - поговорите, выслушайте, окажите поддержку, побудьте рядом и если ничего не помогает, обратитесь за помощью к специалистам.

Для того, чтобы компьютер был другом, а не врагом для ребенка, необходимо соблюдать ряд правил.

* Монитор должен располагаться так, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол - до 150%.
* Источник света должен быть дневным и находится слева.
* Следует соблюдать правильную осанку, сидеть прямо ( не сутулятся, не наклонятся).
* Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
* Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти, это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
* Колени – на уровне бедер или немного ниже.
* Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу – это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.
* Малоподвижный образ жизни вредит организму. В перерывах необходимо делать физические упражнения. Обязательно нужна гимнастика глаз. Рекомендуется использовать защитные очки для работы с компьютером.
* Ребенок 6-7 лет не должен проводить за компьютером больше 20 минут и то не каждый день. Дети 8 лет могут заниматься с компьютером около 40 минут. В 9-11 лет можно позволить ребенку сидеть за компьютером не более полутора часов.

Вывод: Таким образом, ни для кого не является секретом, что играют почти все. Компьютерные игры стали чем-то вроде детской инфекцией. Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это наркотики. Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Не каждый осознает, что такие игры очень вредны. Если раньше, как рассказывают наши родители, вернувшись со школы, дети сразу бежали играть на улицу, то сейчас все бегут к мониторам, в компьютерные клубы. Детские подвижные игры как прятки, догонялки и другие , которые укрепляют и поддерживают здоровье, прочти никто не играет. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности в общением. Делаем вывод. Играть можно, но только в меру и учитывая разновидность игры. Виртуальная игра реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Ребенок при длительном общение с компьютером получает зависимость от компьютерных игр для этого нужно соблюдать правило предосторожности. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, просмотров фильмов, встреча с друзьями и как можно меньше проводить свободное время у монитора. Жизнь так прекрасна и разнообразна - так глупо провести всю ее, сидя у компьютера. Компьютер – это инструмент, с помощью которого можно и деньги заработать, и пообщаться, и много полезного узнать. Ведь дело в том, как его использовать и в каких целях. Вред и польза компьютерных игр является одним из тех вопросов, на которые невозможно дать однозначные ответы. Очевидно одно: все хорошо в меру, и каждый человек должен нести ответственность за свою жизнь, знать, что для него вредно и гибельно, а что идет на пользу.

Используемая литература:

* В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.
* И.В. Бурлакова. Психология компьютерных игр. ( Наука и жизнь. 2006 № 4,5,6, 7, 8, 9.)
* Полтева С.Около компьютера: Ужастики и страшилки, правда и вымысел. Здоровье. 2003.Энциклопедия для детей. Том 22. Информатика. Интернет ресурсы.