

# **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**



*Компьютерные игры стали мощнейшим оружием информационных войн в области детства, поощряемые взрослыми.*

Исследования показали **исключительность воздействия** компьютерных игр на детское сознание. Легче и быстрее «подсаживаются» на телевизор и компьютер возбудимые дети, так называемые гиперактивные. Более творческие, развитые, любознательные дети те, которые **дозировано смотрят телевизор, не играют в компьютерные игры.**

Компьютерная игра сильнее всего воздействует на эмоциональную сферу ребенка, формирует личность мощно и почти необратимо, то есть фактически зомбирует человека, вводя в его сознание жестокие стереотипы поведения:

**- в игре или жизненных ситуациях дети часто подражают увиденному на экране;**

- *дети склонны отождествлять себя с отдельными жертвами и агрессорами и переносить эти роли в реальные ситуации;*

- *дети могут на основе увиденного считать насилие приемлемой моделью поведения и способом решения своих проблем.*

*Компьютерные игры несут деструктивный заряд огромной мощности, который определяется многими параметрами:*

- компьютерные игры провоцируют *физическое ослабление и болезненность* детского организма, так как возникает острый дефицит мышечной нагрузки. Часы, проведенные у экрана сгорбившимся на стуле обездвиженным ребенком, физически убивают его;

- компьютерные игры, поскольку их отличает жесткая программная заданность, содействуют *примитивизации мышления*. Американские ученые утверждают, что дети, часто смотрящие телевизор, хуже умеют читать, хуже отличают реальность от вымысла, у них хуже развито воображение;

- компьютерные игры возвращают в человеке *эгоизм* («Весь мир должен крутиться только вокруг меня, а все люди – лишь пешки в моей игре»), *провоцируют злобу и раздражительность*. Они вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда ребенка отвлекают от игры и просят что-либо сделать; постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «мешает», он отстраняется от самых близких ему людей – родителей.



## **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ВИРТУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

*(по материалам Абраменковой В.В., доктора психологических наук)*

1. Человек не может контролировать время, проводимое за компьютером, хочет сократить его, выйти из программы и не в силах это сделать (как правило, «виртуально зависимый» еще и очень сердится на тех, кто отвлекает его от компьютера).

2. Лжет относительно времени, которое он провел за компьютером, либо уменьшая длительность работы, либо скрывая, какого рода занятиями он был увлечен.

3. Страдает от негативных последствий своей чрезмерной увлеченности играми.

4. Переоценивает роль компьютера в своей жизни, закрывая глаза на порождаемые им проблемы и отказываясь от критических оценок; глух к мнению окружающих.

5. Испытывает смешанное чувство эйфории и вины за работу на компьютере – либо по причине потери времени, проведенного за «виртуальными» занятиями, либо по причине ненормального (от простого раздраженного до психопатологического) поведения при общении с компьютером.

6. Ощущает депрессию или тревогу, когда что-то вмешивается в его планы играть (например, препятствует игре).

7. Погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру (например, думает о том, как пройти на следующий уровень компьютерной игры).

8. Использует компьютер как отдушину в минуты грусти или подавленности, как способ скрыться от проблем или избежать чувства неадекватности в реальной жизни.

Если пункты **2 и 3** из перечисленных выше признаков относятся к вам, то у вас еще есть время и возможности уйти от зависимости.

Если пункты **4–5** – **пора бить тревогу** и искать иные сферы доступа.

Если пункты **6–7** – **немедленно придите в себя, оглянитесь вокруг и поймите, что вы находитесь в опасности!**

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Сначала необходимо продемонстрировать неигровые возможности компьютера: рисование, написание текстов, фотошоп, создание мультфильмов, презентаций...

2. **Ограничьте время одного сеанса игры:**

*для 5–7 лет – 10 мин.,*

*8–11 лет – 15 мин.,*

*12–13 лет – 20 мин.,*

*14–15 лет – 25 мин.,*

*16–17 лет – 30 мин.,*

*18 лет и выше – 60 мин.* (затем игроку необходимо сменить род деятельности.) Необходимо объяснить ребенку, что компьютер наносит серьезный вред нервной системе, ослабляется и портится зрение, появляются головные боли, повышенная утомляемость и т.п.

3. Установите **закон расстояния:** для игровых приставок – не менее двух метров, для персональных компьютеров – 30–40 см (использовать комнатные растения, кактусы, свежий воздух...).

4. Установите **временной закон:** не играть перед сном, сразу после еды, при не сделанных уроках. Установите код для включения компьютера и автоматический прерыватель сеанса игры.

5. **Контролируйте содержание компьютерных игр,** исключая сюжеты с насилием, жестокостью, элементами культовых ритуальных обрядов, образами нечистой силы.

6. **Не ставьте компьютер в детской.** Это располагает к его бесконтрольному использованию.

7. **Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как сверх ценности.** Не надо, чтобы возможность поиграть в компьютер была для ребенка лучшей наградой за труды.

**Больше уделяйте своим детям внимания: придумывайте совместные развлечения, читайте, больше времени проводите на природе, играйте с ребенком в игры вашего детства, чтобы компьютерная игра была вытеснена полноценным, содержательным и добрым общением.**