

## Вред и польза компьютерных игр.

В наши дни, когда компьютер есть практически в каждой семье и во многих школах, всех родителей очень волнует влияние компьютера на ребенка. Безопасен ли компьютер для растущего организма?

На самом деле вред компьютера состоит в том же, в чем и достоинство — в его безграничной увлекательности. Вред компьютера для детей может быть обусловлен только несоблюдением простых правил, которые помогают сохранить здоровье. Поэтому, покупая ребенку компьютер, родители должны четко понимать: теперь им придется следить за тем, сколько ребенок сидит за компьютером, сколько ребенок играет в компьютер. Другими словами, именно родители несут ответственность за то, принесет ли компьютер детям пользу, или, наоборот, вред.

### Что может принести вред?

(Если ребенок сидит за компьютером бесконтрольно).

1. Дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если ребенок играет в компьютер, а не занимается какой-то обучающей программой. Компьютерные «игрушки» могут настолько увлечь ребенка, что он может безотрывно просидеть у компьютера целый день. Поэтому, чтобы сохранить своему ребенку хорошее зрение, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.
2. Растущий организм, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.
3. Когда ребенок много играет в компьютерные игры, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед компьютером, ребенок к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и неуправляем, а ночью плохо спит. И причина этого в том, что родители пошли на поводу у своего чада и позволили ему играть целый день напролет.
4. С компьютером дети, как правило, общаются один на один, что не способствует развитию навыков общения и игре в коллективе.

Параллельно с нарушением здоровья у компьютерного поколения происходит падение умственных способностей. Ученые университета Тохоку в Японии обнаружили, что компьютерные игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. **Игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение.**

Так вот, компьютерные игры ведут к деградации именно лобных долей. А те дети, которые занимаются старой доброй арифметикой и решают традиционные математические задачи, лобные доли развивают. Когда их интеллектуальные способности сравнили с успехами тех юных, которые дни напролет проводили за видеоприставкой «Нинтендо», то оказалось, что для решения арифметических задач уровня наших прадедушек нужны гораздо большие интеллектуальные усилия, чем те, которые «видеоприставочные» чада тратят на свои «стрелялки» и «ходилки», и усилия эти как раз и приходятся на лобные доли нашего мозга. Кроме математики, лучше всего мозг развивают занятия, которым предавался еще Михайло Ломоносов в эпоху свечей и парусов, - чтение и письмо.

Самая крупная в мире ассоциация психологов — американская АРА — похоже, пришла к окончательному выводу, что видеоигры с элементами насилия оказывают негативное воздействие на детей и молодежь.

Ассоциация заключила, что "игровое" насилие провоцирует "агрессивные мысли, агрессивное поведение и гневные чувства среди молодежи". Вредными являются не компьютерные игры сами по себе, а страсть к ним, зависимость от них. И здесь игры не составляют чего-то исключительного: точно так же человек может себя поработать страстной привычкой, например, к утреннему кофе. Определить, обладают ли ребенком компьютерные игры, не так уж сложно при достаточном внимании со стороны родителей. ***Насколько много он посвящает им времени, страдают ли от этого другие его обязанности, которые он исправно выполнял прежде, способен ли он при необходимости добровольно отложить игру?***

Но ведь компьютерные игры бывают отнюдь не только такие.

Что если, к примеру, по сюжету игрок выполняет роль русского командира, который, командуя артиллерийским расчетом, должен остановить продвижение фашистских танков и защитить Родину? Есть ведь и такие «стрелялки».

А еще есть игры-«стратегии», где не нужно вообще ни в кого стрелять, но развивать или город, или государство, или колонию поселенцев, прокладывать дороги, строить зернохранилища, библиотеки, определять доходы и расходы госбюджета, устанавливать дипломатические отношения с соседями и т.п.

Игры-«квесты» также не требуют «убийства невинных монстров», они, как правило, подразумевают разгадывание множества закрученных в сюжет загадок и вопросов.

Еще один тип игр, где игрок учится водить виртуальную машину, объезжать препятствия и т.п.

Кроме того, существуют сотни логических игр и игр на реакцию. В конце концов есть и такая компьютерная игра как «шахматы».

### ***Какие же выводы?***

Конечно, лучше отсрочить знакомство ребенка с миром компьютерных игр. Чем в более сознательном возрасте он с ними познакомится, тем более защищенным будет. Ведь сажают его за них, как правило, сами родители: не на помойке же он найдет компьютер и не сам установит свою первую игру.

**Всё дело в чувстве меры.** Задача родителей — контролировать время, которое ребенок сидит за компьютером. Чтобы компьютер не повредил здоровью дошколят, малышу до шести лет не стоит позволять проводить у компьютера больше двадцати минут. Детям в возрасте 8-9 лет можно играть в развивающие игры по тридцать-сорок минут. А с десяти лет можно разрешать сидеть у экрана не более полутора часов. Конечно, родителям иногда хочется отдохнуть от непоседливого ребенка, поэтому они разрешают посидеть ему за компьютером подольше, чтобы он не мешал заниматься домашними делами. Но это не самый лучший вариант.

Постарайтесь как-то переключить внимание ребенка, отвлечь его на какое-то другое занятие, запишите его на спортивную секцию, найдите ему хобби. Поговорите со своим ребенком, просто и доступно объяснив ему, почему вредно долго сидеть перед компьютером. Но не нужно рассказывать страшные истории, заставлять, кричать и давить на него — он куда больше оценит вашу искренность и честность.

**Рекомендации подготовил педагог-психолог**

**высшей категории МБДОУ №256**

**Зенькова Г. М**