## Влияние компьютерных игр на здоровье, психику детей и подростков.

Д. М. Курбанбаева - кафедра « Общая педагогика и психология» НГПИ имени Ажинияза

А. Айтбаева- студентка 3 курса факультета математики-информатики

На сей день компьютер является незаменимым помощником в нашей жизни, так как возможности компьютера мы используем как на работе, так и дома; для того чтобы сэкономить наше время на решение некоторых задач, и просто для развлечений (послушать музыку, посмотреть фильм, поиграть в компьютерные игры и т.д.) Большое количество своего времени на компьютерные игры тратят именно дети и подростки, просиживая перед экраном компьютера, они забывают об элементарных потребностях организма (есть, заниматься физическими упражнениями, спать и пр.). С каждым годом на рынках появляются все новые игры, радуя детей так называемыми новинками, а для молодежи считается модным увлечением играть и делиться своими достижениями со сверстниками.

По мнению психолога К. Ясько существуют 7 типов компьютерных игр:

1. Игры - стрелялки

Цель игры – убить или покалечить как можно больше живых существ. Тренируется быстрота реакции, но на смысловом уровне нивелируется ценность жизни. Примеры влияния такого рода игр на психику ребенка – массовое убийство в школе «Колумбайн» в 1999 году в Колорадо.

1. Игры – стратегии

Из положительных эффектов - такие игры воздействуют на зоны мозга, связанные с логическим мышлением и планированием событий. Из отрицательных эффектов – часто построены на принципах войны, захвата и рабства.

1. Спортивные игры, гонки

Развиваемые в процессе этих игр навыки бесполезны и никак не применимы в реальной жизни.

1. Игры – развлекалки

Игры такого типа формируют зависимость ребенка от гаджета с помощью «вброса» в мозг нейромедиатора дофамина.

1. Игры – бродилки

Это виртуальная реальность, которая уводит ребенка далеко от его собственной жизни и развития. Ребенок потратит большое количество времени и получит сомнительные навыки и познания.

По законам нейропсихологии, слишком раннее овладение навыками более высокого порядка, такими как чтение, письмо и счет, может тормозить развитие мышления и эмоционально-волевой регуляции, в результате нивелируя сомнительные плоды «раннего развития».

1. Обучающие игры

Существует большое многообразие обучающих компьютерных игр для разных возрастов. Есть действительно интересные и полезные игр, с помощью которых можно научить детей многим полезным навыкам, включая чтение, письмо, логику, азы иностранного языка. Но здесь необходим контроль родителей.

1. Развивающие игры, основанные на принципе биологической обратной связи и нейробиоуправлений

Это новация в мире медицины и образования. Через использование технологии биологической обратной связи человек может значительно развить свой потенциал. Например, развить навык диафрагмального дыхания (полезно для детей с различными нарушениями дыхательной системы), способность к лучшей концентрации внимания (полезно для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности) или быстрому расслаблению (полезно для быстро утомляемых и тревожных детей).Детей влечёт к компьютерным играм, ведь в том виртуальном мире у них создается иллюзия могущества, и для них компьютер становится лучшим другом. Они напрочь перестают читать книги, играть на улице с другими детьми, заниматься спортом и т.д.

Психологи составили тип детей, которые чаще всего подвержены воздействию игр:

1.Дети с гиперактивностью.

2.Дети, которые плохо учатся в школе.

3.Дети, которые испытывают трудности в общении со сверстниками.

4.Дети с нервными расстройствами.

Русский психолог Иванов М.С. о влиянии компьютерных игр на здоровье ребенка

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии зависимости** | **Описание** |
| Легкая увлеченность | На этой стадии происходит ознакомление игрока с игрой, его адаптация к игровой вселенной, к персонажам, правилам и т.д. |
| Увлеченность | На этой стадии наступает быстрая зависимость, резкий рост интереса к игре. |
| Зависимость | На этой стадии происходит зависимость от игры, полное погружение в виртуальный мир. |
| Привязанность | Человек на протяжении долгого времени увлечён игрой, имеет стабильную устойчивость к игровому процессу на длительное время. |

По мнению специалистов, опасными для здоровья ребенка считаются ролевые игры. Именно там происходит потеря индивидуальности, полное погружение в виртуальный мир. При этом человек переживает за своего персонажа, полностью теряя реальность.

Хотелось бы добавить то, что родителям необходимо понимать внутренний мир своего ребенка, больше проводить с ним время, играть вместе с ним, и следить за его времяпрепровождением за компьютером, ограничивать время игры, контролировать расстояние между ребенком и экраном компьютера, одним словом, уделять больше времени на своего ребенка.