

Вред и польза компьютерных игр.

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?



Вред компьютерных игр.

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких.

Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка «отлучаясь» в оффлайн. **Крайняя степень игровой зависимости** – когда у игромана пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов). Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной, так просто вытащить игромана из ее щупалец невозможно. Человек тратит реальное время на вымышленное развитие, обменивает свое здоровье на

увеличение цифр, существующих лишь в памяти компьютера и больном воображении.

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Когда не остается сил бороться с чем-то, единственная возможность для труса – убежать от проблемы. Отвернуться от реальности. Так подсаживаются на наркотики или алкоголь. Компьютерные игры не лучше, увязший в придуманных мирах человек теряет фундаментальные инстинкты:



осознание пространства и времени, жизни и смерти. Мораль и навыки общения с людьми остаются далеко позади, но кому до этого есть дело, когда в игре можно чувствовать себя сильным, геройствовать, в случае неудач, переигрывая неприятные моменты! Мерцание монитора согревает забитую душу, унося ее в мир грез. И чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем страшней становится зависимость, изменяя сознание жертвы. Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются, как свои собственные, а в кровь выбрасывается адреналин – сам по себе наркотик, заставляющий работать участки мозга, ответственные за удовольствие. В обычных ситуациях (взять хотя бы спорт) этот гормон «подстегивает» организм, заставляя нас делать все «быстрее, выше, сильнее», а сам разрушается при движении. Но в крови сидящего тела он застаивается, разрушая нервную систему. Как результат – невращения и непоправимые изменения в работе мозга.

Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Впрочем, вред компьютерных игр сказывается и на взрослых. И если рядом с подростком может и должен оказаться взрослый, который



обязан вырвать его из игровой зависимости, то за взрослым геймером мало кто следит. Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх. Стать за несколько минут самым сильным и крутым, не «прокачивая» своего героя в течение нескольких месяцев – ну кто об этом не

мечтает? И создатели онлайн-игр «услужливо» подсовывают игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, геймер со временем залазит в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в жизни виртуальной он – король, бог и супергерой. Такова цена игровой зависимости.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей и взрослых, стоит отметить, что **особую опасность в этом плане представляют различные стрелялки, бродилки, леталки и гонки.**

Чем опасны компьютерные игры-стрелялки? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком.

Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться. Конечно, совершенно невозможным для геймера представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта.

И, конечно, опасными в плане упомянутого выше материального расточительства являются компьютерные игры онлайн.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Именно поэтому прямая обязанность родителей – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером, тем самым вызвав обиду и агрессию, спровоцировав его к побегам в Интернет-клубы (где уж точно ему никто не предложит развивающих игр, а загрузят стрелялками и бродилками), а подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить план занятий по ним, позволить играть во «вредные» стрелялки определенный лимит времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном.



Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями...

Если вы поняли, что в жизни вашего ребенка остались только игры – срочно боритесь с этим! А еще лучше – просто не допускать такой ситуации. Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном монитора.

Самая интересная игра – это все-таки наша

ЖИЗНЬ.

Строкова Т.В. – педагог-психолог