

## Компьютерные игры и компьютерная зависимость у школьников

Зачастую педагоги и родители считают излишнее увлечение обучающихся компьютерными играми и Интернетом одной из причин негативных результатов обучения. Действительно, существует риск развития у детей компьютерной аддикции, но некоторые онлайн-игры оказывают и положительное влияние.

### Отличия компьютерных игр от традиционных

В содержательном плане компьютерные игры во многом сходны с традиционными, но имеют и принципиальные отличия:

- многие компьютерные игры строятся по принципу постепенного усложнения игровой и дидактических задач, как бы удерживая ребенка в «зоне ближайшего развития»;
- «этапность», заложенная в программе, часто не позволяет перейти на следующий этап без выполнения задания предыдущего уровня. В других играх можно в «меню» произвольно выбирать уровень сложности задания. В некоторых играх программа сама подстраивается под ребенка и предлагает ему новые задания с учетом его прежних ответов: более сложные, если задания выполняются успешно, и наоборот;
- многие игры в отличие от традиционных содержат элементы случайности — в компьютерных программах этот технический прием широко применяется для придания игре новизны и неожиданности, как бы вдруг могут возникать новые персонажи, новые ситуации, неожиданные явления и взаимосвязи.

### Виды компьютерных игр

Среди большого разнообразия компьютерных игр можно выделить следующие их виды: приключенческие, стратегии, аркадные, ролевые, 3D-Action, симуляторы, логические. Рассмотрим каждый из видов.

**Приключенческие игры (приключенческие).** Оформлены как мультфильм, но с интерактивными свойствами — возможностью управления ходом событий. Для решения поставленных задач необходимо обладать хорошей сообразительностью и развитым логическим мышлением. Предполагают длительную работу за компьютером.

**Данный вид игр является мощным раздражителем, поэтому гиперактивным детям не рекомендуется в них играть.**

**Стратегии.** Основная цель — завоевание вражеских поселений, заключение необходимого союза, набор фиксированного количества очков, управление ресурсами, войсками, энергией и т. п.

Развивают усидчивость, способность к планированию своих действий, тренируют многофакторное мышление.

**Не подходят детям младшего школьного возраста из-за большой продолжительности по времени.**

**Аркадные игры.** Для этих игр характерно поуровневое дробление хода действий, когда наградой и целью является право перехода к следующему эпизоду или миссии. Система набора очков и бонусов, предоставляемых за «особые заслуги», такие как быстрота прохождения, победа над сильным врагом, нахождение секретных дверей и т. п.

Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.

**Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.**

**Ролевые игры.** Цель — отыскание определенного артефакта, человека или заклинания. Путь к достижению намеченной цели обычно преграждают враги, которых нужно победить в бою или обмануть хитростью. Главный принцип — использование нужного персонажа в нужном месте и в нужное время.

Как и аркадные игры, тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.

**Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.**

**3D-Action.** Цель игрока в играх данного вида — уничтожить как можно больше соперников. Это сугубо развлекательный вид игр, в ходе которых развиваются моторные функции играющего.

**Данный вид игр считается жестоким и категорически запрещен для использования при работе с детьми.**

**Симуляторы, имитаторы (авто-, авиа-, спортивный и т. п.).** Позволяют попробовать свои силы в новых ситуациях. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.

Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.

**Логические.** Головоломки, задачи на перестановку фигур, составление рисунка, обучающие чтению, письму и т. п. Как правило, разбиты на отдельные задачи, что позволяет регламентировать время работы ребенка на компьютере. Способствуют развитию мышления, памяти, внимания.

**При неправильном подборе игровых программ, в т. ч. основанных на агрессивности или чистой развлекательности, возможно такое нежелательное психологическое явление, как вытеснение интересов. Это может проявляться в нежелании ребенка общаться с друзьями, заниматься учебой, общественной жизнью, в «уходе» в виртуальный мир. Поэтому для работы с детьми начальных классов целесообразно использовать именно логические игры.**

#### **Положительное влияние компьютерных игр на ребенка**

В младшем школьном возрасте компьютерные игры оказывают следующее влияние на ребенка:

- **Позволяют расслабиться.** Смена деятельности является отдыхом, поэтому совершенно естественно, что дети после интеллектуальной или физической нагрузки с удовольствием играют в компьютерные игры, которые могут поднять настроение, помочь успокоиться и восстановить силы. Многие игры ярко иллюстрированы, интерактивны, с юмором, что создает положительный эмоциональный настрой во время игры.

- **Позволяют освоить различные формы общения.** Младшие школьники любят играть в компьютерные игры вдвоем или в небольшой группе сверстников. В эти моменты общение у них разворачивается вокруг сюжета игры, происходит обмен эмоциональными состояниями, обсуждается содержательная сторона игры. Дети, обсуждая происходящее в игре, вырабатывают коллективное решение по поводу дальнейших действий игрока.

- **Оказывают психотерапевтическое воздействие.** Многим детям они позволяют избавиться от чувства неполноценности: часто то, что не получается в реальной жизни, легко реализуется с помощью компьютера. Используя компьютер, многие младшие школьники начинают петь, рисовать, даже сочинять стихи. Учебные и игровые программы с доброжелательными героями поддерживают ребенка, внушают чувство доверия.

- **Позволяют ребенку моделировать различные реальные и предполагаемые жизненные ситуации.** Подобные эксперименты дают возможность «проиграть» множество ситуаций, которые в последующем могут быть реализованы в жизни.

- **Помогают в самореализации.** Одни дети предпочитают головоломки и логические игры, другим нравятся игры на быстроту реакции, третьи привлекают обучающие игры, четвертые любят раскраски и т. п.

- **Оказывают коррекционный эффект при работе с детьми с ОВЗ.** Многие дети впервые начинают обучение с помощью ПК, им становится доступной большая часть информации, они осваивают речь, получают знания об окружающем мире и о себе.

Компьютер можно эффективно использовать для коррекции речи, зрения, в работе с детьми с задержкой умственного развития.

- **Создают предпосылки для интенсификации образовательного процесса.**

Игры могут обеспечивать переход от механического усвоения детьми знаний к овладению умением приобретать их самостоятельно. Компьютерные технологии способствуют раскрытию, сохранению и развитию личностных качеств детей. В ходе компьютерных игр дети приобщаются к исследовательской работе, совершенно не замечая этого, у них развиваются умения получать, анализировать и интерпретировать информацию; создавать гипотезы и делать выводы; корректировать свои дальнейшие действия.

### **Формы и стадии компьютерной аддикции (зависимости) у школьников**

Существование психологической зависимости от компьютерных игр и использования Интернета все еще вызывает сомнения у специалистов. В западных странах существует официальный термин **«патологическое использование компьютера»**.

Зависимость от компьютерных технологий (компьютерная аддикция) может быть выражена **в двух формах:**

- 1) чрезмерная увлеченность компьютерными играми;
- 2) интернет-зависимость (интернет-аддикция).

#### **Стадии компьютерной зависимости:**

- интерес — друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься;

- втягивание — если нет возможности играть, становится скучно, грустно;
- полная зависимость.

#### **Признаки компьютерной зависимости у ребенка:**

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- проводит за компьютером большую часть свободного времени (6–10 ч в день);
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу — сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
- практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры, как будто они реальные;

- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;

- трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;

- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

- 

Особенность игровых аддикатов — **социальная дезадаптация**. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою.

Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т. д. Ему приходится уничтожать компьютерных врагов, а те, в свою очередь, пытаются уничтожить его.

**Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что**

**большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле.**

### **Правила компьютерной безопасности младших школьников**

- Время игры следует ограничивать:
  - для детей 6–7 лет — 10 мин;
  - для детей 8–11 лет — 15–20 мин;
  - для старшеклассников — до 30 мин в день.
- Необходимо установить «закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2 м, для персональных компьютеров — 30–40 см.
- Необходимо соблюдать «временной закон» — не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице.
- В комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха.
- Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

### **Особенности и признаки интернет-зависимости**

Рассмотрим подробнее интернет-зависимость. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 ч в день в виртуальной реальности.

Чем же так притягательно нахождение в интернет-пространстве?

Перечислим **основные причины**:

- Интернет — это возможность анонимного общения;
- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в т. ч. возможность создавать новые образы «Я», вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире);
- чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (нет необходимости удерживать внимание одного собеседника — т. к. в любой момент можно найти нового);
- неограниченный доступ к информации.
- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Выделяют следующие **основные типы интернет-зависимости**:

- пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых и друзей в Интернете, постоянные новые знакомства;
- навязчивая потребность в Интернете — игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах;
- информационная перегрузка — бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;
- игровая зависимость — навязчивая игра в онлайн-компьютерные игры.

**Памятка для родителей обучающихся  
Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников**

1. Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

3. Познакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5–2 ч до сна и особенно ночью.

4. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры он играет. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в его жизни появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры.

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

7. Культивируйте семейное чтение.

8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.

9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.

13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

14. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми. Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.