

## **Лекторий для родителей «ЛЮБИМЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ НАШИХ ДЕТЕЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ»**

Еще десятилетие назад основной темой разговоров учащихся была их школьная жизнь. Сегодня такой темой становятся компьютер и компьютерные игры. Изменяется детский язык, насыщаясь специфической терминологией, которая далеко не всегда понятна взрослым. Овладение компьютером и игровые достижения выступают ведущим способом самоутверждения, повышения самооценки ребенка и роста его рейтинга среди ровесников.

Мощная индустрия компьютерных игр постоянно совершенствуется, что приводит к увеличению количества заядлых игроков – геймеров, которыми являются люди разного возраста и социального статуса. Существует также киберспорт, история которого началась в конце XX века с соревнований по культовой «стрелялке» Doom. Первой в мире страной, признавшей этот спорт официальным видом, стала Россия в 2001 году. Сегодня проводятся чемпионаты по компьютерным играм различного уровня – от отдельных школ до международных турниров, самым известным из которых является Word Cyber Games (WCG), организованный подобно олимпийским играм. Призовые фонды соревнований по самым популярным играм составляют в среднем порядка 1,5 миллиона долларов. Имеются специальные сайты и блоги, на которых игроки могут делиться новостями и секретами любимой игры.

Современная компьютерная игра – это яркий, образный трехмерный мир, который вполне можно считать настоящим из-за высокого качества изображения и звуковых эффектов. В этом мире интерактивное действие очень динамично, присутствует многоуровневая нить событий, создана реалистичная среда с детализированными предметами и персонажами.

Сегодня дети начинают играть уже с раннего возраста, в среднем с 2–3 лет. Наиболее увлеченными игроками считаются младшие подростки. Особая группа риска по возникновению игровой зависимости – это дети с минимальными органическими повреждениями нервной системы вследствие патологического течения беременности и родов, а также инфекционных заболеваний, перенесенных в первые месяцы жизни. Ослабленная нервная система ребенка нуждается в более интенсивной защитной реакции или трансе (уходе от реальности), возможность возникновения которой имеется в любой компьютерной игре. Поэтому процессы привыкания и бессознательного запечатления информации протекают у таких детей намного быстрее, чем у их более здоровых ровесников.

**Симптомы игровой компьютерной зависимости представляют собой две группы: психологические и физические.**

**Основные психологические симптомы:**

-  - ощущение удовольствия, даже счастья от нахождения за компьютером;
-  - постоянное увеличение времени, проводимого перед монитором;

- ✚ - невозможность самостоятельно и добровольно закончить игру;
- ✚ - появление после выключения компьютера чувства пустоты, утраты;
- ✚ - проблемы со школьной успеваемостью;
- ✚ - сосредоточение основных интересов вокруг компьютера и игры в ущерб - всем другим делам, в том числе и общению с близкими.

### Физические симптомы:

- ✚ - головные боли;
- ✚ - ощущение сухости в глазах;
- ✚ - боли в области спины;
- ✚ - расстройства сна и аппетита;
- ✚ - игнорирование правил личной гигиены.

Чрезмерно длительное времяпрепровождение перед компьютером, в том числе и ради игры, порождает также ряд специфических болезненных синдромов, связанных с такими органами, как глаза, позвоночник, руки и называющихся соответствующим образом, а именно: синдром сухого глаза, позвоночный синдром, туннельный карпальный синдром.

### Компьютерные игры классифицируются по разным основаниям.

Психологическая классификация создана в конце 80-х годов XX века московским ученым А.Г.Шмелевым, предложившим разделить их на две группы: **ролевые** (игры с видом «из глаз» компьютерного героя; игры с видом «извне» на компьютерного героя; руководительские) и **неролевые** (аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, традиционные азартные).

По цели игры бывают **развлекательными, обучающими (познавательными) и развивающими**. Следует отметить, что развивающими и познавательными играми, как правило, еще интересуются родители дошкольников, обучая малышей с помощью специальных программ чтению, счету, иностранным языкам. По мере взросления игровой мир детей становится все более самостоятельным, а интересы очевидно сдвигаются в сторону развлекательных игр.

По количеству игроков игры представляют собой две большие группы: **однопользовательские** (рассчитанные на игру с компьютером) и **многопользовательские** (предполагающие одновременную игру нескольких участников по локальной сети или в Интернете, последний вариант называется также онлайн-игрой).

Существует также классификация игр **по их жанру**, которая является довольно запутанной, поскольку во многих играх представлено смешение нескольких из них. Укажем наиболее распространенные жанры.

**Экшн** (англ. Action – действие) – самые распространенные «бродилки-стрелялки». Это игры от первого лица, проходящие под девизом: «Убей их всех» (англ. «shoot them up»), которые на жаргоне обозначаются также как шутеры. Чем больше убил, тем больше заработал бонусов. Подобные игры тренируют только моторные функции и быстроту реакции. Главное, чему они учат, это жестокость, агрессия, обесценивание жизни, индивидуализм («Я против всех»).

**Квесты** (англ. quest – поиски, странствия) представляют собой путешествие одного или нескольких персонажей к поставленной цели посредством преодоления разнообразных трудностей. Это, прежде всего, игры-сказки, игры-страшилки, игры, построенные на сюжетах известных приключенческих фильмов (например, «Индиана Джонс», «Лара Крофт» и др.). Подобные игры развивают сообразительность, логическое мышление и фантазию.

**Стратегии** – игры, моделирующие деятельность управленца. Их суть заключается в построении некоторого мира, общества, его развитии и обогащении (часто немирными и нечестными средствами войны, захвата, подкупа и др.). Подобные игры развивают логическое и вероятностное мышление, способность к планированию, усидчивость. Однако часто, отталкиваясь в исходном сюжете от происшедших ранее событий, они дают иллюзию информативности: поскольку в игре существует множество вариантов исхода действия, далеких от реальных исторических, то в результате ребенок может приобрести неверные знания.

**Симуляторы**, или игры-тренажеры, имитирующие управление автомобилем, самолетом, вертолетом, космическим кораблем и т.д. Развивают пространственное мышление, способность действовать в уме и моторные навыки.

**Аркады** – игры с поуровневой структурой, в которых переход на следующий уровень обеспечивается за счет набора очков и бонусов. В основном упражняют глазомер, внимание, скорость реакции.

**Логические игры** – направлены на тренировку одноименного вида мышления.

Наиболее безопасными в плане привыкания являются логические игры и симуляторы, поскольку они не имеют сюжета. Наибольший риск представляют экшн и квесты. В этих играх есть полная свобода игрока, действиями которого определяется их процесс и результат. Есть вид «из глаз» персонажа, что облегчает процесс идентификации с героем, поскольку игровой процесс воспринимается как реальный.

Результаты исследований, посвященных влиянию компьютерных игр на развитие детей, довольно противоречивы. Одной из наиболее социально острых проблем является влияние игр агрессивного содержания на реальное поведение игроков. В 1999 году двое американских подростков расстреляли 30 своих товарищей по лицу и ранили более 20 человек. После этой бойни они покончили с собой. Молодые люди были горячими поклонниками известных шутеров «Doom»

и «Quake». Подобные случаи, к сожалению, не единичны и позволяют говорить о том, что компьютерные игры агрессивного содержания приводят к насилию в реальном мире. По статистике, 70 % выпускаемых игр являются жестокими, наполнены сценами убийств из различного рода оружия, пыток, издевательств, иногда даже каннибализма и др. Поэтому заинтересованная общественность во многих странах, осуществляя цензуру, добилась запрещения продаж некоторых из них. Исследования Американской ассоциации психологии показывают, что игры жестокого содержания опасны для растущих людей с неустойчивой психикой. Постоянное осуществление насилия в виртуальном мире порождает целый ряд нездоровых личных фантазий, что в итоге приводит к проявлению насилия и в реальном поведении. Другие психологи более оптимистичны и указывают на наличие в играх катарсического эффекта или эмоциональной разрядки: наигравшись в жестокую игру, ребенок настолько опустошен, что ему уже не до реальных драк.

Еще одним предметом исследования специалистов выступает влияние видео- и компьютерных игр на познавательное развитие детей. В психологии есть данные о существовании положительной взаимосвязи между игровой практикой и уровнем интеллектуального развития. Однако данный рост IQ относится только к невербальному интеллекту, за счет снижения других его составляющих, в том числе и вербальному. Ученые достаточно единодушны в том, что увлечение играми приводит к оскудению воображения детей, поскольку образная сторона сюжета предлагается в уже структурированном и упакованном производителями виде. Иначе говоря, если при чтении или слушании ребенок самостоятельно конструирует (или вспоминает) образы, то здесь они даются в готовом виде.

Проведенное автором исследование 100 детей 10–12 лет показало, что наиболее популярными среди них являются самые опасные в плане возникновения игровой зависимости экшн и квесты. При этом наши дети являются довольно продвинутыми пользователями, отдавая свои предпочтения тем же играм, что и взрослые геймеры во всем мире. Рассмотрим подробнее некоторые из наиболее любимых игр.

### «Counter-Strike» (Контрудар)

Одна из самых распространенных в мире экшн-игр, продолжающая серию уже упоминавшихся стрелялок «Doom» и «Quake». Игра может быть однопользовательской, в этом случае компьютерная программа создает ботов – искусственных игроков, и многопользовательской (игра в сети – команда против команды). Одной из причин ее распространения является нетребовательность к программному обеспечению. Сюжет игры довольно прост: есть террористы, которые захватили заложников, и контртеррористическая группа спецназа, цель которой их освободить. Представители этих противостоящих группировок отличаются по одежде и набору вооружения. Игрок самостоятельно выбирает, за кого ему играть. Изначально у игроков есть запас в 100 жизней. Действия игрока – беги, ищи, прячься, стреляй. Звуковые эффекты – только выстрелы, которые при метком попадании сопровождаются кровавыми фонтанами из соответствующей части тела.

Для разнообразия действия протекают на фоне различных пейзажей: городов разного типа, складов, пустынных развалин и т.п. Кроме того, если в вышеназванных играх-предшественниках монстры появлялись в одном и том же месте, то в данной игре действует случайный алгоритм: в одном и том же помещении появление противника всегда неожиданно и непредсказуемо, что поддерживает высокое напряжение.

Эта игра напоминает классические излюбленные игры мальчишек всех возрастов в «войнушку». Однако между реальной и виртуальной военными играми имеются принципиальные различия, которые далеко не в пользу последней. В реальной игре у детей точно есть понимание условности происходящего, поскольку она всегда ограничена конкретными правилами. Кроме того, реальная игра предполагает и реальное взаимодействие между детьми: о правилах надо договориться, их необходимо соблюдать (даже через «не хочу»), важно сотрудничать и помогать членам своей команды, при этом довольно бережно физически, понимая всю условность игры, относится к своим противникам (для сравнения – достаточно типичный эпизод командного варианта «контрудара», причем со стороны «спецназовца»: «Убиваем заложников!!! Время вышло!!!»). В компьютерной игре, даже онлайн, отсутствуют условия для развития самоконтроля и чувства ответственности; в любой момент можно «запсиховать», безнаказанно и анонимно бросив все и всех. В виртуальном мире отсутствует и особая необходимость приспосабливаться к индивидуальности своего партнера по игре, что обедняет опыт социального взаимодействия и межличностных контактов. Кроме того, навыки, приобретенные в реальной игре в реальном пространстве, с легкостью могут быть использованы в будущей жизни. А вот где пригодится способность быстро, не раздумывая, убивать, двигая только несколькими пальцами?

### «S.T.A.L.K.E.R. Зов Припяти»

Название игры происходит от англ. «to stalk» – охотиться, преследовать, красться. Термин «сталкер» был предложен братьями Стругацкими для обозначения профессиональных проводников в заброшенные местности и получил широкую известность после выхода одноименного фильма А.Тарковского. Это продолжение игры, созданной украинскими производителями «S.T.A.L.K.E.R. Тень Чернобыля», представляет собой шутер от первого лица. В данной игре смоделирована карта реальной местности отчуждения: город Припять, станция Янов, село Копачи и др. Главный герой (он же игрок) – Александр Дегтярев, послан в Зону службой безопасности Украины для выяснения причин провала операции по поиску безопасных проходов по запретной территории. Герой-игрок предоставлен сам себе, главная его цель – узнать причину неудачи.

Мир персонажей игры довольно разнообразен и красочен.

Сталкеры – исследователи-одиночки, которые зарабатывают, продавая найденные в Зоне артефакты – предметы, обладающие необычными свойствами и образующиеся в области различных аномалий. Например, медуза – предмет, поглощающий радиацию; каменный цветок – деформированный под влиянием сильной гравитации камень; огненный шар – поддерживает вокруг себя постоянную температуру...

Среди сталкеров есть зомбированные, сошедшие с ума от опасностей длительного пребывания на запрещенной территории. Есть военные сталкеры, бродящие группами по 5 человек и открывающие огонь по любому. Сталкеры-монолиты – это враждующая со всеми группировка, фанатично преданная неизвестно чему в центре Зоны. Все сталкеры оснащены различными видами вооружения (автомат, пистолет, винтовка, пулемет) и предметами первой необходимости (аптечка, противорадиационный препарат, консервы и др.).

Бандиты – представители криминала самого разнообразного толка, озабоченные погоней за прибылью или скрывающиеся от закона.

Монстры – эта категория персонажей представлена следующим рядом фигур: кровосос – название говорит само за себя; кабан – скорее мутант, отдаленно напоминающей вепря; снарк – какой-то намек на человека; псевдособака – очень зубастое, выносливое и жестокое существо; контролер – надсмотрщик над зомби, организующий их атаки на сталкеров; гуманоид со сверхспособностями и др. Каждый монстр обитает в каком-то определенном месте Зоны.

Игрок в лице спецаргента оказывается окруженным этими разнообразными враждебными и опасными существами, которых необходимо «убрать», чтобы выполнить свою секретную миссию во вполне реалистичном мире игры. Однако не все персонажи представляют угрозу, к примеру, есть сталкеры, с которыми вполне можно договориться и сотрудничать. Действия игрока хотя преимущественно отражают классический набор стрелялок – беги, ищи, прячься и стреляй – все же сложнее. В этой игре важно дифференцировать других действующих лиц, потому что не каждый выступает в роли врага. Надо искать место на ночлег и уклоняться от неожиданных выбросов радиации. Есть ситуации, когда необходимо набрать команду единомышленников для выполнения задания, принести технику инструменты для модернизации имеющегося вооружения и др. То есть в этой игре надо не только быстро анализировать обстановку, стреляя во все живое, но все-таки еще и думать.

### «Дота-2»

Продолжение популярной несколько лет назад игры «Warcraft». Многопользовательская командная игра-стратегия с элементами компьютерной ролевой игры. Стала доступной игрокам с середины 2011 года. В игре участвуют две команды (по 5 человек), каждая из которых играет за свою сторону – светлую или темную. Каждый игрок руководит одним активным действующим лицом – героем. Герой может зарабатывать путем сбора различных предметов. Главную возможность заработка дает убийство вражеских существ, особенно дорого ценятся вражеские герои. Таким образом, герой-игрок повышает свой уровень, приобретая новое вооружение и способности.

В игре представлено более 100 персонажей, которые делятся на три группы: 1) опирающиеся на силу – бойцы-воины; 2) ловкачи – разбойники, стрелки, мастера убийства; 3) имеющие интеллектуальное преимущество – маги. Некоторые персонажи наделены разными качествами, поэтому игрок должен направить свои усилия на приобретение (заработанными на убийствах средствами) в свою команду этих сильных фигур.

Игра рассредоточивается на линиях, по которым идет борьба враждующих команд. Цель – уничтожить главное здание противника. Поскольку сам сюжет довольно незамысловат (бродить по полю, собирать предметы, сражаться с противником, вербовать сторонников), то больше всего в этой игре привлекает и удерживает интерес игрока именно яркий мультипликационный мир-фэнтэзи с необычными персонажами, для знакомства с которыми требуется довольно длительное время.

### «Heroes» (Герои войны и денег)

Достаточно самоговорящее название онлайн-игры, созданной игроками и для игроков. Одновременно в нее могут играть несколько тысяч человек. Это тактическая стратегия с элементами компьютерной ролевой игры и экономики. Данная игра напоминает вышеописанную «Доту-2», только в ней предусмотрено значительно большее число враждующих кланов в фантастической империи. Хотя игра относится к стратегиям, основные действия игроков заключаются в войнах и военных турнирах. Герой сам фактически не воюет. Он управляет своим отрядом, в который входят фурии, наездники на ящухах, минотавры стражи, грифоны и некоторые другие полумифические персонажи. Армия противника располагается на противоположной стороне игрового поля и представлена также различного рода сюрреалистическими фигурами.

### «Как достать соседа»

Игра-издевательство, построенная как серия эпизодов, объединенных в три уровня сложности (аркада). Главный герой, действиями которого управляет сам игрок, – Вуди (герой мультипликационного сериала про дятла Вуди Вудпеккера), который мстит своему вредному соседу. Злостный сосед мистер Ротвейлер – глупый и грубый. Периодически в эпизодах появляется его мама, тоже очень невоспитанная особа. В доме у соседа живут тощий пес, который всегда лает или рычит, если в доме находится кто-то кроме хозяев, и попугай Чили. Есть также бедная хрюшка, которую держат в клетке, чтобы потом приготовить из нее барбекю.

Суть действий Вуди: пробраться незаметно в дом соседей и устраивать им всяческие пакости. Правил как таковых нет: можно закидывать их всем, что находится под рукой, комбинировать бытовые предметы в некое подобие серьезного оружия, мазать жиром пол и др. Все действия Вуди поддерживаются зрительскими аплодисментами и хохотом, когда подстроенная ловушка срабатывает. В разных версиях игры подсчет набранных очков (за ловко подстроенные трюки) ведется с помощью шкалы ярости или счетчика злости. Если все гадости будут сделаны тайком от соседа, то Вуди получает в награду золотую звезду.

Очевидно, что содержание данной игры формирует у детей искаженную установку межличностного восприятия, поскольку акцентирует детское внимание только на негативных сторонах личности другого человека. Внешнее одобрение зрителями подлых действий Вуди выступает для ребенка как социальное санкционирование подобных поступков, усугубляя ложные представления о реальных взаимоотношениях между людьми. Кроме того, игра учит хитрить, ловчить, находить слабые места и, главное, получать удовольствие от того, что кому-то сделал плохо, то есть развивает садистские наклонности.

*В заключение приведем еще несколько обобщающих выводов относительно влияния наиболее любимых детьми компьютерных игр на их развитие и здоровье.*

В играх-стрелялках особо обращает на себя внимание отсутствие каких-либо правил, то есть, попадая в игру, ребенок их обнаруживает сам для себя опытным путем. С одной стороны, это развивает исследовательские способности, умение на основе сравнения своего действия и его последствия делать умозаключения и самостоятельно открывать определенные нормы. Если в школьных упражнениях ребенок вынужден вспомнить общее правило, а затем применить его на практике, то в игре он занят чисто экспериментаторской деятельностью. Однако очень большой вопрос, куда его может привести подобное экспериментирование, поскольку в игре события нелинейны. Так как игрок своими действиями влияет на ход сюжета, то открываемые таким путем игровые нормы могут быть далеки от «нормальных», а значит, у ребенка формируются ложные представления о реальности. Вполне возможно, что программой предусмотрены и иные ходы игрока, но путь насилия – самый доступный и действенный для человека с очень маленьким жизненным опытом.

Увлечение стрелялками приводит и к еще одной очень серьезной проблеме, а именно – насыщению языка терминологией насилия, выражающей игровые действия и связанные с ними эмоции. При этом лексика девочек при ее большем объеме содержательно незначительно отличается от лексики мальчиков.

В ответах фактически всех опрошенных подростков большая часть называемых ими слов отражала различного рода агрессивные и насильственные действия: «мочить», «догнать», «зарезать», «уничтожить», «ты – мертвый» и т.п. С учетом того, что слово – это «клеточка» мышления, элемент сознания (Л.С.Выготский, А.Р.Лурия и др.), основа обобщения (или орудие мышления) и основа общения (или орудие речевой коммуникации) – совершенно очевидно, какая искаженная картина мира формируется в сознании игроков посредством подобной лексики.

Высокая степень эмоциональной вовлеченности ребенка в игровые действия и их ситуативность, наглядность (здесь имеются в виду наиболее распространенные среди современных детей игры типа «Контрстрайк», «Танки», «Гонки», «Дота-2», «Зомбомания» и т.п.) не создают предпосылок для перехода к высшему, вербально-логическому уровню развития сознания, фиксируя его на генетически исходном, аффективном уровне. Более того, непосредственное наблюдение за маленькими геймерами показывает, что язык, которым они пользуются во время игры, чрезвычайно упрощается, представляя собой даже не предложения, а отдельные, насыщенные эмоциями слова. По большому счету он начинает напоминать квази-язык животных (А.Р.Лурия), звуки которого всего лишь отражают определенное эмоциональное состояние, но изначально не предназначены для передачи информации.

Отмечается высокий интерес детей к играм с мистическими и фантазийными сюжетами, с их насыщенностью различного рода монстрами. Вероятнее всего, такая повышенная заинтересованность отвечает одной из важнейших задач развития младших школьников и младших подростков, а именно проработке ими экзистенциальных страхов. Согласно М.В.Осориной, традиционно в детской

субкультуре эта проработка осуществлялась посредством группового изучения «страшных мест», перед которым дети обычно подогревали себя разнообразными «страшными историями». Подобное совместное исследование дает ребенку «четкое ощущение личного предела в ситуации испытания». Вероятно, интерес к компьютерным играм отвечает этой задаче взросления по содержанию, однако в иной форме, которая представляется более ущербной по последствиям для развития (нереалистичность самого испытания; отсутствие группы сверстников, разделяющих переживание; ограничение работы анализаторов только зрением и частично слухом). «Страшные истории» (про черную руку, гробик и др.) сегодня фактически исчезли из детского фольклора. Это приводит к обеднению детской фантазии, а также препятствует формированию психологической готовности для встречи с трудностями и страхами в реальной жизни, поскольку первоначально все «ужасы» должны «проживаться» в умственном плане действий.

Безусловно, в любой игре, даже самой примитивной стрелялке, тренируется моторно-зрительная координация, то есть выстраиваются новые мозговые связи на основе взаимодействия глаз и руки. Однако есть и другие виды деятельности, более безопасные, но не менее эффективно способствующие развитию данного вида координации, например, игра на музыкальных инструментах.

Мальчики более погружены в мир виртуальных игр, чем девочки. Это связано не только с тем, что девочки лучше подчиняются различного рода правилам и ограничениям, но и с существующими социальными стереотипами. В этом плане показательны результаты исследования психологов из Массачусетского университета, которые предложили детям 4–6 лет распределить игрушки на две отдельные группы – для мальчиков и для девочек. Независимо от пола детей все единодушно расположили компьютер в группе мальчишечьих забав. Однако результаты проведенного исследования говорят о том, что наши девочки, действительно уделяя играм меньше времени, чем мальчики, в своих игровых интересах мало от них отличаются.

*В завершение важно отметить, что компьютер и компьютерные игры являются атрибутом современной жизни, поэтому их нельзя просто запретить. Однако обращение с ними требует особой осторожности.* В компьютерных играх нет таких развивающих и расслабляющих эффектов, которых невозможно было бы достигнуть без них, то есть в реальном пространстве и в реальном времени жизни. Но в силу высокой динамичности действия и красочности компьютерного изображения в них есть особая притягательность, особенно для детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов, поскольку мировосприятие в данные периоды жизни напрямую связано с наглядно воспринимаемыми образами. Незначительность жизненного опыта и отсутствие самостоятельности, критичности мышления делают вышеназванную возрастную категорию особо уязвимой к принятию увиденного на экране монитора за действительное.

Если компьютерный мир детей оставить без внимания и контроля взрослых, то можно получить очень неожиданный и противоположный воспитательным целям результат. В лучшем случае есть серьезный риск породить поколение упрощенных, «машинообразных» людей, а в худшем – нам угрожает вырастить поколение next как отшельников, изолированных от действительности в киберпространстве.

Чтобы этого избежать, взрослому должны быть известны основные правила организации компьютерных игр своего ребенка.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

- ☉ Компьютер должен быть установлен в общей комнате, а не в детской. Даже такое чисто пространственное решение объединяет родителей и детей, дает возможность постоянного и одновременно ненавязчивого контроля, а не изолирует ребенка за закрытыми дверями, создавая благоприятные условия для его погружения в виртуальный мир.
- ☉ Родители являются проводниками ребенка в мир, в том числе и в компьютерный, поэтому собственные пристрастия взрослых незаметно становятся привычками детей. Следует стараться использовать компьютер только для работы: для поиска информации, отправки писем и т.п. А если все-таки обращаться к нему как к средству развлечения, то ребенок не должен быть свидетелем игр, особенно если они имеют агрессивное содержание.
- ☉ Задачей родителей является обучение ребенка гигиеническим нормам взаимодействия с компьютером. Чтобы минимизировать вредное электромагнитное излучение, монитор должен располагаться в углу или у стены комнаты; необходимы постоянные влажные уборки помещения. Важно, чтобы ребенок сохранял правильную осанку и не засиживался долго в одной позе. Необходимо чередовать компьютерную игру с другими активными занятиями, подвижными играми, а также приучить ребенка регулярно выполнять профилактические расслабляющие упражнения для тела и глаз.
- ☉ Главное правило – ограничение времени игры. Безопасное для здоровья ограничение следующее: для младших школьников – до получаса в день, для подростков – до часа. Эта мера необходима не только для профилактики различного рода заболеваний, но и для предупреждения возникновения компьютерной зависимости: у ребенка обязательно должны быть какие-то другие, не менее любимые, занятия в реальном мире, для которых обязательно надо найти надо время. К примеру, один из французских производителей игр Э.Кан, продавая их в год более 7 миллионов, позволяет играть своим трем детям только по выходным и только по два часа.
- ☉ Правила должны быть гибкими. Во время каникул или когда к ребенку приходят гости-ровесники, время можно увеличить. Можно дольше играть в игры-стратегии и логические игры, требующие спокойного сосредоточения и размышления, зато время экшн-игр следует сократить, так как из-за высокого ритма они вызывают сильное напряжение и приводят к состоянию стресса. Однако при всей гибкости правил просто «железным» должен быть запрет не играть перед школой, подготовкой домашних заданий и сном.

- ⊗ Детская компьютерная игра не является антистрессовым средством или способом релаксации. Напротив, любая из них требует концентрации и сосредоточения, что вызывает у растущего человека значительное нервно-психическое переутомление. Основные симптомы утомления связаны с потерей ребенком самоконтроля: гримасничанье, крики, громкий натужный смех, повышенная раздражительность, подпрыгивание, ерзанье на стуле, приплясывание и т.п. При их появлении игру следует остановить, даже если ребенок не хочет выходить из-за компьютера. Мотивировки могут быть следующие: «Игра так и задумывалась, чтобы ты от нее не мог оторваться. Но ты умный и сильный, ты сможешь это сделать», «Вуди тебя не отпускает? Но ты же намного лучше его!» и т.п.
- ⊗ Не следует критиковать ребенка за его страсть к играм и насильно ограждать от компьютера. Лишними также являются угрозы типа отключить Интернет, выбросить диски и т.п. Подобные действия не являются эффективными, так как взрослый занимает позицию против ребенка, что автоматически приводит последнего к агрессии и сопротивлению. Главное – диалог между родителями и сыном/дочерью. Игра обязательно должна быть темой общения. В противном случае у ребенка отсутствует возможность разделить с собеседником эмоциональное напряжение (или он найдет более внимательных и понимающих слушателей), но зато есть возможность бесконтрольного погружения в мир фантазий, мечтаний или асоциальных действий.
- ⊗ Полезно не только проявить интерес к игре, но даже частично разделить увлеченность ею ребенка, поскольку это вызывает доверие растущего человека ко взрослому, а значит и внимание к его мнению. Это также позволит лучше понять, какие именно потребности ребенок реализует в игре. Понять для того, чтобы создать альтернативу в реальном мире: не хватает адреналина – подойдет спортивная секция, к примеру, борьбы; есть дефицит общения, ребенка игнорируют одноклассники – необходимо специально создать группу из детей-соседей или знакомых; чувствуется нереализованная склонность к лидерству – найдите дело, которое у ребенка получается очень хорошо, и пусть он свой интерес разделит с кем-то из ровесников и др.
- ⊗ Если ребенок с очевидным напряжением выдерживает предложенный взрослыми режим ограничений на компьютерные игры, то постарайтесь переключить его внимание на иные возможности этого устройства, например, запишите на обучающие компьютерные курсы: программистов, графики, дизайна и т.п.