Влияние компьютерных игр на психику дошкольников.

В наше время практически в каждой семье есть компьютер, планшет или смартфон. Разнообразные гаджеты прочно вошли в нашу жизнь и оказывают на нас влияние. Почти любой ребёнок, соответственно, знает о существовании компьютерных игр. Компьютерные игры стали частью нашей жизни.

Как известно, дошкольное детство - возрастной этап в решающей степени определяющий дальнейшее развитие человека. Л.И. Божович, Г. Бреслав, К. Бюлер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Г.Г. Кравцов, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Ж. Пиаже, СЛ. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин признают, что это период рождения личности, первоначального раскрытия творческих сил ребёнка, самостоятельности и становления основ индивидуальности. Важнейшим условием развития детской индивидуальности является освоение позиции субъекта детских видов деятельности. Игра - одна из ведущих видов деятельности ребёнка в дошкольном детстве. В игре ребёнок сам стремится научиться тому, что он еще не умеет, в игре происходит непосредственное общение со сверстником ли, развиваются нравственные качества.

Игра является самоценной формой активности ребёнка дошкольного возраста. По мнению Л.С. Выготского, О.М. Дьяченко, Е.Е. Кравцовой, замена игры другими видами деятельности обедняет воображение дошкольника, которое признано важнейшим возрастным новообразованием. В.В. Ветрова, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова Л.М. Кларина, В.И. Логинова, Н.Н. Поддьяков считают, что замена игры другими видами деятельности тормозит развитие общения, как со сверстниками, так и с взрослыми, обедняет эмоциональный мир. Следовательно, своевременное развитие игровой деятельности, достижение ребёнком творческих результатов в ней является особенно важным.

Однако, можно ли отнести компьютерные игры к игровой деятельности человека?

**Компьютерные игры** – это попытка человека подчинить себе реальность. Манипулируя виртуальным пространством, игрок чувствует себя не просто зрителем, а настоящим соучастником или даже творцом. В виртуальном мире, в отличии от мира реального, все происходит мгновенно. Нажимая на кнопку, сразу же получаешь определенный результат. Не надо ничего ждать, прикладывать усилия.

**Игра** – это упрощенная имитация реальности. Такой реальностью очень легко научиться управлять. Психологи утверждают, выигрывая, проходя очередной уровень, человек получает ощущение, что добился результата, что он умный, сообразительный. Его самооценка соответственно повышается, а это очень приятное чувство. Даже для взрослого игра может стать основным способом самореализации. Что уже говорить про ребенка.

Следовательно, с некоторыми оговорками, компьютерные игры можно отнести к игровой деятельности человека.

Как показали исследования, существуют гендерные различия в предпочтении компьютерных игр. Мальчики чаще играют в игры, связанные с борьбой и соревнованиями, затем идут игры на ловкость, игры - приключения, стратегические игры, на последнем месте - логические игры. Девочкам больше всего нравятся игры на ловкость, затем логические, игры-приключения, игры, связанные с борьбой или соревнованием, и последними идут игры-стратегии.

Вопросы влияния компьютерных игр на ребёнка, широко рассматриваются в работах врача-психиатра Р.М.Гусманова. В частности он говорит о том,

что "прежде всего компьютер дает все те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр -- от положительных эмоций до отрицательных, таких как восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не двигаясь с места! Есть и другой важный аспект: ребёнок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка - как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребёнка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни.

Сегодня увлечение некоторых людей, а особенно, детей, компьютерными играми достигает уровня зависимости, называемой специалистами игроманией. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании, вызванной техническими средствами, здесь сказывается личностная незрелость.

Как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается:

Рассмотрим эти признаки:

1)когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребёнок выражает яркое нежелание делать это;

2)если все же ребёнка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;

3) ребёнок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;

4) ребёнок забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;

5)сбивается полностью график питания и сна, ребёнок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;

6)прием пищи происходит без отрыва от компьютера;

7)когда ребёнок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

8) происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;

9)ребёнок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;

10)он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Помимо вышеуказанных признаков у детей с компьютерной зависимостью можно наблюдать следующие физические признаки: нарушения со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром "сухого глаза"), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки), расстройство сна или изменение поведения во сне.

Тревожным сигналом, является все большее распространение игр агрессивного содержания, а также проповедующих насилие, расизм. Игры с сюжетами войн, гангстерских и мафиозных разборок способны укоренить и породить самые разные фобии (страхи), нарушения сна, неврозы, агрессию. Предрасположенность ребёнка к агрессии, т.е. склонность к совершению агрессивных поступков, М. Чабанянц перечисляет личностные факторы, которые, по его мнению, в сочетании с жестокими играми могут вызвать негативные последствия. Это дисгармоничность структуры личности, в виде сочетания обидчивости, обостренного самолюбия.

Однако нельзя не отметить вредных факторов влияния компьютерных игр на здоровье детей, особенно если эти дети – дошкольники, с очень уязвимой психикой.

**Влияние компьютерных игр на детей: здоровье физическое**

Так, длительное сидение в неправильной позе дает нагрузку на позвоночник и неокрепший еще мышечный корсет, ускоряет развитие сколиоза.

Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка могут начать неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша и держит мышку левой рукой). Это так называемый туннельный синдром – однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов.

Детские глазки, неотрывно, не моргая, следящие за происходящем на экране, получают колоссальную нагрузку. Даже взрослый человек, просидев день за компьютером испытывает состояние, когда в глаза, будто песку насыпали.

Повышенная нагрузка на глаза вызывает утомляемость глаз, их покраснение, как следствие – близорукость и сильные головные боли.

Однако, кроме физического вреда здоровью, компьютерные игры могут оказывать негативное влияние на психическое здоровье, и здесь, зачастую последствия не столь очевидны и заметны.

Компьютерные игры могут вызывать раздражительность, нервозность. Дети могут стать плохо управляемыми впадать в истерики, которых раньше не было, появляются приступы агрессии по пустяковым поводам…

Ребёнок, во время компьютерной игры получает нагрузку. Напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для родителей изменениях поведения.

Особенно опасны игры, связанные с насилием. Такие игры формируют детскую жестокость и искажают мировосприятие.

Еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось.

, в наше время уже невозможно полностью оградить ребёнка от компьютера. Однако следует очень внимательно относится к количеству времени, проведённому за компьютерными играми и качеству этих игр. Компьютер не должен заменять ребёнку родителей. Родители, в свою очередь, должны больше уделять внимания ребёнку, интересоваться его жизнью, организовывать досуг детей, предлагать больше вариантов альтернативных способов времяпрепровождения (кружки, секции, различные увлечения).