**Консультация для родителей**

***«Влияние компьютерных игр на психику ребенка»***

В наш бурный век, пожалуй, не найдется ни одного ребенка, который не знал бы, что такое компьютерные игры. Компьютеры есть почти в каждой семье, а потому обращаться с ними дети учатся едва ли не раньше, чем произносят свое первое слово. И все бы ничего, если бы компьютеры использовались с исключительно с благой целью – научить, например, ребенка читать или решать математические задачи… К сожалению львиную долю времени, проводимого за экранами мониторов, дети посвящают компьютерным играм.

Результаты исследований показали, что существуют отчетливые половые различия в предпочтении 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.

Рассматривая данную тему, врач-психиатр Р. М. Гусманов 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: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка -- как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка 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:

\* когда **родители** просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;

\* если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;

\* ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;

\* подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;

\* сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;

\* прием пищи происходит без отрыва от компьютера;

\* когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

\* происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;

\* ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;

\* 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.

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.

Психолог Д. Гроссман пишет, "что механизм воздействия электронных игр схож с боевой подготовкой, во время которой солдаты учатся преодолевать врожденный барьер перед совершением убийства. К примеру, было обнаружено, что у многих пехотинцев отвращение к убийству исчезает, когда во время учений они стреляют не по обычным мишеням, а по мишеням в виде человеческих фигур. Такой же эффект, по мнению Д. Гроссмана, оказывают и пропитанные насилием игры: они прививают детям "вкус и навык к убийству". "Когда ребенок, играя, убивает, он испытывает те же ощущения и такое же воздействие на психику, как солдат или офицер полиции в боевых условиях", - говорит Дэйв Гроссман. Это значит, что ребенок учится преодолевать психологический барьер убийства. Легкость расправы с виртуальным противником "растормаживает" сдерживающие нервные центры человека, делая его более способным на убийство". В исследованиях выявлено, что "34% подростков из числа тех, кто играл в"GTA" принимали участие в драках, тогда как среди детей, равнодушно относящихся к видеоигре, процент тех, кто дрался, был равен 17.

Однако, было бы неправильным зарывать, как страус, голову в песок, запрещая ребенку даже приближаться к компьютеру. Мы живем в эпоху, когда трудно себе представить осуществление каких-либо действий без помощи компьютера. Компьютер – это не монстр, пожирающий вашего ребенка, а большой помощник в вашей и его повседневной жизни. А такие специальности как программисты и настройщики компьютеров – одни из самых востребованных и высокооплачиваемых. Нужно лишь постараться сделать так, чтобы компьютер не заменял ребенку нас, **родителей**. Уделяйте ему внимание, **интересуйтесь его жизнью**, проводите с ним больше времени, предлагайте ему альтернативные способы времяпрепровождения (кружки, секции и т. п., ну а если избежать того, чтобы он проводил меньше времяни за компьютерными играми, не получается, разберитесь и вы в этом вопросе, узнайте больше об **интересных** развивающих играх и играйте в них вместе с ним.

Тест на определение компьютерной зависимости у старших дошкольников *(6-7 лет)* для **родителей**

Уважаемые **родители**!

Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и **Интернета** у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?

а) каждый день - 3 балла; б) через день - 2 балла; в) когда нечем заняться - 1 балл.

2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

а)2-3 ч и больше - 3 балла; б) час или 2 ч - 2 балла; в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?

а) вы - 3 балла; б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла; в) ребенок самостоятельно - 1 балл.

4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от занятий время, он.

а) сидит за компьютером - 3 балла;

б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;

в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.

5. Прогуливал ли ваш ребенок детский сад или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

а) да, прогуливал - 3 балла;

б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;

в) нет - 1 балл.

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с

вами?

а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко,

почти никогда - 1 балл.

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

а)это для него все или почти все - 3 балла;

б)значит много, но есть много других вещей, которые для него важны

не меньше - 2 балла;

в)ребенок особенно не **интересуется** компьютером - 1 балл.

Анализ результатов тестирования:

18-21 балл

Степень выраженности: компьютерная зависимость явно выражена

Рекомендации:

Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - "режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером *(оптимально до 30-60 мин в день)*.

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки *(в магазин, кинотеатр, парк)*.

3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

12-17 баллов

Степень выраженности: ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

Рекомендации для **родителей**:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым

7-11 баллов

Степень выраженности: ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Рекомендации для **родителей**:

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям.