Консультация для родителей

педагог – психолог МБДОУ ЦРР – д/с №53 «Истоки» - Т.Г.Григорян

Компьютерные игры в детском возрасте: польза или вред?

***Ребенок должен играть в игры, но можно ли считать компьютерные игры полезным занятием для детей?***

Современные технологии, которые приходят в нашу жизнь, не только приносят пользу, но и создают ряд проблем. Актуально это и для всеобщей компьютеризации. Компьютер дома – это уже не роскошь, а необходимая вещь. И современный человек должен уметь им пользоваться. Обучение работе на компьютере стало важной частью и в воспитании подрастающего поколения. Осваивая компьютер, ребенок, как правило, в первую очередь увлекается компьютерными играми. Как влияют [**компьютерные игры**](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV0VLT3RZWEVmQnZNLVhONHhNR3pmRjNNS0RqZ0RNam00UURpVkRtdTNtX05TM3h0TENUM3VGYzlETnc5d2JPWlFtcVd3R0lVTkdsbzdfUE82c3VnbGxNOFlXNlhwcEZXMDYtZWdweFd0YURRazBScVJsc3hBbjM2UXZ4YnpON0lIdkU0NTZxREVHQXkyWU93NmNLQmk5UVNXMUpIWmxUeEM4RE11d0V3WG9O&b64e=2&sign=6fc3b5cbbeeacf6579b43b959c139733&keyno=17) на психическое развитие ребенка? И можно ли извлечь пользу из такого увлечения?

**Компьютерные игры могут навредить?**

Отношение к компьютерным играм у родителей и педагогов очень неоднозначное. Многие считают, что увлечение компьютерными играми несет в себе целый ряд опасностей. Играя за компьютером, ребенок может проводить так слишком много времени, вместо того, чтобы читать книги, делать уроки и уделять время прогулкам на свежем воздухе. Таким образом, компьютер вытесняет другие необходимые вещи из его жизни. Длительное просиживание за компьютером приводит к тому, что дети переутомляются, появляются [**раздражение**](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV0VLT3RZWEVmQnZNLVhONHhNR3pmRjNNS0RqZ0RNam00UURpVkRtdTNtX05TM3h0TENUM3VFSFJqeGpzNG5QcExNdUJLd2lMN3BBWUdHQmtfTWR3MEM0d0FCZTFnSVg3UjhJdVMwZ01BRTM4REp1My1sWjkzYzVtNzdCSTBtWnhraFFfZDhOSHViWlk4eVJmbFpOamVVbXVEQkQ0TlowU2tRVkJjaEpZVmdyeTZndXFyRDYzams&b64e=2&sign=0a91a39d63b5cd1cb0f64b7e90a2196d&keyno=17), нервозность, или наоборот, вялость. Могут даже появиться проблемы со здоровьем.

Особую тревогу у родителей и педагогов вызывает увлечения «стрелялками». **Вредны ли для психики ребенка «стрелялки»?**

Многие компьютерные игры содержат в себе сцены насилия. И ребенок, играя в них, погружается в мир агрессии. Существует опасение, что при этом он привыкает к насилию над живым существом, и переносит агрессию и спокойное отношение к насилию в реальную жизнь.

Ряд тестирований, проведенных учеными, показали, что сразу после просмотра агрессивных видеосюжетов ребенок действительно может становиться более агрессивным. Но исследований насчет того, насколько длителен этот эффект и могут ли подобные игры влиять на мировоззрение и поведение ребенка в целом, пока нет. Наверняка в ближайшее время ученые изучат эту проблему и предоставят результаты на суд общественности. А пока родители могут самостоятельно определить свое отношение к этой проблеме. Проще всего «в качестве профилактики» оградить ребенка, от слишком кровожадных игр.

Ну, а теперь все же поговорим о привычной для всех вредоносности компьютерных игр. Вы, как родитель, должны проследить за тем, чтобы ваш ребенок не играл в жестокие игры, так как такие увлечения **могут приучить его к жестокости и насилию**. Если вы заметили, что после компьютерных игр ваш ребенок становится агрессивным – бейте тревогу.

При длительном сидении за компьютером **глаза переутомляются, что со временем ведет к снижению зрения**. Кроме того, от длительного сидячего положения могут возникнуть **проблемы с позвоночником и суставами**.

Одним из самых опасных последствий **увлечения компьютерными играми** является **развитие зависимости**. Привыкание бывает настолько серьезным, что ребенка уже **не интересует реальный мир**. Многие геймеры по натуре очень рассеяны, так как они привыкли, что в случае оплошности можно вновь зайти в сохраненную игру и все сделать заново. Увы, в реальной жизни с ее законами «сохраниться» не удается, и за все приходится отвечать сполна. Родителям очень важно проследить за тем, что детское увлечение не переросло в **пристрастие, от которого тяжело избавиться**.

**Как лечить детей от компьютерных игр и интернет-зависимости?**

Разумеется, лучше всего не допускать эту самую зависимость. Но если беда уже случилась, нужно действовать осторожно, разумно и постепенно. Резкие действия по запрету компьютера или интернета приведут к озлобленности у вашего ребенка и эффект будет обратным. Что вы действительно можете сделать – это тщательно наблюдать за активностью ребенка и следовать некоторым правилам. Вот несколько простых советов родителям:

**Поощряйте увлечения ребенка, не связанные с компьютером или интернетом.** Кружки, секции, совместный отдых на природе, путешествия – тут многое зависит от Вас.

**Будьте примером для ребенка.**Если Вы сами проводите долгие часы за компьютером, айпэдом или смартфоном, то вряд ли вы сумеете эффективно заставить ребенка этого не делать.

**Постарайтесь понять эмоциональное состояние ребенка.** Не исключено, что за компьютерной зависимостью кроются глубокие эмоциональные переживания, связанные с какими-то событиями в жизни ребенка.

**Найдите помощника.**Очень часто дети, особенно – подростки - в штыки воспринимают именно советы родителей, однако готовы прислушаться к людям, мнение которых для них в этот момент является более авторитетным, например, друга семьи или спортивного тренера. Не нужно ревновать или стесняться обратиться за помощью – судьба вашего ребенка намного важнее!

**Определите дозу компьютеризации**

Чтобы компьютер не представлял угрозы для ребенка, установите у себя в семье особые правила, своеобразную технику безопасности для детей.

​ •Не разрешайте ребенку сидеть за компьютером больше 30 минут в день.

​ •Не давайте ему играть в игры в последние несколько часов перед сном.

​ •Если вы замечаете, что ребенок перевозбуждается от какой-то игры, «отмените» ее.

​ •Проиграйте в каждую из игр сами, чтобы понять, насколько она подходит для задач, которые вы ставите.

Используйте возможности компьютера для того, чтобы помочь ребенку приобрести новые навыки и развить нужные психические характеристики. Но помните об опасностях злоупотреблений. Тогда компьютерные игры принесут вашему ребенку только пользу!