

## Уважаемые родители!

Чтобы минимизировать отрицательное влияние компьютерных «игрушек» на наших с вами детей, надо четко представлять себе, по какому «больному месту» они могут ударить. Как говорится, предупрежден – значит вооружен.

### 1. Влияние компьютерных игр на ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ:

Разные «стрелялки», симуляторы, сюжетные игры – обычный вид досуга детей в возрасте от 6 лет и старше (если родители регулярно занимают компьютерными играми ребенка еще меньшего возраста, то все проблемы, о которых пойдет речь далее, возрастают в геометрической прогрессии). Понаблюдайте, как ваш ребенок играет за компьютером: наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая... Вот то-то и оно! Педиатры и офтальмологи в унисон твердят о пагубном влиянии компьютерных игр на здоровье детей. 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**.

1. Повреждённые джойстиком игровой приставки пальцы. Этот недуг встречается у любителей игр с использованием контроллера типа D-pad. Симптомы включают потерю чувствительности, покалывание и крупные волдыри, на лечение которых уходят недели. .

2. Нейтендонитис и виаитис (**воспаление сухожилия**) используется для описания повреждений сухожилий кистей рук и запястий от слишком долгих сеансов игры. Виаитис – заболевание, связанное с частым нажатием на

кнопку игровой консоли Wii, которое представляет собой хроническую усталость плечевого сустава и лечится при помощи обезболивающих препаратов и полного отказа от игры. К этой же категории относятся травмы, связанные с игрой в тесных помещениях.

3. **Мигрень**. Длительная игра может привести к интенсивной пульсирующей боли в голове и сопровождаться тошнотой, рвотой и необычайной чувствительностью к свету или звуку. Приступы мигрени могут длиться от нескольких часов до нескольких дней).

Детские глазки, неотрывно, не моргая, следящие за происходящем на экране, получают колоссальную нагрузку. Вспомните – ведь даже у вас после целого дня сидения за монитором в глаза, будто песку насыпали. Что же говорить про ребенка? Утомляемость глаз, их покраснение, «сухой глаз» — все эти признаки компьютерного зрительного синдрома окулисты наблюдают сегодня у многих детей. В результате — прогрессирующая **близорукость, головные боли**...А прибавьте к этому дополнительную нагрузку в течение учебного года, когда дети еще больше времени проводят сидя и напрягая глаза.

**Ухудшение зрения**. Напряжённое взглядывание в светящийся экран вызывает напряжение глаз, а продолжительное использование компьютера может закончиться даже глаукомой, особенно среди пользователей, страдающих близорукостью. Это становится особенно опасно, когда вы перестаёте моргать, и поверхность глаза пересыхает.

### 2. Влияние компьютерных игр на ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ:

Если с влиянием компьютерных игр на неокрепший детский организм все более-менее понятно, потому что появляются жалобы на самочувствие, то психика – материя тонкая. Тут все может быть не настолько очевидно, но и последствия для нервно-психического здоровья

ребенка могут быть гораздо тяжелее. Однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: ваш сын или дочка, регулярно играющие в компьютерные игры, стали раздражительными, нервными, плохо управляемыми, появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез...

### **Агрессия и психические расстройства.**

Исследования показали, что заикленные на играх люди чаще переживают депрессивные и беспокойные состояния, чем остальные. У детей это выражается в повышенной возбудимости, отсутствии навыков общения. Тревожные сигналы: неспособность сконцентрироваться, нарушение сна, тревога, раздражение и социальные фобии. У детей, которые играют в игры с элементами жестокости, чаще возникают фантазии, связанные с агрессией; они больше склонны к агрессивному поведению. Кроме того, они и сами с большей вероятностью могут стать жертвами чужой агрессии. Так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает во время компьютерных игр. 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. В некоторых случаях увлечение играми может вызывать судороги. Научных доказательств того, что компьютерные игры могут спровоцировать припадок обычной эпилепсии, не существует. А вот припадок фотосенситивной эпилепсии может быть вызван такими визуальными раздражителями, как мигающий свет, ряд повторяющихся геометрических форм или движущихся объектов.

**Зависимость**. Зависимость от компьютерных игр – это расстройство контроля импульсов, похожее на то, что возникает у пристрастившимся к азартным играм (вроде

рулетки). Симптомы включают изменения веса (в любую сторону), пренебрежение личной гигиеной, снижение социальных взаимодействий и нарушение сна. Искаженное мировосприятие – беда современных детей. Отдельно хочется сказать про влияние компьютерных игр, связанных с насилием, на психику детей, особенно мальчиков 8-15 лет, так как они традиционно являются целевой аудиторией игр, связанных с военными кампаниями, спецоперациями, битвами с монстрами и т.д.

СМИ, медики и учителя бьют в набат по поводу обострившейся проблемы детской жестокости. Случаи, когда дети и подростки убивают своих сверстников, уже настолько часты, что даже перестали шокировать. А истоки этой «звериной» жестокости во многом оттуда, из компьютерных «игрушек», культивирующих силу. У детей, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие:

- ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк;

- ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать;

- за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет!

Просто задайте себе вопрос: хотите ли вы, чтобы ваш ребенок жил в социуме по законам «стрелялки»? Вместо навыков общения, умения находить компромиссы и слышать

других, решал все проблемы, как мускулистые мужики в играх, обвешанные оружием?

При этом не стоит думать, что уж ваша-то дочка, не играющая в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности.

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.

Что же можем сделать мы, родители, чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка? Ничего нового тут не придумать – интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним времени, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.

**Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!**

*Составитель: педагог-психолог  
Государственного учреждения образования  
«Социально-педагогический центр  
Ошмянского района» Канапацкая С.В.*

**Наш адрес:** г. Ошмяны, ул. Советская, д. 3А  
**Телефон консультативной помощи:** 70758  
**Наш сайт:** [www.spcoshm.schools.by](http://www.spcoshm.schools.by)  
**Электронная почта:** [Spc@mail.grodno.by](mailto:Spc@mail.grodno.by)

Государственное учреждение образования  
«Социально-педагогический центр  
Ошмянского района»

## Профилактика последствий влияния компьютерных игр на детей



*Библиотека современного  
родителя*

**Ошмяны  
2020**