***Рекомендации родителям***
***«Как уберечь ребенка от вредного влияния компьютера?»***

Большинство популярных в нашей стране компьютерных игр учат детей убивать, провоцируя их на ***агрессивное поведение***. Монстров и людей, земных животных и инопланетян, рожденных фантазией разработчиков. При этом ручьем льется кровь, слышаться душераздирающие стоны, иногда даже души убитых на наших глазах отлетают к небесам. Неудивительно, что, наигравших в такие игры, дети начинают вскрикивать и скрежетать зубами во сне. Представьте себе, что может присниться, если на сон грядущий ребенок поиграет в одну из подобных игр.

Компьютерные ужасы не только пугают детей, но и притягивают их. В азарте ребенок становится кровожадным, ему нравится быть сильным, убивать и мучить.

В западном обществе одна из центральных тем современных психологических исследований связана с проблемой агрессивности несовершеннолетних и вызванных ею правонарушений.

Есть люди, которые выступают против игр и обвиняют игровую индустрию во всех смертных грехах. Однако их оппоненты утверждают, что игры с агрессивным содержанием способны стимулировать агрессивность только у детей младшего школьного возраста (6-9 лет). Впрочем, точно так же влияют на детей телепрограммы и рекламные ролики с элементами насилия.

Конечно же, такие обвинения небезосновательны, но хочется разобраться: на самом ли деле в этом виноваты только компьютерные игры? Сколько их за год выходит и сколько людей в них играют? Разве можно сравнить то, что есть в играх, с изобилием ужасов и насилия в кинематографе? Причем там все показано гораздо нагляднее и красочнее, чем в любой даже самой технологически совершенной игре. Не так ли? В фильмах показывают действительно страшные вещи: и то, как надо готовить преступления, и то, как легко и весело убивать людей. Компьютерным игрушкам пока до этого далеко – не дотягивают. А кроме кино, есть еще и TV, где любой криминальный репортаж наглядно демонстрирует способы лишения жизни себе подобных самыми простыми средствами.

Может быть, не стоит торопиться обвинять создателя агрессивной игры в том, что ваш родной ребенок стал кровожадным. Разве не вы сами купили ему эту игру или дали денег на ее покупку? Не вы ли радовались, что ребенок часами играет за компьютером, не пристает к вам с разными вопросами и дает вам возможность наконец-то спокойно поговорить по телефону, почитать газету, посмотреть футбол. Так разве не вы виноваты в том, что ему с компьютерными монстрами интереснее проводить время, чем с вами?

Если в вашей семье старший сын или папа обожают попалить по монстрам, на экране дым столбом, кровь фонтанами, а из динамиков несутся душераздирающие стоны и непрерывная стрельба – закрывайте дверь. Малышу нечего делать в одной комнате с компьютером. Но от отца,

занимающегося «постройкой нового города» или сидящего за «штурвалом космического корабля», возможно, отгонять ребенка и не стоит. Из всего можно извлекать полезные уроки.

Чрезмерное увлечение компьютером приводит к тому, что многие дети ***уходят в себя, замыкаются***. Компьютер дает возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть. Порой ребенок все больше отвергает мир реальный, где ему грозят ошибки, неуспех, негативные оценки и необходимость что-то менять в себе. В «реальности», столкнувшись с препятствиями, ему вряд ли удастся преодолеть их теми же способами, что в играх.

Такой уход в виртуальную действительность может сформировать у ребенка психологическую зависимость от компьютера. Особенно это опасно для застенчивых детей. Реальное общение требует от них слишком сильного психоэмоционального напряжения, ставят их в ситуацию дистресса, и тогда на смену ему приходит псевдообщение – с компьютером.

Ребенок, играющий в компьютерную игру, имеет прекрасную возможность почувствовать себя сильнее, смелее, красивее. Словно по волшебству он становится настоящим героем! Игры открывают для него новый мир. Там ребенок чувствует себя великим полководцем, космическим воином; он учится хитрости, ловкости, смелости и мудрости, но не реальной.

Это все в его мыслях и мечтах: повелитель галактик, самый быстрый гонщик, самый бесстрашный летчик, строитель, исследователь, первооткрыватель, архитектор и т.д., и т.п. Если в виртуальном мире все происходит так, как хочет он, зачем оттуда выходить.

Чтобы избежать замкнутости ребенка, больше разговаривайте с ним, интересуйтесь его впечатлениями и акцентируйте его внимание на положительных эмоциях, связанных с событиями реальной жизни. Позже он сам поймет, что жизнь вокруг него более красочна и интересна, нежели поверхностные впечатления от компьютерного мира.

Если окружающая действительность вашего ребенка достаточно эмоционально окрашена, если у вас такие отношения, от которых не хочется сбежать в виртуальные миры или просто куда глаза глядят, то реальность останется для вашего ребенка достаточно интересным и многообещающим миром.

Есть еще одна опасность. Она кроется в уходе от реальных законов, в условности «жизни и смерти» компьютерного героя – того, с кем ребенок по ходу игры невольно начинает себя отождествлять. Пять жизней израсходовано, но есть еще шестая и можно выиграть седьмую, восьмую и так далее. Умер, затем встал, отряхнулся и пошел дальше.

Отсутствие логической связи, причинно-следственных отношений, ощущение необратимости смерти, в конце концов, тоже влияет на сознание и подсознание ребенка. Не в том ли причина роста детского суицида?

Почему дети, вполне вроде бы благополучные, не из-за несчастной любви и даже не из-за замечания в дневнике в одиночку и компаниями

бросаются с крыш многоэтажек?... Просто так… Может быть они думают, что после встанут и пойдут дальше, или им кажется, что у них в запасе еще пять-шесть жизней… По крайней мере такую гипотезу неоднократно высказывали психологи, комментируя случаи «беспричинного» самоубийства детей.

Хочется добавить еще одно. В уходе ребенка в виртуальную реальность, очевидно, таиться некая опасность для его психического здоровья.

Но и сам этот уход должен стать для родителей сигналом – что-то не так в ваших отношениях! Ребенок, который в реальной жизни имеет достойную альтернативу виртуальным мирам – семью, друзей, различные интересы, - вряд ли в одночасье бросит все это ради компьютера.

По данным Интернета, психологами было проведено исследование пользователей 9-16 лет в течение 5 месяцев. Оно показало, что «введение компьютерных игр в структуру увлечений изменяет предпочтения других видов досуговой активности и их интенсивность лишь на несколько недель; в течение трех месяцев у большинства пользователей восстанавливается прежняя структура хобби. Интересен и другой результат, который опровергает расхожее мнение: у игроков в компьютерные игры по сравнению с их сверстниками наблюдается более адаптивное социальное поведение. У подростков не обнаружили и серьезных нарушений психической деятельности или симптомов компьютерной зависимости».

Таким образом, это исследование еще раз подтверждает, что компьютерная зависимость является не правилом, а скорее исключением. Ей подвержены в основном те дети, которые сами по себе испытывают дискомфорт при встрече с реальностью.

***Рекомендации:***

- Постарайтесь максимально долго оберегать от злых, некрасивых, действительно жестоких сцен неустойчивую психику младшего школьника.
- Если ваше чадо уходит в виртуальный мир, перед вами стоит нелегкая задача разобраться, чего ему не хватает в окружающей действительности.
- Не бейте тревогу, не таскайте ребенка по врачам и психотерапевтам, сначала сами постарайтесь найти возможность до него достучаться. Будьте с ним, станьте в его глазах интереснее, чем содержимое компьютера.
- Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Если память подводит, обратитесь к соответствующей литературе. Поделитесь с ребенком секретами этих новых (старых) игра и не ленитесь играть вместе с ним. Получите огромное удовольствие.
- Почаще давайте ребенку в руки кисти, пластилин или глину, мозаику. Вместе занимайтесь каким-нибудь творчеством. И пусть вас не останавливают неудачи, не бросайте начатое, помогите ребенку добиться поставленной цели.

- Вспомните, что где-то рядом с вами есть парки, музеи, выставки. Заведите традицию куда-нибудь вместе выбираться хотя бы раз в неделю. Будьте ближе к своим детям.
- Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому вредному времяпрепровождению. Ваша задача, скорее, состоит в том, чтобы снизить ценность общения с компьютером. Если допуск к машине становится поощрением за успехи, лишение его – наказанием за провинности, это может только усугубить ситуацию.

Все это совсем не просто. Но ваш ребенок стоит затраченных усилий. И тогда вы вместе сможете пережить и эту волну компьютеромании и все прочие, ожидающие нас в будущем.