



## Вред и польза компьютерных игр

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации молодежного отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит геймерам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора. Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

## Вред компьютерных игр



Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких. Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка «отлучаясь» в оффлайн. **Крайняя степень игровой зависимости** – когда у игромана пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов).

Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной, так просто вытащить игромана из ее щупалец невозможно.

Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов. Впрочем, вред компьютерных игр сказывается и на взрослых. И если рядом с подростком может и должен оказаться взрослый, который обязан вырвать его из игровой зависимости, то за взрослым геймером мало кто следит. А между прочим, **компьютерные игры, наряду с пьянством и изменами, становятся одной из наиболее популярных причин разводов** в молодых семьях. Ну какой жене понравится муж, все свободное время проводящий не в кругу семьи, а в окружении виртуальных роботов, зомби и киллеров? К тому же, со временем геймер



становится невнимательным, рассеянным, у него не ладится с работой, он игнорирует свои обязанности. Игровая зависимость становится причиной развала семьи, проблем на работе, приводит к депрессии и одиночеству.

Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх. Стать за несколько минут самым сильным и крутым, не «прокачивая» своего героя в течение нескольких месяцев – ну кто об этом не мечтает? И создатели онлайн-игр «услужливо» подсовывают игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку

одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, геймер со временем залазит в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в жизни виртуальной он – король, бог и супергерой. Такова цена игровой зависимости.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей и взрослых, стоит отметить, что **особую опасность в этом плане представляют различные стрелялки, бродилки, леталки и гонки.**

Чем опасны компьютерные игры-стрелялки? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком.

Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться. Конечно, совершенно невозможным для геймера представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта. И, конечно, опасными в плане упомянутого выше материального расточительства являются компьютерные игры онлайн.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

## Польза компьютерных игр

Вы еще верите после всего прочитанного, что от компьютерных игр может быть польза? Оказывается, она действительно может быть!

В первую очередь, стоит обратить внимание на **разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств.** Это различные логические игры, головоломки, ребусы. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размеренны и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть убитым или съеденным.

Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 3 до 5 лет. Они научат малыша буквам и цифрам, познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, поспособствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), зрительной памяти, музыкального слуха.

**Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников** – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

С помощью компьютерных игр вы можете ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития вашего чада – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, паззлы и, конечно, родительские внимание и ласка как неотъемлемый спутник всех занятий.

Именно поэтому прямая обязанность родителей – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером, тем самым вызвав обиду и агрессию, спровоцировав его к побегам в Интернет-клубы (где уж точно ему никто не предложит развивающих игр, а загрузят стрелялками и бродилками), а подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить



план занятий по ним, позволить играть во «вредные» стрелялки определенный лимит времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном.

**Да и для взрослого человека есть польза компьютерных игр, «потребляемых» в меру.** Это хороший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от обыденной суеты, «пошевелить мозгами». Как и в случае с детьми, здесь важна разновидность игры (ну какой отдых и расслабление в очередной стрелялке?) и время, которое ей уделяется. От 1-2 часов в сутки, проведенных в компьютерных мирах, ничего плохого не случится.

### **Вред и польза компьютерных игр. Итог**

Что же мы имеем в итоге? Как выяснилось, все упирается в чувство меры и разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями...

Если вы поняли, что вы лишены всего перечисленного, и в вашей жизни остались только игры – срочно боритесь с этим! А еще лучше – просто не допускать такой ситуации. Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном монитора