



### **Влияние телевидения и компьютерных игр на психическое здоровье дошкольников**

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Это предмет, который встречается сегодня практически в каждой семье. Естественно, что он вызывает неподдельный интерес у маленьких детей.

Сами по себе компьютерные игры, как явление, не влияют негативно на человека, его здоровье и психику (существует масса специальных игр, направленных на развитие интеллекта, памяти, моторики. Дети, проводящие по полчаса в день за такими познавательными играми, в результате имеют более устойчивую психику и лучше приспособлены к учебному процессу). Имеет значение то, каким образом они используются, нет ли чрезмерного увлечения ими, не подменяют ли они учебу, работу и другие сферы деятельности.

Если это происходит, то действительно можно говорить о вреде игр.

Это влечет малоподвижный образ жизни, избыточную нагрузку на позвоночник, проблемы со зрением (сухость в глазах), головные боли по типу мигрени. Иногда начинает неметь рука, пальцы.

Если с влиянием компьютерных игр на неокрепший детский организм очевидно, потому что появляются жалобы на самочувствие, то психика — материя тонкая.

Последствия для нервно-психического здоровья ребенка могут быть гораздо тяжелее.

С психологической точки зрения наиболее опасным является развитие ЗАВИСИМОСТИ.



Что такое зависимость? Стремление к уходу от реальности путем изменения своего эмоционального состояния с помощью использования компьютерных игр с невозможностью отказаться от этого вида деятельности, увеличение времени в его рамках.

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 (недержание мочи)...

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.



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
- ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма;
- 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!

Регулярный просмотр агрессивных телепередач, чрезмерное увлечение компьютерными играми могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях.

Но в каждом конкретном случае имеют значение факторы риска: трудности в межличностных отношениях, отсутствие социальной поддержки (когда родители не интересуются своим ребенком, когда у них нет доверительных отношений), психологические моменты, наличие других зависимостей. Также важную роль играют возраст приобщения к гаджетам и электронным девайсам, высшее образование у родителей и круг общения семьи.

### **Рекомендации по предотвращению зависимости**

Надо учитывать возраст ребенка и особенности психики. Если ребенок легко возбудим, то игры на компьютере его будут истощать и вызывать перевозбуждение. Ему нужно играть в развивающие логические игры.

*Детям до трех лет* следует исключить любое взаимодействие с электронными устройствами. В норме ребенку не должно быть скучно, так как основная задача в этом возрасте – познание мира в совместной деятельности со взрослыми.

*Дошкольники* могут взаимодействовать с гаджетами до 30 минут с перерывом для отдыха глаз. Опять-таки, основная задача дошкольника – общение, важно, чтобы у него были и другие интересы: секции, взаимодействие с родителями. Это необходимо для осознания того, что расслабиться и снять напряжение можно разными способами, а не только за экраном.

*Детям от семи до десяти лет* рекомендовано находиться перед компьютером не больше часа в день. Проблемы начинаются тогда, когда нет ограничений, поэтому рекомендация – вводить их. Однако если родители сами сидят в телефонах, то для ребенка гаджеты становятся частью жизни. Важно, чтобы у семьи было какое-то время, когда все обходится без электронных устройств – за ужином, например.

Какие компьютерные игры подходят ребенку? Прежде всего, игра должна соответствовать возрасту ребенка. Детям 2-3 лет подойдут простые игры, позволяющие выучить цвета и геометрические формы. Детям постарше придется по вкусу игры, изучающие счет и алфавит. Старшим дошкольникам подойдут простые сюжетные игры для мальчиков и девочек с участием, какого-либо персонажа из любимого мультлика

Если же мы видим, что человек втянулся, что у него появляются вышеперечисленные признаки зависимости, то рекомендации также различаются для возрастных групп. Для маленьких детей – последовательное и безоговорочное ограничение, а также введение в жизнь какого-либо занятия. Задача взрослого – показать ребенку в дошкольном возрасте, как много интересного в мире.

### **Дорогие родители!!!**

Хотелось бы обратиться с большой просьбой к Вам. Пожалуйста, обращайтесь внимание на игры ваших детей, на тот поток информации, который льется с экрана телевизора или компьютера. Помните: не все мультфильмы и компьютерные игры рассчитаны на них. Введите цензуру на просмотр телепередач и компьютерных игр. Не оставляйте ребенка одного в этом сложном мире информации. Интересуйтесь, какие игры ему нравятся, какие книги, какие мультфильмы он предпочитает смотреть, почему? Будьте внимательны! Помните, что в период дошкольного детства психика ребенка особо чувствительна к внешним воздействиям!

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. 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 больше времени, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.

Помните, что предупредить эмоциональные нарушения ребенка гораздо легче, чем их потом исправить! Любите своих детей!

Родителям необходимо помнить о том, что сам ребенок не может оторваться от телевизора или компьютера. Ему необходима помощь взрослых.

Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!