

## **«Компьютерные игры: польза или вред?»**

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит игрокам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Ни один взрослый, а тем более ребенок уже не представляет свою жизнь без компьютера.

Постепенно реальное пространство вытесняется виртуальным, и это неизбежный ход развития современного общества. Наше поколение детей уже не знает жизнь без компьютеров, что откладывает определенный отпечаток на их психику. Конечно, «игровая» зависимость волнует сегодня всех.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

Сам по себе компьютер, конечно, ни хорош и ни плох, он лишь инструмент и весьма полезный. Вещь плохой или хорошей может сделать сам человек.

### **Виды и польза компьютерных игр**

Компьютерные игры — это программы, предназначенные для развлечения людей на компьютере. Такие игры получили чрезвычайно мощное развитие и вылились в огромный рынок за последние тридцать лет. Это весело и интересно, увлекает и вызывает зависимость. С развитием компьютерной электроники и улучшением программного и аппаратного обеспечения, игры становятся мощнее и реалистичнее, все больше приближаясь по качеству визуализации к реальному миру. На каждый жанр всегда находятся свои любители. Полезны компьютерные игры или вредны — решать вам. Для того чтобы начать разговор о пользе компьютерных игр сначала выясним, примерно на какие виды можно разделить компьютерные игры.

Игры бывают следующие:

- многопользовательские,
- сетевые,
- игры, тренирующие пространственное воображение,
- различные развивающие игры.

### **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 игрока 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 игрока 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. 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.

Рассмотрим, чем же опасны разные виды компьютерных игр.

1. Самый опасный вид игр – это игры - стрелялки, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрым человеком.
2. Воздействовать пагубно на психику могут «бродилки» и «авиасимуляторы». Это преимущественно динамические игры, от них очень тяжело оторваться ввиду их безостановочного сюжета. Смысл их подавляющего большинства заключается в том, чтобы как можно быстрее и больше убить или взорвать. В этих игрушках кровь льётся ведрами, а информационной начинки практически никакой. По мнению специалистов, участие в таких играх приводит к тому, что игроки начинают использовать подобные методы решения проблем в реальной жизни.
3. 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 игрока представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта.
4. Меньше воздействуют на психику «гонки» и «спортивные» игры. Эти игрушки по психическому воздействию примерно нейтральны – вреда не приносят, но и пользы от них тоже никакой, только напрасная трата времени.

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 игроком мало кто следит. Со временем игрок 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 игроки 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, игрок со временем залезает в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в жизни виртуальной он – король, бог и супергерой. Такова цена игровой зависимости.

Люди зарабатывают на играх огромное количество денег, "заражая" зависимостью от них детей и взрослых.

Хочется обратить особое внимание о вредном воздействии компьютера для здоровья подрастающего поколения. Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

Компьютерные игры могут навредить ребенку если:

- уделять им слишком много времени;
- они имеют неподходящую для детей тематику.

Чтобы защитить себя от негативного влияния игр и получить только пользу, необходимо проверять их и ограничивать время проведения за компьютером. Для маленьких детей будет достаточно и 10 минут в день. Постепенно время можно увеличивать на 5 минут, делая при этом перерывы между игрой, но оно не должно превышать двух часов.

### **Вывод**

Таким образом, компьютерные игры, популярность которых сильно возросла в последнее время, подобны медали, которая имеет две стороны. Одна сторона — это положительные последствия игр, такие как рост творческого потенциала и укрепление умственных возможностей, а другая — формирование у человека привычки вести замкнутый образ жизни, а также возникновение поведенческих и нравственных отклонений.

Ни для кого не является секретом, что играют почти все! Компьютерные игры стали чем-то вроде детской инфекции. Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это наркотики. Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Далеко не каждый осознает, что такие игры очень вредны.

Если раньше, как рассказывают наши родители, вернувшись со школы, дети сразу бежали на улицу играть в футбол, то сейчас все бегут к мониторам, в компьютерные клубы играть в футбол уже по сети. В такие детские подвижные игры как прятки, догонялки и другие, которые укрепляют и поддерживают здоровье, почти никто не играет. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности с личным общением.

Что же мы имеем в итоге? Играть можно, но только в меру и учитывая 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.

Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном. Компьютеризация нашей жизни давно стала привычной и принесла с собой наряду с пользой немало проблем. Компьютер – это инструмент, с помощью которого можно и деньги заработать, и пообщаться, и много полезного узнать. Все дело в том, как его использовать.

Вред и польза компьютерных игр являются одним из тех вопросов, на которые невозможно дать однозначные ответы. Очевидно одно: все хорошо в меру, и каждый человек должен нести ответственность за свою жизнь, знать, что для него вредно и губительно, а что идет на пользу.

Что же касается вреда от компьютерных игр, то он, главным образом, связан с неумеренным их использованием. Для любого возраста существуют, как известно, определенные временные нормы, и придерживаться их надо неукоснительно!