

# Как вырвать ребенка из компьютерного плена

*Людмила Усеинова* – детский психолог, основатель онлайн-центра.

**В «Майнкрафт» играют дети от 5 до 16 лет и в среднем проводят за компьютером 4.5 часа в сутки. Создатели позиционируют свой продукт как игру, тренирующую выдержку, развивающую детские творческие способности и повышающую сообразительность.**

Так это или нет, проверить сложно. Однако никто не будет спорить, что игра захватывает ребенка полностью, лишает его времени и превращает в маленького геймера. Именно этот факт и пугает родителей – «Майнкрафт» вытесняет другие виды активностей. Они просто меркнут на фоне мира, состоящего из кубиков.



## Влияние компьютерных игр на мозг

Еще в середине 90-х годов медики предупреждали, что видеоигры способны стимулировать только отделы мозга, отвечающие за движение и зрение. Увы, поэтому отделы, которые отвечают за обучение, поведение и эмоции, могут быть недоразвитыми.

Китайские ученые набрали две группы студентов. Первые ежедневно проводили онлайн не менее 10 часов, играя в игры наподобие World of Warcraft. И вторая группа, в которой студенты работали за компьютером не более 2-х часов в день. С помощью МРТ они наблюдали за деятельностью их мозга. Исследования показали, что в мозгу геймеров было меньше серого вещества.

В Чехии игра «Майнкрафт» чрезвычайно популярна. Многие дети становятся не просто фанатами, а фанатиками данной игры. Так, по результатам исследования, которое длилось 3 месяца, выявлено 24 % детей, играющих в «Майнкрафт» более 11 часов в неделю. 14 % играют больше 16 часов и почти 50 % делают это каждый день, включая выходные и праздники.

Также исследование подтвердило, что «Майнкрафт» вызывает у детей поведенческую зависимость. 28 % заявило, что теряет счет времени, у 22 % наблюдается жжение в глазах и столько же игроков испытывают дискомфорт и боль в спине.

Пять причин, по которым ваш ребенок не должен играть в «Майнкрафт»:

## **Причина № 1 – зависимость**

Важно понимать один момент – здоровая зависимость или желание побыстрее вернуться к любимому делу может возникнуть и от прочтения книг или от хобби.

При игре в «Майнкрафт» зависимость формируется не по причине интереса, а из-за того, что сами процессы в игре протекают чрезвычайно медленно.

У игроков создается ощущение, что они не завершили какое-то дело. Появляется чувство неудовлетворенности и желание «закрыть гештальт». Складывается ощущение, что создатели манипулируют игроками.

## **Причина № 2 – усталость**

Из-за специфической графики и низкого разрешения очень устают глаза. Причем даже больше, чем от старых пиксельных игр. Из-за однообразия и монотонности устает мозг. Если играть долго, то затекает спина и руки, портится осанка.

## **Причина № 3 – негатив и социальная составляющая**

«Майнкрафт» – игра сетевая. Между игроками присутствует общение, они взаимодействуют. Поэтому родителям может показаться, что у ребенка коммуникативный навык не страдает. Естественно, это не так, ведь живое общение для детей крайне важно. В игре дети не настроены дружить, каждый ищет славу и признание.

Игроки мечтают обрести чувство значимости и показать свой потенциал. А когда это не получается? Начинаются сыпаться оскорбления, угрозы, обзывательства и даже нецензурная брань. Ведь даже взрослые порой некорректно высказываются в Сети. Безнаказанность лишь подстегивает не сдерживать эмоции.

Согласно опросу чешских детей, 32 % из них сталкивались с какими-либо формами агрессии. А 5 % игроков утверждают, что периодически встречают пользователей, которые просто играют, но потом завязывают диалог и просят прислать им откровенные фотографии.

## **Причина № 4 – искаженное представление о реальности**

Даже не всем взрослым приятно смотреть на квадратный мир. Но глаз привыкает, и мы постепенно начинаем его воспринимать положительно. Однако у ребенка нервная система еще не до конца сформирована. Поэтому плоскость мышления может со временем деформироваться и сформироваться упрощенное восприятие действительности.

## **Причина № 5 – трата времени**

Ребенок чрезвычайно затаен в процесс. Он не спешит удовлетворять свои первоочередные потребности, жалко времени на еду, питье и даже поход в туалет. Такие важные дела, как домашние задания, поддержание чистоты в комнате, откладываются на потом или делаются наспех.

Счет времени теряется. Режим дня сбивается. Ребенок физически присутствует дома, но мысли его далеко. Поэтому он действительно может не слышать, что ему говорят родители, забывать о своих обещаниях и бесконечно откладывать время окончания игры. Отсюда семейные конфликты.

- Умение работать с гаджетами и быть активным пользователем интернета – это в современном мире тождественно навыкам ходить и говорить. Поэтому выбросить из дома все гаджеты и отключить интернет равнозначно заклеить скотчем рот ребенку и связать его по ногам.

Бросаться в крайности не стоит. Сами по себе интернет, компьютеры, планшеты и телефоны не являются злом, если научить маленького пользователя ПРАВИЛЬНО фильтровать поток информации и использовать гаджеты как СРЕДСТВО в достижении своих целей, а не как возможность замещения живого общения и способ развлечения. А это уже все зависит напрямую от родителей.

Влиянием игры «Майнкрафт» на развитие ребенка, подростка и даже взрослого озабочены все психологи. Но из своей практики могу однозначно сказать, что чаще всего родители даже не знают, во что играет ребенок и,

соответственно, не задумываются о влиянии игры на его психическое и физическое развитие.

А в колокол звонят, когда уже ребенок становится зависимым: агрессивным, раздражительным, интерес сводится только к игре.

Детская психика еще слишком слаба и легко поддается влиянию. Оставшись наедине с компьютерной игрой, ребенок становится беззащитным перед ней, и она поглощает его. Опасность «Майнкрафт» кроется в ее форме и содержании: мир представлен в кубическом формате и у ребенка формируется измененное восприятие действительности.

В моей практике был печальный случай, когда 10-летний мальчик видел мир кубическим, вплоть до того, что из предложенных геометрических фигур он распознавал только квадрат, а остальные были «лишние неквадраты». При этом его уровень развития до включения в игру «Майнкрафт» соответствовал возрасту.

После того как он «включился» в эту виртуальную игру, реальный мир перестал для него существовать. Конечно, это все произошло не за один день, и даже не за месяц.

Но почему тогда родители не беспокоились за здоровье своего ребенка? Потому что тогда их все устраивало – ребенок не приставал к ним с вопросами, различными просьбами, не требовал подарков, не «шлялся» по улице до глубокой ночи. Он «спокойно играл за компьютером и никого не беспокоил» – это дословная цитата мамы.

Еще в одной семье, где 14-летний подросток просто жил в этой кубической игре, незаметно для всех членов семьи весь интерьер квартиры был представлен в квадратной форме. Весь! Вплоть до посуды, аксессуаров и рисунка на обоях.

«Майнкрафт» опасен для незрелой детской психики, так как родители не могут ручаться, что смогут помочь ребенку не погрязнуть в этой игре, держать руку на пульсе и быть ему поддержкой, то лучше эту игру исключить из жизни ребенка любого возраста.

Вообще компьютерные игры я бы сравнила со знакомством ребенка с машиной. Можно просто с барского плеча купить дорогую тачку сыну и поставить себе галочку в графе «я крутой родитель». И не контролировать то, как любимое чадо пользуется столь дорогим подарком. И в этой ситуации мы понимаем, что велика вероятность лихачества за рулем и небезопасного поведения юного водителя.

А можно папе с собой с детства брать в гараж ребенка, показать устройство машины, научить слушать ее «сердце», «лечить» поломки. И тогда в свои 18 лет, получив водительские права и родительскую машину, сын уже иначе будет ценить ее и управлять ею, чтобы не сорвать движок, чтобы на скорости «не убить» резину и так далее. Культура вождения и безопасность вашего ребенка за рулем будет на совершенно ином уровне.

То же самое происходит и во время знакомства ребенка с любой компьютерной игрой – можно закрыть глаза на все, а можно с ребенком «правильно» познакомиться с игрой.

Создать для ребенка кубический мир или помочь стать самодостаточным, уверенным в себе и независимым от компьютерных игр – выбор за вами!

## **Спросили у детей**

### **Женя, 7 лет, ученик 1 класса, называет себя фанатом данной игры**

*«Уже, наверное, год, как мне разрешили родители играть в «Майнкрафт». Про игру узнал от старшего брата. Раньше просто смотрел. Теперь мы вместе играем, по очереди. Брат учится во вторую смену, я в первую – он играет утром, а я вечером. Учусь хорошо. Когда родители наказывают, то не разрешают играть, ставят пароль на компьютер. А так каждый день. На улицу меня одного гулять не пускают, а что дома делать?».*

### **Миша, 10 лет, ученик 4 класса, не играет из принципа**

«Майнкрафт... слышал, конечно, у нас в классе мальчики только про игры и говорят. Друг просит, чтобы я скачал и по сети играть вместе. Но я не хочу. Вообще я не играю в компьютер. На каникулах пробовал в танки, но за неделю мне надоело. Родители ничего мне на эту тему не говорят, гулять отпускают. Учусь хорошо. В "Монополию" люблю играть...».

### **Ростислав, 10 лет, ученик 4 класса, играет не только в "Майнкрафт"**

«Вообще мама мне разрешает играть полчаса. Но когда ее нет дома, играю больше. «Майнкрафт» не самая моя любимая игра, но все равно она лучше, чем «Тетрис». Папа мне говорит, что "Тетрис" самая лучшая игра, но мне скучно. Учусь нормально, когда получаю плохие оценки, то родители и телефон забирают».