**Влияние компьютерных игр на психику дошкольников**.

В наше время практически в каждой семье есть компьютер, планшет или смартфон. Разнообразные гаджеты прочно вошли в нашу жизнь и оказывают на нас влияние. Почти любой ребёнок, соответственно, знает о существовании компьютерных игр. Компьютерные игры стали частью нашей жизни.

**Вред или польза?**

Вы удивляетесь – может ли быть польза? Вполне, может. У каждого явления есть по крайней мере две стороны. И если чётко фиксировать и контролировать время, проведённое за компьютером и тщательно отбирать разрешённые для вашего ребёнка игры, то вполне можно помочь развитию памяти, скорости реакции, натренировать мелкую моторику, изучить информацию о животных, растениях, других странах и космосе. Любому здравомыслящему и любящему ребёнка взрослому под силу сделать из компьютера доброго помощника и свести к минимуму вред.

**Компьютерные игры** – это попытка человека подчинить себе реальность. Манипулируя виртуальным пространством, игрок чувствует себя не просто зрителем, а настоящим соучастником или даже творцом. В виртуальном мире, в отличии от мира реального, все происходит мгновенно. Нажимая на кнопку, сразу же получаешь определенный результат. Не надо ничего ждать, прикладывать усилия. Психологи утверждают, выигрывая, проходя очередной уровень, человек получает ощущение, что добился результата, что он умный, сообразительный. Его самооценка соответственно повышается, а это очень приятное чувство. Ребёнок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка -- как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Он делает выбор и не несёт ответственности за него. В любом месте можно записать игру или запустить её снова. Он не пожинает «горькие плоды» последствий принятых неверно решений. Любую ошибку можно исправить, ранение вылечить, купить новых солдат, построить новый город, да и самих жизней целое множество.

Для ребёнка стирается грань между выдумкой и реальностью. И ребёнок привыкает не ценить человеческую жизнь, для него на подсознательном уровне может стать нормой убийство ради победы, выполнения миссии игры или даже для забавы – ведь они тут же возникают снова, никакой беды и трагедии нет Игры, где есть насилие, способны укоренить и породить самые разные фобии (страхи), нарушения сна, неврозы, агрессию. последствия. Это дисгармоничность структуры личности, в виде сочетания обидчивости, обостренного самолюбия.

 **Страшная правда о стрелялках**

Об этом мало кто знает. После военных действий и реальных убийств у многих молодых солдат было расстройство психики. И тогда военные сделали заказ и были разработаны специальные тренажёры, выполняющие сразу несколько функций – обучение поведению на войне, тактике, стратегии и психологической подготовке. Так, чтобы боец был готов морально убивать, и уже не испытывал сильнейших эмоций и истерик по этому поводу. Вот так и появились первые прототипы современных компьютерных игр. А сейчас эти тренажёры для обучения спецназа, для подготовки профессиональных солдат получили широкое распространение и в них играют наши дети

Еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность **трудиться, прилагать усилия для достижения результата.** Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось.

.

**Компьютерная зависимость**, в чем она выражается:

1)когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребёнок выражает яркое нежелание делать это;

2)если все же ребёнка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;

3) ребёнок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;

4) ребёнок забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;

5)сбивается полностью график питания и сна, ребёнок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;

6)прием пищи происходит без отрыва от компьютера;

7)когда ребёнок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

8) происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;

9)ребёнок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;

10)он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

 **Профилактика компьютерной зависимости**

Безусловно, в наше время уже невозможно полностью оградить ребёнка от компьютера. Однако следует очень внимательно относится к количеству времени, проведённому за компьтерными играми и качеству этих игр. Компьютер не должен заменять ребёнку родителей. Родители , в свою очередь, должны больше уделять внимания ребёнку, интересоваться его жизнью, организовывать досуг детей, предлагать больше вариантов альтернативных способов времяпрепровождения (кружки, секции, различные увлечения) .