**Могут ли компьютерные игры быть полезными?**

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. Ну а пользу они принесут или вред, зависит от нашего выбора.

1. ***Интеллектуальные игры.***

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.

1. ***Развивающие игры.***

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.

Играя в развивающие игры, дети учатся продумывать свои действия, задумываться над тем, к чему они приведут, т.е. делать предположительные прогнозы, усваивать и обобщать большое количество информации. Важно также, что с помощью логических игр ребенок учится искать разные пути решения задачи и быстрее осваивает многие понятия.

Развивающие игры могут быть очень разнообразными, рассчитанными на разный возраст и характер ребенка. Существуют также игры для девочек и мальчиков, в которых учитываются особенности их психики.

1. ***Обучающие игры.***

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 можно 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 – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, паззлы.

Полученные при игре навыки и умение быстро принимать решение, когда на экране появляется совсем не то, что ребенок ожидал, помогут при возникновении более сложных задач, ситуаций.

Именно поэтому задача взрослых – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером. Лучше подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить план занятий по ним, позволить играть во «вредные» стрелялки определенное количество времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном.

Ссылки на сайты полезных компьютерных игр и не только:

Детские развивающие онлайн-игры <https://www.igraemsa.ru/>

Интернет-сайт «Веселые развивалки и обучалки» <http://www.kindergenii.ru/index.htm>

Интернет-сайт «Дети сети…» <http://www.detiseti.ru/>

Интернет-сайт «Психологический центр Адалин» [http://adalin.mospsy.ru/»](http://adalin.mospsy.ru/)

детский Интернет-портал «Солнышко» (<http://www.solnet.ee/index.html>)

тренажёры по развитию познавательных процессов Викиум <https://wikium.ru/>

интересные загадки на сайте «Prozagadki.ru» <http://www.prozagadki.ru/>

**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 «авиа-симуляторы». 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 вёдрами, 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.

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 залазит в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в жизни виртуальной он – король, бог и супергерой. Такова цена игровой зависимости.

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 пребывание в сети не должно превышать двух часов в день.