

Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте

М.В. Жукова

В последние годы одной из наиболее серьёзных социальных проблем становится проблема аддиктивного (от англ. *addictive* – пагубная привычка, пристрастие к чему-либо) поведения. Оно характеризуется формированием стремления к уходу (бегству) от реальности, которое достигается с помощью приёма веществ, воздействующих на психику (алкоголь, токсические вещества, никотин, некоторые лекарственные вещества), или сосредоточением внимания на определённых предметах и активных видах деятельности, (длительное прослушивание ритмичной музыки, коллекционирование, передание или голодание, азартные игры, увлечение компьютером).

Бурное развитие информационных технологий привело к тому, что практически каждый ребёнок с раннего возраста имеет доступ к компьютеру. Как констатируют исследователи, нижняя возрастная планка использования развивающих компьютерных и DVD-программ «...опустилась до рекордной отметки – фильма, маркированные отметкой «0+», рекомендованы для развития детей с момента рождения» [4].

Чаще всего ребёнок использует компьютер для игры дома. Условно всё многообразие компьютерных игр можно классифицировать следующим образом:

Адвентурные (приключенческие) игры. Они оформлены как мультипликационные фильмы с возможностью управления ходом событий и способствуют развитию сообразительности и логического мышления.

Стратегии предполагают управление войсками, какими-либо ресурсами, завоевание поселений. Они помо-

гают развивать мышление, усидчивость, способность к планированию.

Аркадные игры ориентированы на поуровневое прохождение. Они сопровождаются набором бонусов или очков. В процессе аркадной игры развиваются глазомер, внимание, скорость реакции.

Ролевые игры. Их целью является решение поставленной задачи силами героев, каждый из которых выполняет определённую роль или функцию. Такие игры способствуют развитию аналитического мышления, умения в зависимости от ситуации использовать качества персонажей и игры.

3D – Action. Такие игры выполнены с использованием трёхмерной графики и спецэффектов, что обуславливает их высокую реалистичность. Их цель – уничтожение врагов. Они способствуют только частичному развитию моторных функций.

Логические игры представляют собой игры-головоломки, способствующие развитию логического мышления, или игры, имеющие целью обучение счёту, письму, чтению.

Симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолётов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов и пр.). Для них характерна реалистичность и соблюдение мельчайших технических показателей. Такие игры дают возможность ребёнку «примерить» взрослые виды деятельности.

Достаточно активно в последние годы применяются информационные технологии и в учебно-воспитательном процессе ДОУ: компьютерные программы используются в качестве средства обучения и познавательного развития, разработаны программы изучения компьютера и его возможностей, формирования первых навыков программирования на доступном для детей языке ЛОГО.

Экспериментально подтверждено **положительное влияние** на результаты учения использования электронных учебных материалов в образовательном процессе. Выделен [2] ряд преимуществ применения компьютера в сравнении с традиционными технологиями: игровая форма представления информации, её образность, более широкие возможности сти-

мулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, лёгкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни.

Наряду с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить и **негативные последствия**, влияющие на социально-психологическое здоровье дошкольников. Одним из самых серьёзных и опасных является появление компьютерной зависимости, в частности, зависимости от компьютерных игр. В литературе используется множество понятий, связанных с данным видом аддиктивного поведения: кибернетическая лудомания (от лат. ludus – игра), патологическое геймерство (от англ. game – игра); гэмблинг (увлечение компьютерными играми как одним из видов азартных игр, не связанным с денежным риском или риском для жизни).

Принято считать, что наиболее опасным с точки зрения возникновения зависимости от компьютерных игр является подростковый возраст, однако уже в младшем школьном и даже в дошкольном возрасте может сформироваться симптомокомплекс компьютерной аддикции. По данным исследований, 32% выпускников начальной школы могут быть отнесены к категории лиц, predisposed к аддикции, а около 20% имеют начальный уровень компьютерной зависимости [3], средний возраст ребёнка-геймера в 2005 г. составлял 8,1 года, а в 2007 г. уже 6,7 лет [1].

Наиболее опасными, с точки зрения формирования устойчивой психологической зависимости, психологи считают ролевые игры (RPG – role playing games). Их отличительная особенность в том, что события протекают динамично, а сам процесс игры непрерывен. Ребёнок воспринимает прохождение всей игры от начала до конца как некий единый процесс и не может отвлечься от него для участия в реальной жизни.

Ведущим видом деятельности дошкольника является сюжетно-ролевая игра. Она имеет огромное значение для его развития, поскольку представляет собой способ моделиро-

вания внешнего взрослого мира, его взаимоотношений, в процессе которого ребёнок вырабатывает схему взаимодействий со сверстниками.

Компьютерная ролевая игра, в отличие от реальной, не позволяет ребёнку самостоятельно выстраивать сюжет: правила и рисунок роли уже запрограммированы создателем игры, зачастую не учитывающим ни возрастных особенностей психики дошкольника, ни его потребностей. Из-за этого нарушается процесс усвоения социальных ролей. Такая игра не способствует введению ребёнка в мир социальных отношений, где ему необходимо занимать активную позицию. Напротив, она подменяет реальную действительность виртуальной, где игрок становится ведомым. Кроме того, виртуальные игры не могут обеспечить развития гибкости мышления, коммуникативных навыков, креативности, поскольку имеют определённый алгоритм, который в процессе игры кардинально не меняется.

Содержанием сюжетно-ролевой игры являются отношения между людьми. Дети берут на себя роли взрослых и в обобщённой форме в специально создаваемых игровых условиях воспроизводят их деятельность и отношения между ними. При этом в компьютерных играх чаще всего другой человек присутствует в качестве противника, врага, а не партнёра.

Таким образом, компьютерные игры искажают представление малыша о жизни и смерти. В игровом пространстве ребёнок манипулирует жизнью героя, с которым он идентифицирует себя в игре, что вызывает, с одной стороны, довольно сильные переживания по поводу его гибели, а с другой – осознание возможности иметь не одну жизнь в течение игры.

Наряду с незрелостью представлений о смерти этот факт может повлечь за собой перенос виртуальных возможностей в реальную действительность. Так, четырёхлетний ребёнок, слушая сказку, заявил: «Нет, мама, лиса не съест Колобка, он НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ПЕРЕСКОЧИТ!».

Существует мнение, что компьютерная игра может провоцировать формирование агрессивного поведения, однако единой точки зре-

ния на данную проблему нет. С одной стороны, склонность к агрессии может быть связана с агрессивным содержанием компьютерных игр; с другой стороны, дети, склонные к агрессивному поведению, могут отдавать предпочтение соответствующим играм. Достоверной связи между компьютерными играми и агрессивностью не выявлено, однако исследования [5] подтвердили, что наиболее подвержены такому влиянию дети 6–9 лет.

В ряде исследований отмечаются следующие особенности компьютерных игр, которые могут послужить причиной формирования аддиктивного поведения у дошкольников: 1) наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; 2) отсутствие ответственности; 3) реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; 4) возможность исправить любую ошибку путём многократных попыток; 5) возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Часто формирование аддиктивного поведения, связанного с увлечением компьютерными играми, происходит у детей, имеющих нестабильные и конфликтные семейные отношения и проблемы коммуникативного характера в детском саду, социально неадаптированных. Такие дети чувствуют себя комфортно именно в виртуальной реальности, так как виртуальный мир игры позволяет им абстрагироваться от существующих трудностей, однако выход из игрового пространства вновь возвращает ребёнка к прежним проблемам, становясь стрессогенным фактором.

Исследователи отмечают зависимость частоты формирования компьютерной аддикции от времени начала обучения. Более предрасположенными к возникновению компьютерной зависимости являются дети, начинающие обучение с шестилетнего возраста. Это может объясняться несколькими причинами: 1) в шестилетнем возрасте игровая деятельность имеет более выраженный характер по сравнению с учебной,

являющейся ведущей для семилетнего ребёнка. Вот почему для шестилетнего ребёнка компьютер выступает как элемент игры; 2) ребёнок семилетнего возраста чаще всего использует компьютер в образовательных целях.

Основными признаками, характерными для начала формирования игровой зависимости, которые должны насторожить педагогов и родителей, являются следующие:

- постоянная вовлечённость, увеличение времени, проводимого в ситуации игры, в ущерб другим занятиям;

- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игрой;

- неспособность прекратить игру – потеря контроля;

- появление состояния психического дискомфорта при невозможности приступить к игре или необходимости её прекратить;

- эмоциональный подъём в ситуации предвкушения игры;

- снижение игровой толерантности;

- частые беспричинные колебания настроения, неадекватная реакция на критику, эмоциональное отчуждение;

- пренебрежение правилами гигиены;

- нарушения памяти, внимания; расстройство сна.

Однако реалии сегодняшнего дня таковы, что оградить ребёнка от использования компьютера не только невозможно, но и нецелесообразно, следовательно, необходимо свести к минимуму риск возникновения заболеваний.

Для этого прежде всего необходимо соблюдать ряд гигиенических правил, поскольку продолжительная работа на компьютере может нанести непоправимый вред здоровью ребёнка, провоцируя развитие близорукости, катаракты, нарушения осанки, головные боли, нарушения мозгового кровообращения. Известны случаи, когда продолжительная компьютерная игра заканчивалась у ребёнка инсультом.

Предотвратить негативные последствия для здоровья помо-

жет соблюдение несложных рекомендаций.

1. *Время работы на компьютере для дошкольника должно быть ограничено 10–15 минутами не чаще трёх раз в неделю. Детям до трёх лет за компьютером находиться не рекомендуется вообще.*

2. *Ребёнок, у которого ослаблено зрение, должен садиться за компьютер только в очках.*

3. *Освещение должно быть достаточным, недопустима работа в темноте.*

4. *Расстояние до монитора должно быть не менее 50–70 см.*

5. *Компьютерный стол должен быть таким, чтобы ребёнок мог принять правильную рабочую позу.*

6. *Работу за компьютером необходимо чередовать с выполнением гимнастики для глаз и снятием общего утомления.*

Одним из главных направлений профилактики зависимости от компьютерных игр является тесное взаимодействие педагога ДОУ с семьёй. Важно, чтобы в процессе организации взаимодействия ребёнка с компьютером родители обратили внимание на следующее:

1. При выборе игры необходимо учитывать личностные особенности ребёнка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребёнку-меланхолику лучше предложить игры с элементом соревнований, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвиника полезны будут игры-конструкторы.

2. Предпочтение следует отдавать играм с исследовательской направленностью, которые формируют у ребёнка познавательную активность, являющуюся залогом успешности обучения в дальнейшем.

3. Уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребёнка, поскольку «прохождение» слишком лёгкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведёт к возникновению удовольствия от хорошо выполненной задачи (что является важным для формирования учебной мотивации в буду-

щем), а сложная – вызовет потерю интереса.

4. Необходимо соблюдение баланса ритма и продолжительности игры: чем выше уровень напряжённости игры, тем меньше должна быть её продолжительность.

5. Нельзя требовать от ребёнка немедленного, по распоряжению родителей, прекращения игры. Необходимо дать возможность завершить игровой эпизод, иначе у него возникнет состояние эмоционального дискомфорта.

6. Регламентировать время общения ребёнка с компьютером ни в коем случае нельзя в резкой, безапелляционной форме. Запретный плод сладок!

7. Поскольку детям дошкольного возраста рекомендуются ограничения по времени игры, необходимо объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, что существует множество интересных развлечений, помимо компьютера.

Ещё одним важным направлением профилактики зависимости от компьютерных игр является демонстрация ребёнку других, не менее захватывающих возможностей компьютера. Уже в дошкольном возрасте малыш может овладеть азами программирования и веб-дизайна, компьютерной графики и анимации, научиться использовать возможности компьютера для общения (например, писать письма), в познавательных целях, для поиска информации. Для того чтобы компьютер стал помощником для ребёнка, удобным инструментом для работы и творчества, необходимо, чтобы родители вместе с ним осваивали огромный и такой захватывающий компьютерный мир.

Литература

1. *Аркадьев-Берлин, Д.* Кибернетическая лудомания / Д. Аркадьев-Берлин. – <http://igrology.ru/cyberludo> [Электронный ресурс].

2. *Гурьев, С.В.* Информационные компьютерные технологии как эффективное средство в образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста / С.В. Гурьев. – http://www.256.ru/publish/publstat.php?page=stat-guriev_i [Электронный ресурс].

3. *Котова, С.А.* Компьютер в жизни ребёнка младшего школьного возраста : другое детство : сборник тезисов участников II

Всеросс. научно-практ. конфер. по психологии развития / С.А. Котова. – М. : МГППУ, 2009. – 327 с.

4. *Соколова, М.В.* О развивающих видео-программах для младенцев : другое детство : сборник тезисов участников II Всеросс. научно-практ. конфер. по психологии развития / М.В. Соколова. – М. : МГППУ, 2009. – 327 с.

5. *Тендрякова, М.В.* Старые и новые лики игры : игровая специфика виртуального пространства / М.В. Тендрякова // Культурно-историческая психология. – 2008. – № 2. – С. 60–68.

Марина Владимировна Жукова – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик Челябинского государственного педагогического университета, г. Челябинск.