

Консультация

Почему компьютерные игры доставляют удовольствие?

Педагог и исследователь медиапотребления Юрген Фритц поясняет: «Речь идет не столько об эмоциях, возникающих в связи с содержанием той или иной компьютерной игры, сколько о функциональных процессах, в ходе которых негативные эмоции, например, скука или ощущение фрустрации, трансформируются в переживание успеха и своей компетентности. При определенных условиях может даже возникнуть ощущение потока.»

Согласно теории потока, переживание радости и счастья возникает прежде всего в целенаправленной деятельности, требующей от человека задействовать все его способности. Содержание деятельности имеет при этом второстепенное значение.

Понятно поэтому, почему, например, игра «Egoshooter» столь любима определенной группой подростков. Ребят опьяняет не сами по себе убийства, а чувство удовольствия, возникающее при постановке целей и достижении их собственными средствами. Звучит жутковато. Но это не означает, что насилие в компьютерных играх безобидно и не оказывает влияния на детей. Именно потому что подобные компьютерные игры вызывают столь прекрасные ощущения потока, те переживания и тот опыт, которые возникают при многочасовой игре, особенно хорошо «заучиваются». Конечно же мы не хотим, чтобы закреплялась (заучивалась) связь между радостью и насилием. Проблема состоит также в том, что к подобным играм тяготеют подростки с депрессивными настроениями. Ощущения пустоты, неудовлетворенности и изоляции у них только усиливаются.

Что нужно знать учителям и родителям про компьютерные игры.

Нам, учителям и родителям, должно быть ясно, что компьютерные игры специально созданы таким образом, чтобы человек проводил в них как можно больше времени, и чтобы они не выходили у него из головы. Это положение вещей еще более усиливается смартфонами, поскольку теперь игрок может в любое время и в любом месте отслеживать, например, подвергается ли «клан» атаке. Теперь он может также вмешиваться в игру в неожиданное время, когда противник менее активен (например, когда он находится в школе, когда спит и т. д.).

Основная проблема заключается в том, что многие компьютерные игры кажутся безобидными и в них играют даже маленькие дети с разрешения родителей (например, «ClashofClans»). Эта игра продолжает развиваться, даже если вы сами не в сети. На наш взгляд, это критерий, который делает игру такой, которая вызывает зависимость. Эксперт по наркологии Анна Вилкёниг (AnneWilkening) в своей лекции, где она объясняет, какие типы игр вызывают наибольшую зависимость, процитировала следующие исследования:

«Жанр ролевых онлайн-игр значительно увеличивает риск возникновения компьютерной зависимости. Особенно подвержены

опасности игроки в такие ролевые онлайн-игры, как «WorldofWarcraft», «Metin» и «GuildWars» «WoT».

Важно, чтобы вы, как родители интересовались, в какие компьютерные игры играют ваши дети, чтобы вы иногда вместе играли в них, обсуждали их с ребенком, - тогда вы сможете оценить риски, содержащиеся в т.и.и. игре и дать своему ребенку необходимые советы. Если вы будете только негативно отзываться об этих играх или пытаться не замечать происходящее, то этим вы точно не сможете предотвратить высокое медиапотребление детей.

Чем отличается по своему влиянию просмотр фильмов от компьютерных игр?

При просмотре фильмов, независимо от того, смотрят ли их дети на смартфонах или по телевизору, тоже возникают приятные чувства. Однако вознаграждение заключается не в активности, не в возможности управления и контроля, а в бездействии, расслаблении и пассивности. Это подтверждают научные исследования. Испытуемые сообщают о расслабленном и пассивном состоянии ума, которое длится, пока они смотрят телевизор, и внезапно прекращается при его выключении. Поскольку расслабление наступает быстро, зритель привыкает ассоциировать телевизор с успокоением и снятием напряжения.

В описанном состоянии релаксации в мозге возникают волны определенной частоты. Несколько десятилетий назад ученые обнаружили, что просмотр телевизора переводит мозг в так называемое альфа-состояние, которое в обычных условиях возникает при переходе от бодрствования ко сну или во время медитации. Это состояние можно сравнить с трансом или гипнозом, стадиями сознания, на которых волевой контроль в значительной степени приостановлен. По моему опыту, это именно то, что многие школьники, особенно девочки, ищут, когда смотрят фильмы и сериалы во второй половине дня: с их помощью они уходят от повседневности школьной жизни, им больше не надо ни о чем думать.

Потребность в расслаблении, конечно, законна. Но именно из-за этого сумеречного состояния сознания и связанного с ним отсутствия воли при просмотре телевизора детям так трудно бывает снова "проснуться" в какой-то момент и иметь дело с проблемами реальности, например, заняться домашними заданиями. (Дополнительную информацию о физиологическом воздействии телевидения на мозг см. в книге Райнера Пацлаффа «Замороженный взгляд» (Rainer Patzlaff «Der gefrorene Blick»).

Что ищут дети в виртуальных мирах, чего не дает им реальная жизнь?

Несмотря на то, что многим родителям хорошо известны описанные выше проблемы, и несмотря на то, что многие ученики замечают, что их потребление мультимедиа все больше их утомляет, тем не менее им очень трудно выключить сотовый телефон, прервать просмотр сериала или остановить компьютерную игру.

Исследователи сходятся во мнении, что использование нашими детьми медиа – это не просто развлечение: это часто следует понимать как своего

рода побег. Дети хотят убежать от скучной реальности (от школьных оценок, домашних заданий, подготовки к контрольным и т. д.), поскольку «настоящая жизнь» явно не предлагает им того, в чем они нуждаются для удовлетворения своих потребностей. Суть проблемы не в самих медиа и их содержании, а в неудовлетворенных базовых потребностях детей. Поэтому нам следует еще раз очень внимательно посмотреть на эти потребности.

Нейробиолог Джеральд Хютер описывает в своей книге «Зависимые от компьютеров» как потребности детей возникают до и после рождения, как ими пренебрегают по мере взросления и как в результате дети все больше теряют уверенность в себе и в мире.

По словам Хютера, каждый ребенок приходит в жизнь не только с огромным любопытством и способностью учиться, но и с базовым доверием к своей способности постоянно учиться дальше и «расти» в широком смысле слова. Ведь еще до рождения и, как правило, в первые несколько лет жизни он на собственном опыте убеждается, что каждый день способен перерасти/превосходить самого себя. Чем более длительное время подтверждаются ожидания ребенка в том, что ему разрешается испытывать и открывать для себя все новые и новые вещи, тем прочнее закрепляется в его мозгу (включая прокладывание новых нейронных связей) этот базовый опыт. Ожидание превращается во внутреннюю потребность, почти в голод по чему-то новому.

Но что происходит, если эта потребность не удовлетворяется? Что, если ребенок в какой-то момент - часто именно при поступлении в школу - замечает, что его любопытство здесь никому не нужно, или что он должен испытывать его только по отношению к определяемым учителем вещам? Если он обнаруживает, что то, что до сих пор считалось в нем хорошим, те навыки и опыт, которые он приобрел, сейчас оказываются непригодными, нежелательными или даже плохими в его новой жизни? Если вместо поддержки, внимания и новых стимулирующих занятий ему все чаще предъявляют трудновыполнимые требования и ожидания? Если его отвергают и наказывают за то, что он такой, каким он был до сих пор?

Тогда исчезают не только радость открытий и желание учиться, но и потребность превосходить самого себя, которая была такой естественной для него в детстве. И вместе с этим рано или поздно ослабевает убежденность в том, что все проблемы можно решить и что можно постоянно развиваться. Хютер: «У некоторых детей это происходит раньше, у некоторых - позже, но все они теряют именно то, что им больше всего нужно для будущей жизни: доверие».

Еще несколько советов для родителей более младших детей.

Не старайтесь любой ценой добиться того, чтобы ребенок сидел тихо

Конечно, маленьким детям сложно спокойно сидеть и ждать в ресторане. Вот почему родителям проще всего подкинуть ему смартфон. Но хотя тем самым они и добиваются тишины, они должны понимать, что ребенок в этот момент не учится тому, что ему действительно нужно. А что

должно было бы быть, и чему надо учить ребенка: тому, что бывает время, когда нужно ждать, когда ты предоставлен сам себе. В это время можно послушать, о чем говорят взрослые, даже если не понимаешь их. Можно оглядеться по сторонам, рассмотреть ресторан, можно смотреть, как ведут себя другие люди и т.д.

Не создавать привычку использовать медиа

Всегда «Песочные человечки» перед сном, «в награду за сделанные уроки, можешь сыграть в свою любимую игру» и т.п. Когда использование медиа превращается в ритуал, у человека, тем более у ребенка, очень быстро закрепляется желание продолжать потреблять все более и более регулярно, используя медиа как вознаграждение.

Внимание, плохие образы!

Конечно, есть возрастные рекомендации для фильмов, но многие родители думают, что необязательно на них ориентироваться, если они сами присутствуют при просмотре. В Интернете также есть великое множество видео, не прошедших надлежащую возрастную цензуру. Внимательно отслеживайте, что именно смотрит/слушает ваш ребенок. И еще: приучайте его прислушиваться к себе и говорить «нет», если он не хочет что-то смотреть («Ты действительно хочешь смотреть это видео?»). Неподобающие образы в голове могут оказывать очень большое влияние и вызывать переживания и страхи, от которых ребенку будет потом крайне трудно избавиться.

Не прослушивать аудиозаписи для засыпания

Лиза капризничает по вечерам и не хочет засыпать. Ее родители против телевизора. Они считают, что аудиокниги намного лучше. Лиза предпочитает всегда слушать один и тот же диск. Она привыкла засыпать, слушая одну и ту же запись. Родители не знают, что это может иметь непоправимые последствия для успеваемости в школе. Мозг Лизы привыкает засыпать, когда кто-то говорит. Это начинает происходить с ней в классе, когда учитель что-то объясняет. Вот почему мы не советуем во время засыпания слушать радио и аудиокниги.

Материал подготовила снс ЦППО ИПР АСОУ Шапкина А.Н.