# ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО МИРА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ

Володина Е. Г. Государственное казенное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский индустриальный техникум»

(г. Армавир)

***Аннотация.*** Статья рассматривает влияние виртуального мира на психологическое здоровье и эмоциональное благополучие детей. В материале рассматриваются способы обеспечения безопасного и здорового взаимодействия детей с виртуальным миром, а также рекомендации для родителей и педагогов. Исследование позволяет лучше понять влияние виртуального мира на развитие детей.

***Ключевые слова:*** виртуальный мир, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, безопасность в интернете.

В наше время виртуальный мир стал неотъемлемой частью жизни многих людей, включая детей. Смартфоны, планшеты, компьютеры и другие устройства стали средством не только общения, но и развлечения, обучения и даже терапии.

Взрослые используют интернет для поиска информации, общения и развлечения. Но как обстоят дела с детьми? Нужен ли компьютер в детской комнате, и зачем ребенку интернет? В современном мире сложно представить жизнь без компьютера, сотовой связи и интернета [2].

Виртуальный мир предоставляет детям доступ к разнообразным образовательным и развлекательным ресурсам. Он может быть источником

знаний, развивающих игр, мультипликационных фильмов, что в определенной степени способствует умственному развитию ребенка. Однако особую озабоченность вызывает вопрос о влиянии устройств и пребывание в виртуальной среде на психологическое здоровье и эмоциональное благополучие детей.

Психологическое здоровье подразумевает наличие у ребенка способности к адаптации, развитию и формированию социальных навыков. Эмоциональное благополучие же связано с чувством безопасности, удовлетворенности и позитивными эмоциями. Оба этих аспекта крайне важны для гармоничного развития ребенка.

Проблему длительного нахождения детей за компьютером, надо рассматривать, как и любой вопрос, с двух позиций: негативной и более- менее положительной [1].

Минусы виртуального мира для детей:

* Ограничение реальных социальных контактов и общения с родителями и сверстниками
* Возможность возникновения зависимости от виртуального мира
* Негативное влияние на зрение и осанку
* Увеличение риска восприятия нежелательной информации (например, жестокости, насилия)

Плюсы виртуального мира для детей:

* Обучение и развитие навыков (например, грамотности, математических навыков)
* Развитие межличностных коммуникативных навыков
* Возможность взаимодействия с другими детьми в онлайн-играх и социальных сетях

В современном мире ребята все чаще проводят время за гаджетами, погружаясь в виртуальные миры. Это может оказывать как

положительное, так и негативное влияние на их психологическое состояние [4].

Родители и педагоги играют важную роль в контроле использования гаджетов и активностей в виртуальном мире детьми, а также в создании условий для полноценного физического и социального развития.

С одной стороны, грамотно подобранные игры и приложения могут способствовать развитию познавательных способностей, логического мышления, творческого воображения. Они позволяют ребенку в игровой форме осваивать новые навыки и знания. Вот несколько примеров:

1. [Талантикум](https://talantikum.com/) позиционируется как занимательная онлайн-академия для детей от 2-х лет. Видео-курсы разработаны специально для всестороннего развития детей, активного вовлечения в новые сферы жизни, наконец, социализации.
2. [IQша](https://iqsha.ru/) - полноценная платформа для обучения и развития детей. Разработаны занятия для разных возрастных групп.

При выборе виртуальных игр и платформ важно учитывать возрастные рекомендации, содержание и уровень сложности, чтобы обеспечить максимальную пользу и безопасность для детей [3].

Однако чрезмерное увлечение виртуальными развлечениями может привести к снижению двигательной активности, ограничению живого общения со сверстниками и родителями, а также к формированию зависимости.

Стоит обратить внимание на некоторые негативные аспекты, которые могут возникнуть в результате их использования:

* Зависимость: Дети могут легко подвергаться влиянию виртуальных игр и миров, что может привести к формированию зависимости. Это может затруднить контроль за временем, проводимым ребенком за экраном, и привести к нежелательным последствиям для его развития и общего состояния здоровья.
* Изменение режима сна и отдыха: Использование электронных устройств перед сном может нарушить естественный цикл сна ребенка, что приведет к проблемам со сном и усталости в течение дня. Это может негативно сказаться на его умственном и физическом развитии.
* Восприятие насилия: Некоторые виртуальные игры могут содержать элементы насилия, которые могут оказывать негативное влияние на психическое развитие. Это может привести к формированию неправильных представлений о насилии и агрессии, что может сказаться на их поведении в будущем.

Для родителей и педагогов важно найти баланс между использованием цифровых технологий в развитии ребенка и ограничением времени, проводимого за экранами. Необходимо прививать детям навыки критического мышления, чтобы они могли отделять «полезный» контент от вредного. Также стоит уделять больше времени живому общению, прогулкам на свежем воздухе и другим видам активности вне виртуального пространства.

Для контроля за использованием виртуальных миров можно использовать следующие подходы:

1. Установить ограничения по времени использования гаджетов и виртуальных миров. Дети должны понимать, что это не самоцель, а лишь один из способов проведения досуга.
2. Заинтересованность, во что играют дети, какие у них друзья в онлайн-играх. Регулярное обсуждение с ними их увлечений.
3. Объяснить детям важность безопасного поведения в Интернете. Научите их распознавать опасные ситуации и реагировать на них.
4. Вовлекать детей в реальные увлечения и активности вне виртуального пространства. Это поможет сбалансировать их жизнь.
5. Взрослый - пример разумного использования технологий. Дети копируют поведение окружающих взрослых людей.

Таким образом, Виртуальный мир является неотъемлемой частью современной жизни, и полностью избежать его влияния невозможно. Однако, контролируя время и качество взаимодействия детей с виртуальными мирами, можно обеспечить гармоничное развитие и сохранение психологического здоровья детей.

# Список использованных источников.

1. Горбунова, О. С. Потенциальные риски и преимущества взаимодействия детей с виртуальным миром [Текст] / О. С. Горбунова // Психологическая наука и образование. - 2020. - Т. 25, № 2.

- С. 95-102.

1. Задорожная Виктория Викторовна КОМПЬЮТЕР, ИНТЕРНЕТ И РЕБЕНОК // Science Time. 2016. №11 (35). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuter-internet-i-rebenok-doshkolnogo-](https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuter-internet-i-rebenok-doshkolnogo-vozrasta) [vozrasta](https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuter-internet-i-rebenok-doshkolnogo-vozrasta).
2. Ившина Е., Кущ Н.В. Влияние телевидения на эмоциональное развитие ребенка // Вестник педагогического опыта. - 2004 . - №23. - С. 22-24.
3. Лебедева, Е. И. Психологические аспекты использования компьютерных технологий в образовании [Текст] / Е. И. Лебедева // Психологическая наука и образование. - 2018. - Т. 23, № 3. - С. 47-53.