**Отбасылық кеңес «Бала өміріне компьютер ойындарының зияны»**

 Халқының 95 пайызы интернетке қосылған, әлемдегі ғаламторды ең көп пайдаланатын елдің бірі - Оңтүстік Корея. Бұл елде жасы 30-дар шамасындағы жастар кәрілік симптомдарымен ауруханаға жиі келетін болған.

Ол симптомдарға есте сақтау қабілетінің нашарлауы, зейіннің әлсіреуі және ұйқысыздық жатады. Дәрігерлер оларға «компьютерлік ессіздік» деген диагноз қоя бастаған.

**«МИДЫҢ ҮШТЕН БІРІ ІСТЕМЕЙ ТҰРАДЫ»**

Мамандардың айтуынша, мұндай ауру түрлерінің көбеюіне теледидардан бастап, компьютердегі түрлі ойындар мен смартфон сияқты құрылғыларды жаппай қолдану, цифрлық технологиялардың дамуы себепші болған.

Оңтүстік Кореяда қанша адамның «компьютерлік ессіздік» дертіне шалдыққаны белгісіз. Бірақ неврологтар арасында компьютерлік өнімдердің денсаулыққа залалы туралы қызу пікірталас өршіп тұр.

Германиядағы Ульм университеті психиатрия кафедрасының меңгерушісі Манфред Шпитцер «компьютерді шамадан тыс пайдалану бала миының жетілуіне кері әсерін тигізеді» деген пікірді қолдайды.

​«Күніне бес минут интернет қарау– басқа мәселе. Ал Германияда бір адам орташа есеппен тәулігіне 7 жарым сағат интернетте отырады. Интернетке кірген сайын біздің миымыз өзгере береді, сөйтіп ол ақыр соңында денсаулығымызды нашарлатып жібереді» дейді неміс ғалымы.

Өткен жылы «Цифрлық ессіздік» («Digital Dementia») атты зерттеу кітабын шығарған Шпитцердің айтуынша, балалар мен жасөспірімдердің миы ерекше жұмсақ, нәзік болып келеді. Нейрон жолдары адамның сәби кезінде қалыптасады да, есейгенде сол қалпында қалып қояды.

Сондықтан, баланың миы шынайы қоғамдық ортамен қарым-қатынас жасау арқылы өмірге бейімделуі керек. «Бала табиғи физикалық кедергілерден өтіп, кәдімгі өмірдегі түрлі мәселелерді шешіп дағдылануы керек» дейді Шпитцер. Оның айтуынша, виртуалды әлем бала миының толық дамуына мүмкіндік бере алмайды.

- Бір затты қолмен түртіп, ұстап көрудің орнына оны компьютерде қозғалтсаңыз, миыңыздың қимыл-қозғалысқа жауап беретін моторика бөлігінің үштен бір бөлігін мүлде қолданбайсыз. Моторика – ми мен қолдың әрекеттесуі. Яғни, компьютерде отырған адамның миының үштен бірі істемей тұрады, - дейді Шпитцер.

Оның айтуынша, интернет қарау барысында тақырыптардың жедел ауысуы, компьютерлік ойын кезінде көріністердің жылдам өзгеруі есте сақтау сияқты күрделі когнитивті дағдылардың қалыптасуына кері әсер етеді. Интернетті ақтару барысында жұрттың тақырыпты қалай жиі ауыстыратынын байқау үшін АҚШ ғалымдары сауалнама жүргізген. Оның нәтижелері бойынша, америкалықтар бір сайтты шолып шығуға шамамен бір минут қана жұмсайды екен.

Сондықтан, профессор Шпитцер «балалар мен жасөспірімдердің есейіп, миы толық жетілгенге дейін цифрлық медианы қолдануын барынша шектеу керек» деп санайды. Ол 17 жасқа толмаған балалардың мектепте компьютерді пайдалануына қарсы.

**«ГЕЙМЕРЛЕР ШАПШАҢ БОЛАДЫ»**

Бір неврологтар жаңа технологиялардың жастар санасына зияны туралы айтып дабыл қақса, ғалымдардың келесі бір тобы керісінше, «компьютер жастардың ақыл-ой мүмкіндігін арттырады» дейді.

Женева университетінің профессоры Дафне Бавелиер компьютерлік ойындардың миға әсерін зерттейді. Оның айтуынша, «видео-ойынға құмар балалар (геймерлер) таңсық дағдыларды үйренуге, зейін салуға, бір мезетте бірнеше мәселені шешуге бейім болып келеді».

- Ондай ойындардың кейбір элементтері мидың қозғалғыштық қасиетін арттырып, үйренуге, назар салуға, көру қабілетін күшейтуге оң ықпалын тигізеді. Біз қазір сол пайдалы элементтерді анықтап, балалардың білім алуына және науқастарды сауықтыруға қажетті ойын түрлерін жасап шығаруға тырысып жатырмыз, - дейді Бавелиер.

Оның айтуынша, видео-ойындарға дағдыланған баланың басқаларға қарағанда көп зат бейнеленген суреттің ішінен майда детальдарды байқауы, бір мезетте қозғалып бара жатқан бірнеше нысанды қатар бақылау қабілеттері жоғары болады. Бұлар, мәселен, көлік жүргізуге пайдалы қасиеттер. Оның зерттеулері «видео-ойындар зейінді әлсіретеді» деген пікірді жоққа шығарады. Швейцариялық ғалым:

- Ең бастысы - әр нәрсенің шегін білу. Интернет пен видео-ойындарға тәуелді болып, сағаттап отыру, әрине, зиян. Компьютерді орынды пайдалану керек, - дейді.

Неврологтар арасындағы бұл пікірталас екі мәселенің басын ашып отыр.

Біріншіден, компьютерлік медианың адам миына әсерін зерттеу – ғылымның жаңа саласы. Бұл ғылым теледидарлар пайда болған 1950 жылдар мен үй компьютерлері пайда болған 1970 жылдардан бергі кезеңді қамтиды.

Екіншіден, бұл ғылымның болашақта маңызы еселеп артады, себебі компьютер мен интернеттің, цифрлық технологияның адам өміріндегі рөлі жыл өткен сайын күшейіп барады.

**Отбасылық кеңес**

**«Бала өміріне компьютер ойындарының зияны»**