

Ребенок и компьютер

При правильном подходе к занятиям

на компьютере можно извлечь максимум

пользы для развития ребенка.

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда? И как правильно организовать общение ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него?

Как всем хорошо известно, современная жизнь практически невозможна без компьютера. Тем не менее, врачи и психологи настаивают: компьютер вреден для здоровья. Однако в чем заключается этот вред? Разберемся внимательнее.

Такой вредный компьютер

В первую очередь, конечно, приходит в голову мысль о **компьютерной зависимости**. Эта проблема подстерегает любого, кто много времени проводит над клавиатурой, однако дети перед ней особенно уязвимы. В силу особенностей психики они еще не могут сопротивляться тому потоку эндорфинов, который возникает при увлечении человека компьютерной игрой. Чем дальше — тем труднее себе отказать в этом удовольствии. К слову, то же самое происходит и при просмотре мультфильмов.

Второй причиной ограничить ребенку доступ к компьютеру является **быстрая утомляемость**. Психоэмоциональное возбуждение, обостренное внимание и необходимость ускоренной реакции — все это приводит к тому, что ребенок очень устает, однако, в отличие от взрослого человека, он еще не может проконтролировать и идентифицировать свое состояние. Японские ученые не так давно пришли к выводу, что совокупное влияние этих состояний на детский мозг настолько критично, что его работа просто останавливается, а развитие — прекращается.

Другим поводом не допускать бесконтрольно использование ребенком компьютерных игр заключается в том, что такие игры имеют лишь **два-три варианта развития сюжета**, тогда как свободная детская

игра может повернуть в любую сторону, а воображение диктует миру свои правила: покрывало на диване превращается в морские волны, пульт от телевизора становится кораблем, а прочие игрушки — волшебными островами. Согласно исследованиям, именно такая игра является самым лучшим способом развития ребенка.

Компьютерные игры также связывают с **эмоциональной незрелостью и агрессивностью** современных детей. Всем известны случаи, когда подростки приходили в школу с оружием, а то и палили в своих одноклассников и учителей. Отчасти это явление, несомненно, связано и с компьютерными играми. Другим отрицательным фактором является то, что ребенок становится очень **одиноким**, хотя внешне вовсе не нуждается в обществе. Зачем ему, когда компьютер скрывает крайне привлекательный мир, полный игр и виртуального общения.

Сколько же можно детям проводить за компьютером?

-
-
-
-

Современные дети встречаются с компьютером практически сразу же, как родились. Даже самые маленькие уже смотрят специальные младенческие мультфильмы, а то и развивающие программы. Чем старше становится ребенок, тем больше он глядит в экран, а с началом школы возникает и необходимость в покупке собственного устройства — хотя бы для того, чтобы он мог делать уроки, не особенно отягощая этим процессом родителей.

Внимательно следите за тем, сколько времени ваш ребенок сидит за компьютером

Тем не менее, врачи и психологи настаивают: компьютер вреден для здоровья. Однако в чем заключается этот вред? Разберемся внимательнее.

Такой вредный компьютер

В первую очередь, конечно, приходит в голову мысль о **компьютерной зависимости**. Эта проблема подстерегает любого, кто много времени проводит над клавиатурой, однако дети перед ней особенно уязвимы. В силу особенностей психики они еще не могут сопротивляться тому потоку эндорфинов, который возникает при увлечении человека компьютерной игрой. Чем дальше — тем труднее себе отказать в этом удовольствии. К слову, то же самое происходит и при просмотре мультфильмов.

Увлечение компьютерными играми может привести ребенка к эмоциональной незрелости и агрессивности

Второй причиной ограничить ребенку доступ к компьютеру является **быстрая утомляемость**. Психоэмоциональное возбуждение, обостренное внимание и необходимость ускоренной реакции — все это приводит к тому, что ребенок очень устает, однако, в отличие от взрослого человека, он еще не может проконтролировать и идентифицировать свое состояние. Японские ученые не так давно пришли к выводу, что совокупное влияние этих состояний на детский мозг настолько критично, что его работа просто останавливается, а развитие — прекращается.

Другим поводом не допускать бесконтрольно использование ребенком компьютерных игр заключается в том, что такие игры имеют лишь **два-три варианта развития сюжета**, тогда как свободная детская игра может повернуть в любую сторону, а воображение диктует миру свои правила: покрывало на диване превращается в морские волны, пульт от телевизора становится кораблем, а прочие игрушки — волшебными островами. Согласно исследованиям, именно такая игра является самым лучшим способом развития ребенка.

Американские ученые связывают, помимо всего прочего, компьютерные игры с **эмоциональной незрелостью** и

агрессивностью современных детей. Всем известны случаи, когда подростки приходили в школу с оружием, а то и палили в своих одноклассников и учителей. Отчасти это явление, несомненно, связано и с компьютерными играми. Другим отрицательным фактором является то, что ребенок становится очень **одиноким**, хотя внешне вовсе не нуждается в обществе. Зачем ему, когда компьютер скрывает крайне привлекательный мир, полный игр и виртуального общения.

И наконец, зависимые от компьютера дети не могут правильно оценивать свое время, иначе говоря, они приучаются **прокрастинировать**. Вместо уроков и полезных занятий они просиживают перед экраном, отделяясь от родителей междометиями и обещаниями все сделать через пять минут.

Когда пора прекращать

Сколько же можно детям проводить за компьютером? Родители должны в этом вопросе руководствоваться в первую очередь здравым смыслом и возрастными особенностями ребенка.

5-10 лет

Норма экранного времени: от 1 до 1,5 часов в день. В этом возрасте ребенку необходимо начинать постигать техническую сторону мира, поэтому родителю стоит попытаться найти баланс между развлечением и пользой.

11-13 лет

Норма экранного времени: до 2 часов в день. Подростки в состоянии сами регулировать количество времени, проводимое за компьютером, однако в задачи родителя входит донесение до ребенка мысли о том, что не все приятное — полезно.

Вместо выводов

Итак, что же следует делать, чтобы наши дети росли здоровыми — как физически, так и психологически?

- Время, проводимое ребенком за компьютером, все же стоит контролировать. Также необходимо следить за контентом, который привлекает его внимание. В этом вам помогут развивающие мультфильмы, детские игры и программы, а также функции родительского контроля, которые сегодня есть практически в любом антивирусе. Также можно пользоваться простым таймером.

- Следите за осанкой ребенка, когда он сидит за компьютером (и за столом вообще), проводите с ним гимнастику для глаз и для мелкой моторики рук.
- Больше играйте с вашим ребенком: любой конструктор или настольная игра даст ему больше, чем посиделки за компьютером. Приглашайте в гости друзей: как своих, так и ребенка, а лучше тех и других одновременно. Такие меры помогут вашему чаду не попасть в изоляцию, к которой зачастую приводит переизбыток виртуального общения.
- Не оставляйте ребенка одного за компьютером. Когда он подрастет, расскажите ему о правилах безопасности в интернете. Можно даже сводить его на специальный тренинг.

И главное: постарайтесь привить ему мысль о том, что компьютер — всего лишь инструмент, один из многих, придуманных человеком.