Дети и компьютер

Детям, живущим в современном мире, компьютер, зачастую, заменяет общение с друзьями, занятия спортом, подвижные игры в свободное время, прогулки на свежем воздухе. Сложно отрицать, что компьютер позволяет ребенку развиваться, получать информацию, общаться... Однако, многие родители не знают, что многочасовое сидение за компьютером может вызвать **компьютерный синдром**, который выражается в [**спазме аккомодации**](http://www.excimerclinic.ru/myopia/myopiafalse/) — длительном статичном перенапряжении и [**синдроме сухого глаза**](http://www.excimerclinic.ru/press/suhoy_glas), возникающим в связи с пересыханием поверхности роговицы глаза от редкого моргания и непрерывного смотрения на объект работы.

В ходе общения с компьютером детям приходится решать постепенно усложняющиеся пространственные и логические задачи, что требует значительного умственного и зрительного напряжения, поскольку на довольно близком расстоянии приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, ребенок постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это вызывает **напряжение глазных мышц**, которое усиливается световой пульсацией экрана. Таким образом, нагрузка на глаза при общении с компьютером существенно отличается от нагрузки при других видах зрительной работы — чтения, например, или даже просмотра телепередачи.

Еще один важный фактор — **нервно-эмоциональное напряжение**. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Добавим сюда и сидячую позу, которая **увеличивает статистическую нагрузку** и снижает, и без того низкую, двигательную активность современного ребенка. В результате долгого сидения в неподвижном положении появляются боли в мышцах шеи, спины, головные боли, болят суставы кистей рук, что может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы. Длительная стесненная поза затрудняет дыхание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| неправильная посадка за компьютером |  | правильное положение за компьютером |
| **неправильная посадказа компьютером** |  | **правильное положение** |

Как показывает статистика, даже работа за компьютером в течение 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54% детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражаются на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25% детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

**Техника безопасности**

Предупредить появление переутомления — можно. Для этого необходимо ограничить длительность времяпрепровождения ребенка за компьютером, регулярно [**проводить гимнастику для глаз**](http://www.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika), правильно организовать рабочее место, использовать только качественный компьютерные программы, соответствующие его возрасту, проветривать помещение, где находится компьютер, после каждого часа работы.

Влияние компьютера на зрение, кроме того, можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для малыша — 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора — около 45-60 см, желательно на уровне глаз, правильное освещение — естественный свет, падающий слева, а в темное время суток — лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.



Многие родители не осведомлены о существовании норм, установленных Министерством Здравоохранения РФ, по использованию компьютера детьми. Нормы эти весьма строгие, но объективные. Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых — пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов. Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников. Кроме того, категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.

Для того чтобы уменьшить вредное влияние неудобной позы, необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Именно специализированная детская мебель поможет уменьшить нагрузку и сохранить правильное положение при работе за компьютером. Стул на роликах, с регулируемой высотой и наклоном спинки, без подлокотников, вращающийся вокруг своей оси. Стол — со специальной выдвижной доской для клавиатуры.

**ВАЖНО!!!**

* В помещении с работающим компьютером изменяются **физические характеристики воздуха**: температура может повышаться до 26-27 градусов, относительная влажность — снижаться ниже нормы (до 40-60%), а содержание двуокиси углерода — увеличиваться. Воздух ионизируется, увеличивается число положительных (тяжелых) ионов, что неблагоприятно влияет на работоспособность. Некоторые люди, в том числе дети, особенно чувствительны и болезненно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых.
* Не стоит забывать про **высокочастотные электромагнитные поля**, которые создает отклоняющая электромагнитная система монитора. Будьте внимательны: в современных моделях такое излучение наиболее сильно сзади и вверху монитора, а впереди незначительно. Поэтому нельзя наклоняться над монитором, ставить его лучше задней стенкой к стене.
* Компьютер может создавать **электростатическое поле высокой напряженности**, которое действует как раз на расстоянии полуметра от экрана, разгоняя осевшие на экран пылинки до высоких скоростей и отрицательно влияя, таким образом, на кожу и глаза того, кто сидит перед компьютером. На современных мониторах установлены специальные фильтры, уменьшающие напряженность излучения. Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Также эффективно умывание холодной водой сразу после занятия на компьютере.

**Как защитить глаза?**

Работа за компьютером накладывает дополнительные требования по отношению к зрению. Сохранить здоровье глаз у Ваших детей возможно, если придерживаться некоторых правил во время работе за компьютером.

* Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
* Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
* Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
* Моргать каждые 3-5 секунд
* Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
* По возможности сокращать время работы за компьютером;
* Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

Часто приходиться слышать такие вопросы: А не опасен ли компьютер моему ребенку? Сколько времени можно проводить за ним? Не мешает ли он нормальному развитию детей?

Попробуем разобраться, что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки.

В работах Л.А. Венгера посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста можно найти научное обоснование и подтверждение того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка.

На экране дисплея оживают любые фантазии ребенка, герои книг и сказок. Но также оживают и предметы окружающего мира, цифры и буквы. Попадая в компьютерную игру, они создают особый мир, похожий на реальный, но и отличающийся от него. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, но получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах. Таким образом, у детей ***развиваются*** такие важнейшие операции мышления как ***обобщение и классификация*** , которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет.

Одна из важнейших функций компьютерных игр - обучающая. Поговорим об этом подробнее и посмотрим, что же нового может дать компьютер по сравнению с живим учителем. В этих играх ребенок начинает очень рано понимать, что предметы на экране - это не реальные вещи, но только знаки этих реальных вещей. В различных играх эти знаки или символы реальных предметов усложняются, становятся все более и более обобщенными и все меньше походят на окружающие реальные предметы. Таким образом, у детей очень рано начинает ***развиваться*** так называемая ***знаковая функция сознания*** , то есть понимание того, что есть несколько уровней реальности окружающего нас мира, - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности.

Однако "знаковая функция сознания" не только дает возможность осознать наличие в природе всех этих уровней, но и лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя". Ребенок продолжает шепотом произносить про себя прочитанный текст или перебирают собственные пальцы при счете.

Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний, так что самые простые действия во внутреннем плане становятся доступны уже для детей 4-5 лет

Однако чудо совершаемое, компьютером, на этом не заканчивается. Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий ***улучшаются память и внимание детей*** . И это закономерно, так как соответствует законам психического развития детей. В исследованиях многих психологов - Ж.Пиаже, А.Валлона, П.П.Блонского и других - было открыто, что у маленьких детей еще нет желания запомнить, нет так называемого произвольного запоминания, то есть запоминания с раннее поставленной целью. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является ***компьютер*** , так как он ***делает значимым и ярким содержание усваивемого материала*** , что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для ***формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов .***

Многие родители дошкольников жалуются на неуклюжесть своих детей, на то, что они с трудом повторяют сложные физкультурные упражнения. Некоторые дети даже к шести годам плохо воспринимают такие понятия, как право и лево. Такие недостатки не свидетельствуют об умственной отсталости или задержке развития, но и надеяться, что они пройдут сами собой тоже не следует.

Почему же именно компьютер легко и быстро может помочь в преодолении такого сложного дефекта, для которого даже опытным психологам иногда нужно несколько месяцев. В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать пальцами на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру руки, моторику детей. Действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, ***развивается необходимая зрительно-моторная координация.***

Почти все родители знают, как трудно бывает усадить малыша за занятия. На компьютере ребенок занимается с удовольствием, и никогда не будет возражать против предложения позаниматься на компьютере. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая новая игрушка. Поэтому игры на компьютере и не воспринимаются детьми в качестве занятий. А какой же ребенок не любит играть ?

Таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, и лежит в основе формирования таких важных структур , как познавательная мотивация, произвольные память и внимание. Развитие этих качеств особенно важно для шестилетних детей, так как именно они во многом и ***обеспечивают психологическую готовность ребенка к школе*** .

И так компьютер развивает множество интеллектуальных навыков. Но есть одно "но". Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах. Нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделают ребенка сразу умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и заботы со стороны взрослых. Существуют определенные ограничения по времени. Так детям ***3-4 лет не рекомендуеться сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса.***

К сожалению, сейчас нередко встречаються дети, которые перешли грань разумного в общении с компьютером. Черезмерное общене с компьютером может не только привести ***к ухудшению зрения ребенка*** , но и отрицательно ***сказаться на его психическом здоровье*** . При всем преимуществе компьютерных игр они всеже воздают иллюзию общения и не приводят к формированию навыков настоящего общения. Особенно это ***опасно для застенчивых детей*** . Реальное общение доставляет им психоэмоциональное напряжение, ставит их в ситуацию дистресса, и тогда на смену ему приходит псевдообщение. Компьютер дает возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть. В тоже время ребенок все больше отвегает реальный мир, где ему грозят негативные оценки и необходимость что-то менять в себе.Такой уход в искусственную реальность может сформировать у ребенка подобие психологической зависимости от компьютера.

И всеже компьютер - это наше будущее. Работа на нем обучает детей новому способу, более простому и быстрому, получения и обработки информации. А умение получить необходимый для работы материал и быстро его обработать ***ускоряет и оптимизирует процесс мышления*** , помогает не только узнать больше, но и лучше, точнее решать новые задачи. С другой стороны - нельзя уповать только на компьютер. ***В развитии навыков реального общения компьютерные навыки могут играть только вспомогательную роль.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ребенок и компьютер: как вернуть его в реальный мир? 6 советов

Что дают компьютерные игры? Удовольствие, самооценка, зависимость...

[Версия для печати](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#null)

3,9 5 (180 оценок) [Оценить статью](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#ocenka)

[Обсуждение (54)](http://conf.7ya.ru/fulltext-thread.aspx?cnf=Care7&trd=28193)

**Содержание:**

* [Ситуация 1. Компьютер и дисциплина](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#situaciya-1-kompyuter-i-disciplina)
* [Ситуация 2. Компьютеры и потребность в любви](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#situaciya-2-kompyutery-i-potrebnost-v-lyubvi)
* [Почему они предпочитают компьютеры?](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#pochemu-oni-predpochitayut-kompyutery)
* [Как совместить реальную и виртуальную жизнь ребенка?](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#kak-sovmestit-realnuyu-i-virtualnuyu-zhizn-rebenka)

*"У моего ребенка компьютерная зависимость", "У него просто истерики, как только мы просим закончить игру", "Его ничего не интересует, кроме игр, это нормально?" — все чаще приходится слышать психологам от родителей. Что находят дети в компьютерных играх? Можно ли вернуть их в реальный мир? Советует автор популярной книги.*



Условия развития современных детей изменились так радикально, что даже талантливым педагогам и очень любящим родителям трудно адаптироваться. Все системы воспитания мира не учитывали возможности ухода детей в воображаемые миры. Получив классическое образование, мы уверены, что именно его нужно давать ребенку. Первым делом книги, а потом уже компьютер. Компьютер же сегодня вытесняет не только книги, но и живых людей.

В воспитании "компьютерных" детей можно отметить три основных "горячих точки".

1. **Изначально у них неверно сформированы установки по отношению к компьютеру**. Покупка новой "машины" пока настолько значима для ребенка и обременительна для семьи, что это уже само по себе повышает ее вес. При том, что компьютер и все, что с ним связано, — это всего лишь созданный руками человека прибор.
2. **Купив компьютер, мы чаще всего оставляем ребенка с ним один на один, используя возможность отдохнуть**. Я сторонник опосредования любой активности ребенка взрослым хотя бы на первом этапе. Это означает, что в любой новой ситуации родитель должен объяснить ребенку, как себя лучше вести (стать грамотным посредником). "Неужели мы должны не только зарабатывать и покупать эту дорогую игрушку, но еще и играть вместе с ребенком?" — спрашивают родители. Именно так.
3. **Никто не соблюдает нормы работы за компьютером, но иногда устраивается что-то вроде "субботних порок"**. Компьютер выключается, а ребенку напоминают, кто в доме хозяин.

[К содержанию](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#soderzhanie)

Ситуация 1. Компьютер и дисциплина

Шестилетняя Оля может "работать" на компьютере прямо как ее папа-программист. Она на нем пишет буквы, рисует, играет. Но родители Оли все-таки за разумное ограничение "компьютерного" времени. Приехавшая погостить бабушка обнаружила, что девочка не рисует карандашами и красками, не лепит, не читает книжек. И у нее есть очевидные логопедические проблемы — Оля не выговаривает "Р" и "Ш".

Ребенок категорически отказался рисовать на бумаге, объяснив, что она это делает на компьютере. В конфликт вмешался папа: "Оля — современный ребенок, ей нужен компьютер!" И тогда бабушка решила навести порядок, ограничив время пребывания Оли перед дисплеем получасом. Ровно через 30 минут она громко требовала немедленно выключить компьютер, а не то: "Я тебя накажу! И папу твоего накажу, чтобы не защищал!" Для психолога в детском саду такая ситуация уже давно стала типичной...

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мы говорим?** | **Что они слышат?** |
| "Ты сошел с ума с этим компьютером! Вырастешь дебилом!" | "Мы можем тебя любить — только без компьютера! А с компьютером ты — наш позор!" |
| "Я накажу тебя, если ты без спроса включишь компьютер!" | "Я уничтожу тебя и твой компьютер! Я добьюсь полной и безоговорочной победы над тобой! Будешь знать, кто здесь хозяин!" |
| "Хватит играть. Тебе бы все бездельничать!" | "Твоя работа на компьютере — это баловство, и никому не интересно, что ты по этому поводу думаешь" |

**Комментарий психолога**. Агрессивное прерывание игры оставляет гораздо более серьезный след в детской психике, чем мы можем думать. С точки зрения ребенка, родитель его не любит и не понимает, если не готов разделить с ним его радость. Мы, к сожалению, привыкли измерять глубину отношений с людьми по тому, насколько они чутки к нам в трудных обстоятельствах — готовы ли они разделить с нами беду? И мы, конечно, знаем про себя, что никогда не оставим в беде своего ребенка.

Но у детей другая логика. Они принимают заботу как норму, а о любви судят по тому, насколько включен родитель в радостную сторону жизни. Идеальный родитель для ребенка-дошкольника — очень веселый и добрый человек, Клоун или Волшебник. С таким можно обо всем поговорить и договориться. Он готов его слушать. Ему он верит.

Строгая бабушка Оли сразу показала себя "злым" персонажем. А кому нравится слушать злюку? Оля протестовала против несправедливости, в каком-то смысле боролась со злыми намерениями. Потому что "наказать ни за что" в представлении ребенка — это, конечно, злодеяние.

Дисциплина и игра вполне совместимы. Но агрессия взрослых только ожесточает ребенка и создает эффект "запретного плода". Поэтому, во-первых, нужно формировать правильные установки еще до начала игры: "Все дети твоего возраста играют по полчаса", "Маленькие играют только с родителями". Во-вторых, у игры на компьютере должны быть альтернативные занятия: "Кроме компьютера, мы можем поиграть в Лего!", "А мне так нравится, как ты играешь на пианино... Так ни один компьютер не сможет!".



[К содержанию](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#soderzhanie)

Ситуация 2. Компьютеры и потребность в любви

Когда родители развелись, Пете было 6 лет. Развод инициировала мама — сильная и не без амбиций женщина. Как бы извиняясь за причиненные страдания, мама купила ему компьютер, решив про себя: "Я выращу талантливого ребенка, и никто не скажет, что я — плохая мать!".

Петя принял подарок с радостью, тем более что мама сама поощряла игру на компьютере, тем самым как бы подтверждая, что любит сына. Пете тоже было легче играть и ни о чем не думать, чем пребывать в тревожном ожидании худших перемен. В выходные он не виделся с отцом, родители совсем не общались друг с другом, а в будни мама была занята. И компьютер стал чем-то вроде суррогатного родителя.

Женщина спохватилась, когда ребенок пошел в школу. К этому времени он потерял интерес к людям и занятиям в школе, что сказалось на успеваемости, сверстники показались ему скучными... Но Петя уже и не ждал ничего хорошего. Он привык к нехватке любви и научился спасаться, уходя в виртуал.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мы говорим?** | **Что они слышат?** |
| "Что ты путаешься под ногами? Тебе купили такой дорогой компьютер. Иди поиграй" | "Мы готовы покупать тебе дорогие вещи, но не любить!" |
| "Я устала. Была такая трудная неделя. Иди поиграй!" | "У меня уже нет сил тебя любить. Тебе остается играть в ожидании, пока я отдохну!" |
| "Ничего, что папа теперь живет отдельно. Зато у тебя есть компьютер!" | "Удовольствие надо получать любой ценой!" |

**Комментарий психолога.** К кому больше привязан ребенок — к маме или компьютеру? Этот вопрос иногда мучит родителей. Мы ревнуем ребенка к бездушной машине, однако не готовы проводить время с ним. Раньше родитель был источником счастья на фоне довольно однообразной реальности. Теперь родители могут выступать фоном для яркой, бесконечно разнообразной виртуальной реальности.

Эмпирические наблюдения показывают, что если ребенку не хватает теплых отношений в семье, любви, нежности, ласки, риск формирования всякого рода зависимостей, в том числе и компьютерной, существенно возрастает. Удовольствие, которое можно получать легко и просто, — всего лишь суррогат человеческой любви, которую ребенок не знает, как добывать. Дети застревают на этапе более простых операций, если им неизвестны или не по силам более сложные. А компьютер, несмотря на сложное внутреннее устройство, прост, поскольку им легко управлять. Чтобы конкурировать с ним, у родителя должен появиться "дружественный интерфейс".

[К содержанию](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#soderzhanie)

Почему они предпочитают компьютеры?

1. **Один на один с компьютером ребенок приобретает свободу**, которой ему может не хватать в реальной жизни. Снимается родительский контроль; обычные нормы поведения, требующие напряжения, координации, учета интересов других, меняются на правила игры, которыми управляет сам ребенок. Из зависимого исполнителя он превращается в активного игрока. **Эта иллюзия управления реальностью — самый сильный мотив компьютерных игр**. Особенно для мальчиков, которые стремятся расширить свои возможности, пространство и повысить свой психологический статус. Они получают шанс стать победителями в виртуальном мире.
2. **Игры до известной степени стимулируют воображение**, вовлекая детей в новые подвижные, яркие миры. Неизученным, но явно действующим является **гипнотический эффект** экранных технологий. Подвижные картинки, как и любые движущиеся предметы, могут завораживать, приковывать внимание. Высокая концентрация на игре сродни гипнотическому погружению в сон. Время в таком состоянии летит незаметно, а пространство сужается до рамки экрана.
3. **Манипуляции с компьютером производятся легко**. Легкость, с которой совершаются сложные операции, чрезвычайно привлекательна для ребенка, которому все пока дается с трудом. Она очаровывает и некоторых родителей, чье детство прошло без компьютера. Им кажется, что их дети — маленькие гении и наделены особыми способностями. И детей подбадривает чувство превосходства над взрослыми.
4. **Большинство игр построено по принципу сериала**: заканчивается одна сессия — начинается другая, еще интереснее. Разработчики игр стараются изо всех сил сделать игру бесконечной, чтобы в нее можно было играть снова и снова.
5. **Персонажи игр исключительно привлекательны**. С главным героем, который движется к цели, преодолевая трудности, приятно идентифицироваться, за ним интересно следовать, с ним почти всегда ждет победа.
6. **Компьютерная игра, как всякая азартная игра, сопровождается выработкой гормонов**. Игры — это симуляторы не столько миров, сколько определенных ярких переживаний, сильных эмоций. Зависимость от игр — это гормональная зависимость. Если в реальной жизни ребенок не получает сопоставимых по силе эмоций, он предпочтет игру на компьютере.
7. **Компьютерные игры тренируют оперативное внимание и память**. Дети любят учиться чему-то новому, а потом демонстрировать свои способности. Им приятно ощущать, как быстро появляются навыки.



[К содержанию](http://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/#soderzhanie)

Как совместить реальную и виртуальную жизнь ребенка?

1. Для начала решите: **что значит компьютер в вашей семье**, в жизни любого человека? Заветный приз? Показатель благосостояния? Окно в мир? Технический помощник? Приспособление, делающее жизнь удобней? Преувеличение значения компьютера взрослыми повышает его значимость в жизни ребенка. Преувеличенные страхи перед компьютером играют ту же роль. Сакрализуя компьютер, мы создаем вокруг него ореол сверхзначимости. Спокойное, почти равнодушное отношение к технике позволяет использовать ее с большим умом, аккуратностью и пользой. А главное, не приведет к такой деформации системы ценностей, при которой обожествляется бездушная железяка с проводами.
2. **Низкая самооценка у ребенка** — вот почва для формирования любой нежелательной зависимости. Если приятных стимулов, которые доставляют радость, успокаивают, подбадривают, удивляют, смешат, вдохновляют, в жизни слишком мало, любое удовольствие, в том числе игра на компьютере, может вызвать зависимость. Это значит, что, не только преувеличивая значение компьютера, но и недооценивая себя, своего ребенка, мы толкаем его довольствоваться ролью простого исполнителя чужих программ, в том числе компьютерных. Большего ему и не надо. А низкая самооценка — результат слабой родительской любви.
3. Компьютер займет особое место в жизни ребенка, **если у него нет друзей и других существенных связей с миром**. Это настоящая проблема в эпоху индивидуализма и жизни в больших густонаселенных городах. Если у вас есть хоть какая-то возможность создавать условия для совместных игр, пребывания в группе сверстников, не упускайте ее.
4. Нормативы пребывания ребенка перед экраном примерно таковы. **До 3 лет никаких компьютеров и приставок!** Хотя бы до 3 лет... Потому что реальности трудно конкурировать с виртуальным миром, в котором отфильтровано все неинтересное и собрано все самое "прикольное". После 3 лет время игры должно быть дозировано и составлять максимум полчаса, лучше в перебивку, по 15 минут. Вы можете завести правило: "Компьютер только по выходным!", "Или компьютер, или телевизор!", "Играем только вместе!". Такие правила — основа культуры использования информационных ресурсов.
5. **Правило "Играем только вместе!"** особо важно, поскольку гарантирует включенность взрослого в процесс игры. Но главное, мы учим ребенка манере игры, моделируем отношение к компьютеру. Детям легче справиться с непреодолимым желанием играть еще и еще, если они видят, как останавливаются взрослые. Поставьте рядом часы, объясните, что ограничение времени — это условие игры.
6. **Как ответить на вопрос ребенка, зачем ограничивать время?** В 4 года можно рассказать сказку про обезьянку, которая очень любила апельсины, но объелась, и у нее заболел животик. Напомните, что у человечков есть не только голова и руки, которые так нужны для компьютера, но и ножки, спинка, животик. Им тоже хочется поиграть, побегать, попрыгать. Иначе вырастет не человек, а головастик со слабым тельцем. На малышей это производит впечатление! Ставьте в очередь подвижные игры и компьютерные. Дети любят то и другое и спокойно переключаются с одного интересного занятия на другое.

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Даже для маленьких детей он стал неотъемлемой составляющей их жизни. Игры, мультфильмы, всевозможные картинки… Ребенок познает мир через экран монитора, ведь компьютер – кладезь информации, которую маленькие дети впитывают, словно губки.

Влияние компьютера на психику ребенка имеет как положительные, так и отрицательные моменты.

Если говорить о положительном влиянии, нельзя не остановиться на таких аспектах:

* Компьютер и интернет – доступ к полезной информации. Животные с других континентов, красочные пейзажи, сказочные герои, ответы на сложные и заковыристые детские вопросы – все это можно найти в интернете. Любую книга, фильм, мультфильм можно найти, если хорошенько «порыскать» во Всемирной Сети. Внимание, память, логика – все это можно развивать у ребенка, если подобрать правильные игры и задания.
* Владение клавиатурой – не самый простой из навыков. Для того чтобы попадать по нужным клавишам, необходимо, чтобы мелкая моторика рук хорошо функционировала. Кстати, это умение мы получаем далеко не при рождении. Печатание на клавиатуре, управление мышкой позволяют развивать некоторые центры в мозге, отвечающие за мелкую моторику рук.
* Компьютер – способ стирания грани между центром и провинцией. Что ни говорите, а обучение в больших городах стоит на возвышении по сравнению с обучением в глубинке. Опять же возникает неравенство: столичные дети более образованы, чем их сверстники с периферии. Интернет – возможность равных знаний, как для столицы, так и для провинции. Отсюда и комплексов по поводу своей необразованности у детей из небольших населенных пунктов будет меньше.

Одновременно компьютер и интернет могут и отрицательно влиять на несовершенную детскую психику:

* Для ребенка с его бурной фантазией компьютерные игры могут стать настоящей болезнью. Красочный мир, победы и поражения, интересные соперники – все это захватывает ребенка. Большинство игр несут агрессивные тенденции – убивать, уничтожать. Играя, ребенок отождествляет себя со своим персонажем, становится агрессивным. Если в виртуальном мире можно убивать, разрушать, тогда это же можно делать и в реальном мире – вот такой вывод формируется в детском разуме.
* Информация эротического характера заполнила интернет. Некоторые фото и видео даже взрослым людям как-то неудобно смотреть. А ведь большинство детей вполне могут иметь доступ к порносайтам. Детский и подростковый возраст – время становления сексуальности. Порносайты же пропагандируют нездоровую сексуальность, эротические (и не только!) взаимоотношения со всеми без разбора. Учитывая несформированную детскую психику, доступность такой информации может просто погубить сексуальность ребенка, сломать всю его дальнейшую жизнь.

Знакомство с интернетом и компьютером – очень ответственный момент, как для родителей, так и для самого ребенка. Начинать осваивать компьютер ребенку лучше лет с 5-6. При этом необходимо делать это под строгим контролем и руководством родителей. Следите, чтобы время компьютерного сеанса не превышало 20-30 минут в день.

Нужно придерживаться некоторых правил, чтобы не допустить пагубного воздействия интернета на психику ребенка:

1. Объясните ребенку, что сайты могут быть «плохими» и «хорошими», первые лучше не посещать.
2. Научите ребенка навыкам поиска информации в интернете, сформируйте список наиболее полезных (и безопасных для ребенка) сайтов, добавьте их в закладки, покажите этот список ему.
3. Ребенок должен знать, что скачивание информации – ответственный процесс, многие сайты «вытягивают» за это деньги.
4. Установите на вашем компьютере соответствующее программное обеспечение, которое будет выполнять функцию родительского контроля.
5. Объясните ребенку, что в интернете общаются разные люди, если ваш ребенок встретит где-то негатив, он должен обязательно рассказывать об этом вам.
6. Не устанавливайте компьютер в комнате ребенка, чтобы у него не было соблазна проводить слишком много времени (особенно в ночное время) возле компьютера.

Если же вы пропустили момент, когда ваш ребенок чересчур увлекся компьютером, тогда необходимо срочно ликвидировать последствия этого. Не кричите на ребенка, не наказывайте его, если заметили, что у вашего отпрыска появились симптомы интернет-зависимости. Постарайтесь с ним спокойно поговорить, объясните ему, что проводить много времени за компьютером – вредно. Постарайтесь «переключить» ребенка, найти для него новое увлечение. Старайтесь вместе больше времени проводить на свежем воздухе. Если все ваши уговоры и старания не помогают, тогда вам необходимо обратиться за помощью к детскому психологу.

[18](http://comp-doctor.ru/psi/psi-computer-psihika-rebenka.php)

**Влияние компьютера на ребенка!**

Какое влияние компьютер оказывает на ребенка? Этим вопросом все чаще задаются современные родители.

Компьютер, компьютерные игры, интернет – вещи, которые плотно вошли в нашу жизнь. И все чаще именно дети «зависают» перед компьютером. Вреден ли компьютер для детей?

Влияние компьютера на ребенка может быть положительным и отрицательным.

**Положительное влияние компьютера на ребенка** проявляется в следующем.

**Во-первых,** дети, рожденные в эпоху мобильного телефона и Интернета, быстрее адаптируются к информационным технологиям. В этом случае компьютер – это часть повседневной жизни ребенка. Запрещать заниматься за компьютером по сути – создавать препятствия ребенку идти в ногу со временем.

**Во-вторых,** положительное влияние компьютера на ребенка оказывается благодаря созданию более интересной «оболочки» для игр, занятий, учебы. Например, играя в развивающие игры на компьютере, ребенок изучает алфавит или складывает цифры, выполняет задания на развитие мышления или памяти. Серия «Страна знаний» - очень хороший тому пример.

Дополнительные плюсы от влияния компьютера на ребенка – это развитие быстроты реакции (в развивающих играх и «стрелялках») и зрительно-моторной координации (когда то, что я делаю, соотносится с тем, что я вижу и наоборот; ребенок видит на экране монитора цифру и мышкой (рукой) её выбирает).

Итак, полностью исключать компьютер из жизни ребенка нельзя. Однако есть некоторые отрицательные моменты влияния компьютера на ребенка, которые необходимо помнить родителям.

**Отрицательное влияние компьютера на ребенка** проявляет в возникновении таких плохих последствий, как ухудшение зрения, эффект «сухого глаза», статичная поза и нарушение осанки, повышенная возбудимость, отказ от игр и социального окружения, рассеянность, усталость, беспокойный сон и т.д.

Увлекшись компьютерными играми (даже развивающими!), ребенок испытывает состояние эмоционального подъема. В силу возраста утомление наступает достаточно быстро, ребенок не замечает наступившей усталости и продолжает играть.

Из-за усталости и напряжения в игре может уже не получаться что-то очень хорошо (путает буквы или картинки, промахивается по мишеням). Это создает основу для уже негативных эмоций, напряжение и беспокойство еще больше нарастает.

В результате ребенок раздражен, устал, не может успокоиться, с трудом засыпает, плохо спит, может просыпаться ночью или его мучают кошмары.

**Во-вторых,** отрицательное влияние компьютера на ребенка проявляется не только в сфере здоровья, но и психики ребенка. Частые световые мелькания экрана оказывают расслабляющее и тормозящее действие на кору больших полушарий. Как наркотик, больше ничем ребенок и не интересуется.

Еще компьютерные игры (даже развивающие!) заставляют мыслить по образцу, алгоритму, заранее разработанному ходу мыслей создателя игры. Это учит ребенка мыслить технологически, и в меньшей степени творчески.

Ну и жесткость, агрессия и насилие в компьютерных играх комментариев не требует.

И **в-третьих,** отрицательное влияние компьютера на ребенка сказывается на социальной адаптации ребенка. Исследования британских ученых показывают, что пристрастие ребенка к компьютерным играм (даже развивающим!) тормозит интерес к обычным детским играм со сверстниками и контактам с ними.

А о важности игр в нормальном психическом развитии детей Вы можете почитать в уникальной авторской методики [«АНТИНЯНЯ, или Как воспитать счастливого, здорового и уверенного в себе ребенка, сохраняя время на личную жизнь и карьеру»](http://shop.bolgovcourses.ru/bbm/go/nad/p/educationgame/47).

Ребенок уходит в другую реальность. Связь тут может быть двоякая: ребенок уходит в виртуальный мир, потому что ему плохо в мире реальном, и наоборот – чрезмерная увлеченность компьютером нарушает нормальное общение.

Итак, отношение «ребенок – компьютер» - сама по себе вещь безвредная и нормальная. Влияние компьютера на ребенка неоднозначно и зависит прежде всего от «техники безопасности»: возраста ребенка, времени, проведенного за компьютером, содержания работы за компьютером.