



# « Компьютер »

## вреден или нет?

Отличительной чертой времени, в котором мы живём, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. Современную жизнь невозможно представить без компьютера. Современные дети способны с завидной легкостью овладеть навыками работы с различными электронными компьютерными новинками. Компьютер для ребёнка является игрушкой, необычной, привлекательной. Но вот вопрос: способствует ли он развитию ребёнка дошкольного возраста или, напротив, сдерживает его?

С каждым годом компьютерные технологии развиваются всё активнее и активнее. Появляются новые модели персональных компьютеров, реалистичнее становятся и компьютерные игры. Несомненно, всё это очень хорошо и даже очень нужно, ведь наука не стоит на месте, а постоянно прогрессирует. Но есть в этом и свои минусы. Сейчас редко можно увидеть на улице гуляющих детей, а если и увидишь, то наверняка не по их собственной воле отправили туда родители. Объясняется это тем, что у многих детей сейчас есть компьютер, и всё своё свободное время уделяется только ему. И это не удивительно! Ведь в компьютерных играх можно убить ненавистного инопланетянина или, к примеру, переехать на машине старушку.

Конечно, польза компьютера неоспорима: интерактивные доски, программы для творчества и обучения, а также интернет, увеличивают образовательные возможности ребенка и уровень его познания. Вот, например, мой трехлетний сын, играя всего лишь на детском компьютере, за пару недель выучил весь алфавит, в то время, как мои стандартные занятия с букварем не принесли должного результата. 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 книгу, 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.

***Но влияние компьютера на ребенка может быть и отрицательным.***

Вот об этом мы поговорим более подробно. Компьютер может оказывать такое негативное воздействие, как и телевидение. Длительное сидение за компьютером приводит в напряжение тело и детскую психику. Работа за компьютером приводит к ухудшению зрению и гиподинамии.

Даже если ребёнок проводит за компьютером не более одного-двух часов, у него возникает общее утомление, а в особенности, утомление зрительное. В ходе компьютерной игры или при общении он-лайн подростки испытывают особый «эмоциональный азарт», они просто не замечают своего утомления и продолжают работу на компьютере. А если игра захватывает, то оторваться от экрана совершенно невозможно, даже если сил совсем не осталось!

При работе на компьютере дети одновременно сравнивают, анализируют, делают выводы. А для этого нужно находиться в постоянном напряжении, умственном и зрительном. К тому же приходится рассматривать мелкие значки на экране, пробегать глазами тексты, иногда неудобочитаемые. Когда ребенок попеременно смотрит то на экран, то на клавиатуру, глазные мышцы не успевают сокращаться должным образом, потому что у детей они еще

недостаточно развиты. В итоге возникает напряжение и зрительное утомление, особенно если монитор экрана «мигает».

Нагрузка на зрение при работе на компьютере совсем иного рода, чем при чтении и при просмотре телевизора, например. Стоит еще принять во внимание, что ребенок часто сидит за столом, сутулясь. А это нагрузка на костно-мышечную систему, которая в детском возрасте еще окончательно не сформирована.

Еще один важный момент – нервно-эмоциональное напряжение ребенка. Работа на компьютере, а особенно компьютерные игры, постоянно требуют от ребенка нервного напряжения. Он должен находиться в состоянии «боевой готовности», чтобы вовремя отреагировать на происходящее на экране. Даже кратковременное нервное напряжение вызывает утомление. А длительное времяпрепровождение становится настоящим эмоциональным стрессом для неокрепшей детской психики. Отсюда – неуправляемость, агрессивность и, наоборот, усталость, беспокойство, рассеянность и истощенность ребенка.

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.

Рассмотрим самые распространенные негативные последствия такого влияния компьютера на ребенка.

### **Утомляемость**

Когда ребенок несколько часов подряд сидит за компьютером, он очень быстро переутомляется. Причиной тому является нервно-

эмоциональное напряжение, требующее от ребенка постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то или иное действие.

Американские ученые пришли к выводу, что уже на 14-й минуте работы за компьютером ребенок становится беспокойным и рассеянным, а спустя 20 минут влияние компьютера на ребенка проявляется в подавлении деятельности центральной нервной системы. Нагрузка на зрение это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Ребёнок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

### **Компьютерная зависимость**

Детские психиатры уже давно бьют тревогу, ведь компьютерные игры приводят к постоянному возбуждению участков мозга, отвечающих за удовольствие. В итоге ребенку хочется получать удовлетворение как можно дольше, а это уже настоящая зависимость, сравнить которую можно даже с наркотиками.

Негативное влияние компьютера на ребенка очень подробно описано в книге Т.Л.Шишовой «Ребенок и компьютер». Там же рассказывается об очень интересном эксперименте, в ходе которого в мозг крыс вживляли электрод, который отвечал за получение удовольствия. Частое нажатие кнопки, приводящее к подаче электрических разрядов в мозг, привело к быстрому истощению крыс, так как они забыли о том, что нужно еще есть и пить. В итоге крысы просто умирали.

А вот японские исследование показали, что влияние компьютера на ребенка такое огромное и сильное, что может привести к остановке развития головного мозга. Дети, играющие в компьютерные игры, более агрессивны и неспособны контролировать свои эмоции.

### **Нарушение детского кругозора**

Наша жизнь постоянно подбрасывает различные ситуации, выход из которых может быть самым разным. Мы думаем и подбираем то, что посчитаем нужным.

В играх все наоборот. Их сюжет чаще всего линейный, подразумевающий использование только одного, в крайнем случае, двух-трех способов. В итоге детский кругозор существенно сужается, фантазировать и воображать что-либо вообще нет смысла.

Такое влияние компьютера на ребенка приводит к серьезному нарушению психики. Ребенок, постоянно щелкая кнопки мыши, не может пережить те эмоции, которые можно испытать при игре с машинками, конструктором, кубиками и т.д. Мелкая моторика рук страдает, ведь она останавливается на данном этапе, ведь щелканье мыши и кнопок клавиатуры не может этому поспособствовать, дальнейшему развитию руки.

### **Воплощение игры в реальность**

Компьютерные игры наносят большой вред детскому восприятию. Дело в том, что дети очень любят переносит в жизнь то, что видят по телевизору или в компьютере. Если во время игры любимый герой трагически погибает, пытаюсь спасти людей или, как верхолаз, прыгает по деревьям и этажам домов, то все эти действия ребенок вполне сможет воспроизвести в реальности. Влияние компьютера на ребенка негативно сказывается на сопоставлении реальных и виртуальных событий.



### **Детская агрессия и жестокость**

Сюжет большей части компьютерных игр основан на том, чтобы суметь выжить, уничтожить своих соперников и т.д. Достижение этих целей происходит чаще всего через стрельбу. Вот к чему может привести такое влияние компьютера на ребенка? К тому, что достичь всего в этой жизни можно только через жестокость, агрессию и применение оружия. А ведь дети способны это воспринять всерьез.

Неоднократно были случаи, когда дети стреляли в своих одноклассников и проходящих по улице людей. По статистке, больше всего стреляющих детей в США. Там же зафиксирован ужасный случай, когда 4-летний ребенок, достав из шкафа отцовский пистолет, выстрелил в свою няню, которую потом увезли на скорой. С трудом верится в то, что он смог сделать это осознанно. Скорее всего, такой сюжет он видел либо по телевизору, либо в компьютере.

### **Родительская невнимательность**

В большинстве случаев родители, покупая ту или иную игру своему ребенку, не задумываются о ее содержании. В итоге они выбирают просто яркую обложку или руководствуются своими взрослыми желаниями, т.е тем, во что хотели бы поиграть сами. Хотя было бы

полезным проверить то, во что потом будет играть ребенок. Детская психика очень восприимчива и не может критично оценивать увиденное. Иными словами, то, что видит ребенок, будет преследовать всю его жизнь. Во избежание такого негативного влияния компьютера на ребенка советуем вам обращать внимание на то, во что играет ваше чадо.

### **Детский эгоизм**

Очень часто родители, дабы хоть чем-то занять ребенка, просто усаживают его за телевизор или компьютер, и даже не догадывается, что это приводит к развитию детского одиночества.

Кроме того, компьютерные игры могут развивать у детей эгоизм и изолированность, ведь большая часть их сюжетов основано на принципах «выживает сильнейший» либо «каждый выживает сам за себя».

### **Неправильное восприятие мира.**

Негативное влияние компьютера на ребенка проявляется в неправильном восприятии картины мира. Длительное время нахождения за компьютером приводит к тому, что ребенок начинает смотреть на все реальное как на нечто агрессивное и жестокое, а некоторые дети вообще перестают эту реальность замечать.

В свое время было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Были собраны две группы детей: одни не зависели от компьютера, а другие днями просиживали возле монитора. В итоге первая группа нарисовала яркий и красочный мир, с изображением деревьев, людей, солнца. А вот в рисунках второй группы четко прослеживались признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха. Некоторые дети даже изображали оружие и мертвецов.

### **Нежелание общаться с реальными людьми.**

Последствия негативного влияния компьютера на ребенка проявляется и в общении с другими людьми. Если раньше ребенок, который имел определенные трудности в общении с другими людьми, мог как-то изменить себя и предпринять какие-либо шаги для сближения, то сегодня ситуация совсем другая.

Чтобы забыть обо всех своих проблемах, можно просто с головой уйти в компьютер, найти себе друзей в интернете и спокойно с ними общаться на условиях анонимности. Нет необходимости подстраиваться под окружающих людей, можно вести себя так, как хочется. Дети понимают, что их не узнают и не осудят строгим взором за нехорошее поведение.

### **Трата времени.**



Влияние компьютера на ребенка лишает его настоящего детства. Интернет и компьютерные игры отнимают большую часть детского времени, того, которое они могли бы потратить на нечто более полезное и необходимое.

## Что же делать?

1.

Ограничивайте время, проводимое ребенком за компьютером, особенно если ваш ребенок уже страдает близорукостью. Многочисленные исследования показали, что безопасное время за компьютером для ребенка составляет 15 минут, а для близорукого малыша – только 10. Работать за компьютером ребенок может только три раза в день, через день лучше играть в первой половине дня. Следите за этим! Не оставляйте детей один на один с компьютером.

2.

Проводите вместе с ребенком зарядку для глаз. Лучше сделать это на седьмой – восьмой минуте работы, а потом повторить еще раз после ее окончания. Самая простая гимнастика не займет и минуты: пусть ребенок поднимет глаза к потолку и представит там бабочку; пусть бабочка «летает» с места на место, а малыш следит за ней глазами, не поворачивая головы.

Более сложные варианты гимнастики зрительной гимнастики (каждое упражнение нужно повторить четыре – пять раз):

- Закрывать глаза, а потом резко их раскрыть и посмотреть вдаль.
- Попеременно смотреть то на кончик своего носа, то вдаль.
- Делать медленные круговые движения глазами в одну и другую сторону, а потом посмотреть вдаль. Круговые движения можно делать и открытыми глазами, и закрытыми.
- Смотреть на указательный палец, находящийся на расстоянии 30 сантиметров, затем поднести его к носу, продолжая смотреть, в заключение посмотреть вдаль.

3.

Оборудуйте подходящее рабочее место для ребенка. Особенно требовательно подходите к выбору рабочего стола. Его высота должна соответствовать росту ребенка. Малыш не должен сутулиться, находясь за столом, но при этом чувствовать себя достаточно комфортно. Стул должен быть оборудован спинкой. Все это необходимо, чтобы избежать





мышечного утомления и сохранить правильную осанку.

Расстояние от экрана для ребенка – чем больше, тем лучше. Оптимальная длина – пятьдесят – семьдесят сантиметров. При этом экран должен располагаться так, чтобы взгляд прямо упирался в его центр.

А вот правильная посадка за рабочим столом: между краем стола и телом ребенка должно быть расстояние не меньше 5 сантиметров. Недопустимо облакачиваться, а уж тем более «лежать» на столе. Ноги под столом – на подставке, согнутые под прямым углом. Руки свободно – на столе.

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Рабочий стол должен быть хорошо освещен, но при этом избегайте бликов на экране, которые будут мешать работе, а значит, отвлекать и утомлять.

**4.**

Проводите каждый день влажную уборку в комнате. Протирайте экран компьютера влажной салфеткой и до работы, и после, почаще проветривайте комнату. После занятий умыться прохладной водой.

**5.**

Объясните ребенку, что сайты могут быть «плохими» и «хорошими», первые лучше не посещать.

Научите ребенка навыкам поиска информации в интернете, сформируйте список наиболее полезных (и безопасных для ребенка) сайтов, добавьте их в закладки, покажите этот список ему.

Установите на вашем компьютере соответствующее программное обеспечение, которое будет выполнять функцию родительского контроля.



Объясните ребенку, что в интернете общаются разные люди, если ваш ребенок встретит где-то негатив, он должен обязательно рассказывать об этом вам.

Не устанавливайте компьютер в комнате ребенка, чтобы у него не было соблазна проводить слишком много времени (особенно в ночное время) возле компьютера.



#### 6.

Для детей дошкольного возраста родители – авторитет и пример для подражания. Об этом необходимо помнить тогда, когда вы после рабочего дня собираетесь убить парочку виртуальных монстров для того, чтобы снять напряжение и отвлечься. Лучше, если дети не будут видеть, как вы играете в «стрелялки». Иначе как тогда объяснить дошкольнику, что убивать нельзя, драться – плохо? Как бороться с детской агрессивностью, если они видят насилие у себя дома, пусть даже только на мониторе компьютера? Ведь избирательность, абстракция, пластичность мышления у них еще не развиты. И ребенок не всегда может дифференцировать реальный и виртуальный мир: «там можно, здесь нельзя». Идеальный вариант: четкое разделение на «детские» и «взрослые» занятия за компьютером и строгое соблюдение этих правил. Также четко должны регламентироваться временные лимиты: не более 15-25 минут в день. Больше – вредно для детского организма и неэффективно с точки зрения восприятия и усвоения информации. Кроме того, установив изначально определенные правила пользования компьютером, впоследствии будет значительно легче сотрудничать с ребенком в этой сфере.

#### 7.

Начиная знакомить ребенка с компьютером, стоит узнать некоторые правила и закономерности. Тогда он принесет максимум пользы и минимум вреда. Не секрет, что детям больше всего на свете нравится играть. Так уж устроена детская психика: обучение, развитие, познание мира происходит в игре. Это связано с тем, что до младшего школьного возраста она является ведущим (то есть оказывающим максимальное воздействие) видом деятельности. Соответственно, в компьютере малыш больше всего привлекают игры. Даже если ребенок проявляет огромный интерес к развивающим программам – не обольщайтесь. Ему пока нравится не сам процесс получения новых знаний, а игровой сюжет и «мультишные» сказочные персонажи. Вместе с тем именно в

рамках игровой деятельности и происходит обучение у детей. При выборе игр и развивающих программ стоит отдать предпочтение эмоционально насыщенным, добрым вариантам. Отложите для старшего возраста «стрелялки» и «бродилки» (так называемые квесты). Первые провоцируют прямую агрессию у детей и наносят непосредственный вред психике малышей, а вторые слишком утомительны за счет своей длительности и сложности. Следите за тем, во что играет ребенок, какие фильмы он смотрит и где лазит по интернету. Установите на компьютере полезные программы, которые будут учить ребенка хорошему и нужному. Чаще играйте с ребенком в обычные игры, развивающие сенсорику и внимательность. Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, старайтесь чаще с ним разговаривать. Не оставляйте ребенка за компьютером без присмотра. Объясните ему, во что можно играть и что можно смотреть.

## 8.

Компьютер - это не способ наказания или поощрения.

Как способ наказания и поощрения компьютер использовать не стоит. Это не совсем здоровая мотивация. Ребенок должен вести себя хорошо, потому, что это правильно, потому, что так надо, потому что так ведут себя мама с папой, а не для того, чтобы в ответ получить доступ к заветному устройству.

Чтобы ваши дети были физически и психически здоровыми, стоит взять под строгий контроль использование 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.