



Компьютер и ребенок

Компьютер, как любое жизненное явление, имеет свои плюсы и минусы. Родители в силах поменять стереотип о том, что компьютерные игры – это отнюдь не способ «зомбирования» подрастающего поколения, а сложный пласт современной действительности, в котором есть как несомненные достоинства, так и потенциальные риски.

Какие достоинства мы можем найти в компьютерных играх? Например, игры-стратегии развивают логическое мышление и могут выступать источником информации об исторических событиях. Игры-симуляторы, дающие возможность почувствовать себя за рулем различных транспортных средств, развивают быстроту реакции, внимательность, зрительно-пространственные представления. Игры-квесты, где герой выполняет определенные миссии в виртуальном мире, последовательно решая ряд разнообразных проблем и задач, что тоже способствует развитию мышления игрока. Игры зрелищны и азартны, ребенок испытывает яркие эмоции. И все же риски, которые несут компьютерные игры, беспокоят родителей гораздо больше. Рассмотрим эти риски.

Нарушается физическое и психическое здоровье детей, а именно:

- портится зрение;
- длительное сидячее положение ведет к различным нарушениям осанки: сколиозу, шейному остеохондрозу, застою крови в ногах и т. п.;
- компьютерные игры делают детей более агрессивными, демонстрируя жестокость и убийство как норму жизни;
- общение с другими детьми сводится к минимуму, что не позволяет накапливать жизненный опыт так же эффективно, как это происходит при живом взаимодействии с реальными людьми;
- пребывание за компьютером оказывает возбуждающее действие на нервную систему;
- формируется лень ума, отсутствие привычки затрачивать интеллектуальную энергию на получение информации;
- происходит подмена недостающих в реальности ярких эмоций.

Самый большой вред от пользования ПК для физического здоровья заключается в том, ребенок почти не двигается, долго сохраняет сидячую позу. Для профилактики нарушения физического здоровья нужно соблюдать некоторые простые правила, о которых все знают, но которые не лишне было бы напомнить.

Чтобы не портилось зрение, принимайте соответствующие меры: пусть у вас будет качественный монитор, который нужно установить на расстоянии 60-70 см от глаз и таким образом, чтобы было меньше излучения. Выполняйте простейшую гимнастику для глаз: несколько раз крепко зажмурьте глаза и откройте, поводите глазами по сторонам, подойдите к окну и посмотрите вдаль несколько минут.

Чтобы избежать нарушения осанки, приучайте детей регулярно вставать из-за компьютерного стола, прохаживаться, делать гимнастику для тела. Старайтесь

также соблюдать временной режим препровождения за компьютером и гигиену рабочего места: регулярная влажная уборка, проветривание.

И все-таки самый большой вред, приносимый пользователям ПК – это психологическая зависимость. Психологи предлагают простой тест, чтобы проверить наличие и степень компьютерной зависимости. К ребенку, увлеченному игрой, обратитесь с просьбой о помощи. Просьба формулируется просто, например, «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло». Если ребенок сразу откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере, то можете быть уверены, что никакой компьютерной зависимости у него нет. Если ребенок откликается с второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция говорит о начале формирования зависимости. Если ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости. Почему же это происходит? Нужно помнить о том, что от хорошей жизни в виртуальную реальность не уходят. Как бы неприятно нам было в этом признаваться, но это так. Главная предпосылка возникновения компьютерной зависимости – это серость и неинтересность реальной жизни, а также наличие таких проблем, которые решить ребенку не по силам, от которых проще уйти куда-то в другой пласт реальности. Компьютерная игра – это самый доступный для ребенка способ отвлечься от проблем.

Психолог Андрей Грецов в книге «Как понимать своего ребенка» пишет так: «Как отучить ребенка от излишней увлеченности компьютерными играми? Для этого необходимо привлекать его к интересным и увлекательным делам в реальной жизни. Вопрос не в том, как отнять у ребенка компьютерную игру, а в том, что дать ему взамен: общение, интересные хобби, занятия спортом, увлекательные книги и т. д. Запретительные меры тут неэффективны, ведь они не могут удовлетворить те потребности, которые побуждают ребенка уходить в «виртуальный мир». Да и то, что запретный плод сладок, тоже общеизвестно...».