

«Ребенок и компьютер»



Информационный прогресс не обошел стороной и детей, и на сегодняшний день большинство малышей и школьников не могут представить свою жизнь без компьютера. Некоторые родители наоборот радуются тому, что компьютер так увлекает их чадо, поскольку у них самих отпадает необходимость думать, чем развлечь ребенка и появляется свободное время, которое можно потратить на домашние дела. Однако так ли полезны компьютеры для детей или все-таки вреда от них больше, чем пользы?

С одной стороны, компьютер для ребенка - помощник, учебное пособие. Развивающие компьютерные игры действительно имеют ряд преимуществ: их легко можно найти в интернете или купить на дисках, для их хранения не нужно много свободного места, а их разнообразие позволяет удовлетворить нужды любого родителя. Существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков.

С другой стороны, компьютерная техника - повод для беспокойства родителей о здоровье ребенка:

- ухудшение зрения из-за постоянного напряжения глазных мышц в результате большого количества времени, проведенного ребенком перед монитором;
- влияние электромагнитного излучения (которым обладает компьютер) до конца не изучено;
- нарушение осанки из-за неправильного сидения за компьютером;
- выделения от компьютера аэрозольных заряженных частиц, приводящие к заболеваниям органов дыхания, дерматитам;
- влияние компьютера на психику ребенка.

Педагоги обвиняют компьютер в том, что у детей падает уровень текстового мышления, т.е. дети не могут адекватно пересказывать тексты. Врачи также ругают компьютер за то, что он портит здоровье ребенка. Но одни психологи говорят, что компьютеры хорошо влияют на развитие умственных способностей, а другие сетуют на то, что дети, увлекающиеся компьютерными играми, часто страдают аутизмом, у них развивается агрессия, различные страхи и фобии. С ними солидарны и педиатры: длительное пользование компьютером портит зрение, осанку, появляется раздражительность и головные боли.

Школьники, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми и социальными сетями, теряют интерес к окружающей их реальности, не хотят выходить на улицу, общаться со своими сверстниками, не увлекаются активным образом жизни и спортивными соревнованиями, с

трудом садятся за домашние задания и практически не читают книг. Они попадают в сети компьютерной зависимости — готовы целыми днями сидеть дома, постепенно утрачивая связь с реальностью, и порой, чтобы вывести их из этого состояния, требуется помощь психолога.

Компьютерная зависимость

Признаки зависимости

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Первая стадия — интерес.

Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

Вторая стадия — втягивание.

Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

Третья стадия — полная зависимость.

Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

Симптомы зависимости

Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

Социальные признаки: возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

Духовные признаки: потеря смысла реальной жизни, жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

Очевидно, что это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации, лишившая нас чего-то невидимого, но столь ценного — неспешной переписки вместо

электронной почты, тишины библиотек вместо адаптированных файлов, прогулок с друзьями вместо ожидания «дешевого» ночного времени связи, и еще многого. Не слишком ли дорогая цена?

Во избежание опасностей при использовании компьютера стоит придерживаться некоторых правил:

1. Рабочее место должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер необходимо располагать на 60–70 см. от лица ребенка.

2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха. Рабочее место школьника необходимо ежедневно подвергать влажной уборке.

3. Строгое соблюдение времени, отведенного ребенку на занятия с компьютером. Детям до 3 лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают малышей к гаджетам поиграть. Период детского сада без компьютера пережить немного сложнее: в этом возрасте перед монитором проводить больше 10–15 минут дошколятам нельзя. Продолжительность непрерывного использования компьютера для учеников 1-2-х классов — не более 20 минут, 3-4-х классов — не более 25 минут, 5-6-х классов — не более 30 минут, для учащихся 7-11-х классов — не более 35 минут. Время компьютерных игр не должно превышать 10 минут для учащихся 2-5-х классов и 15 минут для более старших школьников.

Хотелось бы напомнить родителям, что длительное нахождение у компьютера вызывает у ребенка утомление и истощение нервных ресурсов. Особенно опасны компьютерные игры, ведь играя, ребенок испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников в крови, что ведет к повышению артериального давления.