

Дети и компьютер



(рекомендации родителям)

Уважаемые родители!

В силу развития научно-технического прогресса овладение компьютерными технологиями становится необходимым условием существования в современном обществе. Компьютеры прочно входят в нашу жизнь, активно внедряются в учебный процесс, в школы, в каждой семье имеются компьютеры, планшеты, другие, так называемые гаджеты.

В связи с этим всё чаще становится вопрос о грамотном построении процесса общения ребёнка с компьютером, о том, как свести к минимуму его отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье.

С каждым годом всё больше и больше всевозможных компьютерных игр и программ, ориентированных на средних и младших классов, и даже на детей дошкольного возраста, появляется на рынке.

Обучающие программы, компьютерные игры подталкивают ребёнка к пониманию процесса работы компьютера, исчезает неуверенность перед новыми технологиями, а вместе с тем зачастую уже в раннем возрасте может сформироваться зависимость от компьютера.

Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушением осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана, несомненно, наносят ущерб здоровью детей. Часто можно встретить и жалобы на онемение пальцев правой руки. Появилось даже название того симптома – «рука, держащая мышь». Но кроме отрицательного влияния на здоровье компьютер несёт и психологическую опасность.

Если ваш ребёнок подолгу играет в компьютерные игры, а играя, часто забывает вовремя поесть; если невозможность поиграть приводит его к раздражению, агрессии, другим отрицательным эмоциям и депрессии; если у него нет друзей и других увлечений, кроме компьютера – это может указывать на появление у него зависимости от компьютера.

Для того, чтобы избежать появления у ребёнка зависимого от компьютера поведения:

- Постарайтесь жёстко регламентировать время, проводимое ребёнком за компьютером;

- Контролируйте сюжеты игр. Старайтесь не разрешать играть в игры, где присутствует большое количество сцен насилия, агрессивно поведение героев;
- Не допускайте, чтобы ребёнок принимал пищу у монитора, играл ночами или пренебрегал общением с друзьями, школьными делами;
- Развивайте интерес ребёнка к различным видам: спорту, искусству, музыке, науке. Организуйте посещение им разнообразных кружков, секций, школьных факультативов;
- Старайтесь активнее использовать позитивные возможности компьютера. Возможно его заинтересует программирование, веб-дизайн (создание сайтов в Интернете), компьютерная графика, анимация. А для этого желательно заинтересованная помощь взрослого, но не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
- Воспитывайте ребёнка таким образом, чтобы компьютер воспринимался им лишь, как часть жизни, как средство достижения результата, а не как сама цель.
- Обращайте внимание на причины, заставляющие ребёнка уходить головой в виртуальный мир. Часто бывает так, что за кажущейся зависимостью вашего ребёнка могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребёнка в реальной жизни, неумение общаться. По этим причинам он чувствует себя более комфортно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребёнка (семейные конфликты, одиночество, школьные трудности, сложности в общении со сверстниками, неуверенность в себе).

Единственный на настоящий момент проверенный способнее дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали для него заменой реальности. Главное – показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психическое состояние.

