

Влияние компьютера на психику ребёнка.

Многие родители, услышав о том, что их ребёнок всерьёз увлёкся компьютером, зачастую не осознают серьёзность проблемы, путая стремление к наукам со способом ухода от реальности. Нередко приходится слышать заявления родителей, которые на вопрос, чем увлекаются их дети, высокомерно отвечают: «Компьютерами» - и не менее гордо: «Он/она за ним круглые сутки сидит!». Подразумевая, видимо, что ребёнок изучает что-нибудь новое и полезное, а ребёнок в это время с помощью всего лишь пяти клавиш управления (вверх, вниз, влево, «огонь») совершенствует ловкость рук и рефлексы головного мозга. «Лишь бы не курил, не пил, наркотики не употреблял»...

Проблема взаимоотношений детей и компьютеров обсуждается в обществе с тех самых пор, как персональные компьютеры пришли в наши квартиры на правах бытовой техники. Интернет лишь подлил масла в огонь. Но, как и десятилетие назад, общество по-прежнему не определилось, что же такое ПК для детей: зло или благо?

Болезненное пристрастие. Психиатры отмечают: к ним все чаще обращаются родители, которые обеспокоены болезненным пристрастием своих детей к компьютеру. У них даже появился специальный термин — **"компьютерный синдром"**. Многие медики однозначно считают, что это болезнь, и она тяжело лечится. По словам практикующих врачей, вначале болезнь развивается банально: ребенок проводит много времени у компьютера, играет в компьютерные игры или занимается веб-серфингом, а в итоге это переходит в неумную потребность проводить за компьютером все больше времени.

Практика показывает, что дети с легкостью учатся управлять с клавиатурой и мышкой даже в том случае, если впервые увидели компьютер гораздо позже, чем все остальные в классе. Родители склонны гордиться достижениями своего чада, поэтому, увидев, как мастерски управляется с мышкой их трехлетний малыш, испытывают восторг. Однако спустя год или

два, когда ребенок подрастает, родители неожиданно замечают, что за это время он так и не научился ничему новому — он просто продолжает играть и кликать по одним и тем же ссылкам. В раннем возрасте умственные способности развиваются в процессе взаимодействия с окружающим миром, а вовсе не потому, что ребенком управляет электронная машина, отвлекающая его от других видов деятельности, которые более полезны для развития.

При условии разумного использования компьютеры могут помочь детям в развитии координации рук и глаз, а также других способностей.

Результаты исследований показали, что существуют отчетливые половые различия в предпочтении игр. Мальчики чаще играют в игры, связанные с борьбой и соревнованиями, затем идут игры на ловкость, игры - приключения, стратегические игры, на последнем месте - логические игры. Девочкам больше всего нравятся игры на ловкость, затем логические, игры-приключения, игры, связанные с борьбой или соревнованием, и последними идут игры-стратегии.

Наименьшее зло, как считает общество, представляют стратегические игры.

Они дают возможность игроку идентифицировать себя с руководителем. Главным их достоинством, которое отмечают исследователи, является развитие навыка системного мышления.

Отметим основные положительные аспекты компьютерных игр другой тематики. Так называемые логические игры способствуют развитию формально-логического, комбинаторного мышления.

Спортивные и конвейерные («Тетрис») игры развивают сенсомоторную координацию, концентрацию внимания.

Любой педагог подтвердит, что освоение компьютера даст качественный скачок в освоении знаний. А удовольствие от того, что «стал умнее», испытывает, прежде всего, сам ребенок.

Было бы нелепо утверждать: прилип ваш ребенок к компьютеру, целыми днями одни игры — и это замечательно. Конечно, нет. Все хорошо в меру. А как раз с мерой у наших деток плохо. Тут уж должен прийти на помощь педагогический опыт. Кому-то годятся жесткие запретительные меры: при ухудшении зрения компьютер будет продан, занимайся, голубчик, гимнастикой для глаз, сутулишься — вот тебе комплекс упражнений, выполняй три раза в день. Другим подходит не кнут, а пряник — поощрения за правильное поведение с компьютером. Но одно бесспорно — родителям нельзя делать из компьютера врага, который "дурно влияет" на ребенка.

Как реагирует ваш сын на уговоры перестать дружить с плохим мальчиком Петей? Обиженно замыкается («Ничего они не понимают, Петька отличный друг») и отдаляется от родителей. Здесь произойдет то же самое. Борьба с компьютером так же нелепо, как сражаться с ветряными мельницами. А вот сделать из него помощника в воспитании — весьма реально. Конечно, лучший вариант, когда родители что-то смыслят в компьютерах. Тогда они смогут запрограммировать машину так, что она будет в нужное время напоминать о завершении «сеанса», отправлять на прогулку, проверять меру утомления (по количеству ошибок), шутить: «Выплюни жвачку, возьми вместо нее морковку», подсказывать: «Позвони бабушке, она без тебя соскучилась».

Так компьютер станет оболочкой для нашего заочного общения. Но не каждому это под силу — нет возможности, да и желания осваивать мудреную технику. А вот направлять компьютерное общение ребенка реально и нужно. Мы все покупаем детям книжки, от простых к сложным, от тех, что читаем им вслух, до тех, которые они, по нашим представлениям, должны обязательно осилить.

Конечно, ничто не заменит маленькому человечку теплого общения, когда он «тычет в книжку пальчик" на коленях у отца или деда. Но у одного могут быть дела, другому нужно отдохнуть, а ребенку хочется именно сейчас

задать кучу вопросов. Вот и приходит на помощь умная игрушка. Умная в том смысле, что она умеет запоминать, отвечать и подсказывать. Здесь и ответ на вопрос, почему дети так любят общаться с компьютером. Потому что он позволяет выбирать нужный интеллектуальный уровень разговора, потому что он бесконечно терпелив к ошибкам, потому что он не устает от глупостей и несуразных вопросов, а при умелом обращении и эмоции может проявлять в соответствии с действиями человека.

Мы останавливались на некоторых позитивных моментах увлеченности компьютерными играми. Теперь рассмотрим вопросы негативных последствий, в том числе зависимости от компьютерных игр.

К сожалению, помимо подстерегающей их компьютеромании, существует ряд других побочных эффектов от долгого общения с компьютером. Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже. Многие изменения можно не заметить сразу невооруженным глазом (их сможет определить только опытный педагог или психолог). Например, это может отражаться на их эмоциональном состоянии — может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение — дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Некоторые ученые высказывают мнение, что чрезмерное развитие визуального восприятия у детей может нанести значимый ущерб осязанию и слуху. Тем не менее, разработчики веб-сайтов и программ для детей не видят ничего плохого в приобщении детей к высоким технологиям в совсем юном возрасте, если это происходит постепенно и в разумных пределах.

Во-первых, электронное излучение оказывает вредоносное воздействие на организм ребенка, грозя, как уверяют врачи, мозговыми нарушениями, эндокринными заболеваниями, раковыми опухолями, снижением иммунитета и так далее.

Во-вторых, психическое напряжение вызывает у детей стрессовое состояние. Сам по себе компьютер ни хорош, ни плох, он лишь инструмент, но вот его начинка – вредна.

И основной вред – это вред духовный: перестройка сознания ребенка (а в него изначально природой заложено гармоничное сознание) в сторону дисгармоничного мировоззрения, что побуждает и насаждает в детской душе страсти гнева, зависти.

Заметим, что природой ребенку даны любовь и гармония, ему по его сути не присущи злоба и агрессия, и если он увлечен подобными играми, это говорит, прежде всего, о том, что он ушел от своей сути.

У ребенка быстро формируется психологическая зависимость от игры, она отчуждает от общения с взрослыми в семье, со сверстниками. Такой ребенок живет в иллюзорном мире и не принимает реальной жизни, требующей даже от детей самоотдачи, целеустремленности.

То есть реальный мир куда обременительнее виртуального, и дети живут погруженные в этот мир.

Чувство самосохранения у ребенка притуплено или вовсе отсутствует после постоянного контакта со смертью на экране.

Что же может спасти наших детей от нашествия виртуального мира? Наверное, прежде всего ограничение с раннего возраста безобидных электронных игр, игрушек, а с годами – ограничение времени компьютерных занятий, объяснение всей пагубности их. Общение и коллективные игры со сверстниками необходимы для психического развития детей.

Для сохранения психического и физического здоровья необходимо:

Во-первых, нужно убедиться, не сидит ли малыш ближе 60 см от монитора. Пропорционально диагонали экрана меняется и дистанция до стула с ребенком.

Во-вторых, в комнате должен гореть верхний свет.

В-третьих, экран компьютера располагать перпендикулярно линии зрения к центру экрана ВМ;

В-четвёртых, угол рассматривания изображения информации на экране должен быть неменьшее 45°. (Это приводит к напряжению и переутомления глаз и, в конце концов, к развитию патологии зрения.)

Общеизвестно, что организм ребенка, который постоянно находится в состоянии роста и развития, очень чувствителен к влиянию любых факторов окружающей среды. Неокрепший позвоночник во время неправильного сидения на стуле за столом принимает нефизиологические изгибы, в результате чего формируется неправильная осанка и искривление позвоночника. Постоянное наклонение вперед, сведение плеч заведомо приводит к сутулости, округление спины. Стойкая сутулость в свою очередь вызовет другие отрицательные изменения в организме: грудная клетка становится плоской, уменьшается ее объем, поднимается нормальное развитие органов грудной полости, появляется недостаточная амплитуда дыхательных движений, затрудняется дыхание. Ребенок, вдыхая меньше свежего воздуха, получает недостаточное количество кислорода, который приводит к нарушению обмена веществ, это отбивается на правильном функционировании всех органов и тканей. У ребенка развивается малокровие, снижается аппетит, она становится вялой, более скорое утомляется.

На основании изучения реакций организма учеников, их трудоспособности и здоровья, предложенные такие нормы продолжительности непрерывной работы младших школьников на компьютере:

а) для детей 6-летнего возраста — 10-12 мин;

б) для 7—8-летних — 15 мин;

в) для 9—10-летних — до 20 мин, не более 4-х раз в неделю.

Эти нормативы касаются практически здоровых детей. Ученики, которые составляют группу риска по зрению и те, кто имеют хронические заболевания, должны работать не более 10 мин в день, не чаще 2-х раз в неделю с обязательным проведением профилактических упражнений для снятия зрительного и общего утомления.

И, наконец, самая важная рекомендация: каждый час, проведенный за стрелялками-бродилками, нужно прерываться на 15-минутный перерыв. Причем родители, считает доктор, должны проследить, чтобы ребенок не смотрел в это время телевизор, а занимался чем-нибудь более креативным — например, рисовал, раскрашивал или читал.

Итак, компьютер поможет ребенку самоутвердиться во многих планах: от хороших оценок в школе до удовлетворенности собственной ловкостью и смекалкой, от общения (на чужом языке!) со сверстниками на другом конце Земли до осознанного выбора будущей профессии. Родители, приобретая своим детям компьютеры, открывают для них путь в интересный и увлекательный мир. Но идти по этому пути, конечно же, лучше вместе.