

КОМПЬЮТЕР:

ДРУГ, ВРАГ ИЛИ ПОМОЩНИК?



Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте.

Такое безобидное на первый взгляд занятие, как игра на компьютере или просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и родителей. Хорошо – ребенок не бегает, не отвлекает родителей от их дел, сидит себе и играет, а дома тихо и спокойно.

Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, которые готовы сбежать из дома, накинуться с ножом на родителей за то, что те хотели забрать компьютер. В самых тяжелых случаях ребенку поможет уже только психиатр. По официальным данным Российского форума педиатрии были получены следующие данные: из 10 мальчиков старшего дошкольного возраста у 7 был выявлен риск компьютерной зависимости. В современном мире без компьютера невозможно представить ни взрослого, ни ребенка.

Давайте рассмотрим плюсы и минусы «зависания» в компьютере дошкольников.

ПЛЮСЫ:

- 1.растет технически грамотным;
- 2.чувствует себя увереннее с любой техникой;
- 3.развивает логическое мышление;
- 4.увеличивает скорость реакции, принятия решения;
- 5.улучшает память;
- 6.учится концентрировать память;
- 7.учится визуально воспринимать объекты;
- 8.получает возможность общаться с друзьями, живущими далеко;
- 9.имеет возможность получить любую нужную ему информацию.

Конечно, компьютеры созданы не столько для игр, сколько для получения информации и для работы. Но без игр на чудо – технике уже не обойтись. Даже взрослые увлеченно этим занимаются. Используются современные технологии и создаются очень реалистичные игры – все, как настоящее. Любой ребенок рад заниматься этим увлекательным делом часами. Игры бывают и на логику, и на быстроту реакции, и на запоминание. Каждая из них по-своему полезна. **Пользу от виртуальных игр можно выразить в следующем:**

- 1.Игры учат детей мыслить аналитически, развивают сообразительность.
- 2.Воспитывают усидчивость.
- 3.Учат терпению и настойчивости.
- 4.Учат быстро принимать решения.
- 5.Развивают и укрепляют связь между моторикой пальцев и мышлением.
- 6.Многие игры расширяют кругозор детей, знакомят его с историей, техникой, миром вокруг нас.

МИНУСЫ:

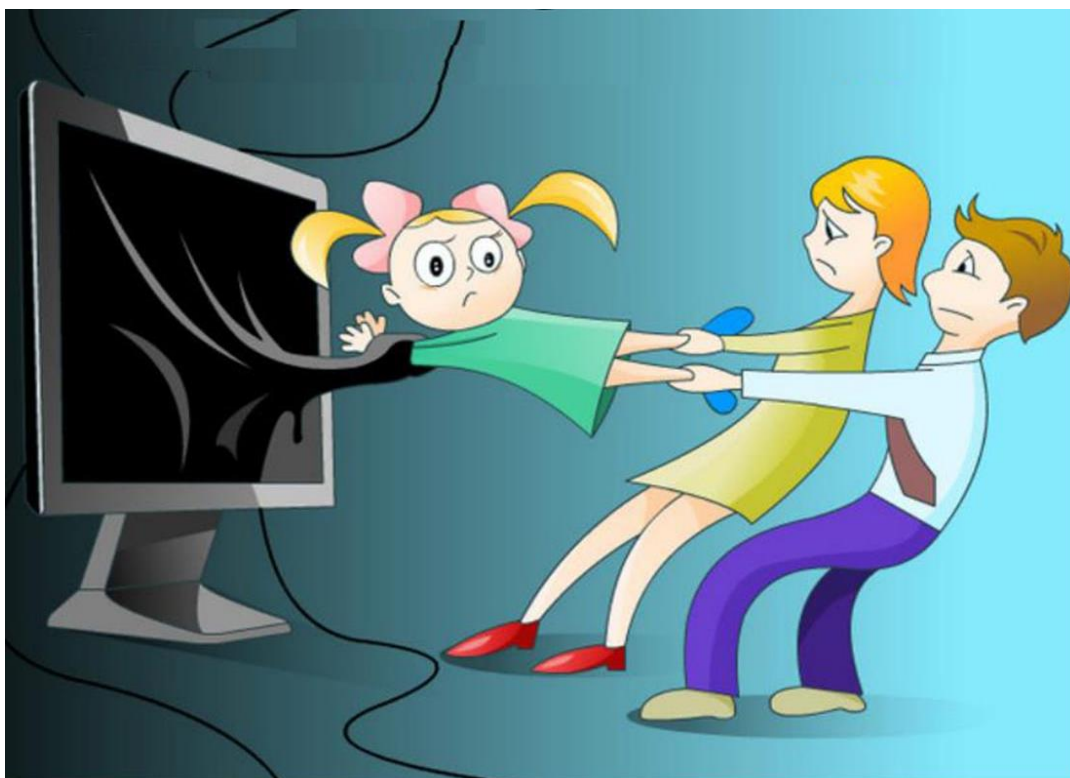
(опасные факторы, возникающие при работе за компьютером)

- **Ухудшение зрения.**
- **Электромагнитное излучение.**
- **Появление дерматитов различной сложности.**
- **Негативное влияние аэроионного воздуха.** Наши глаза реагируют на мельчайшие вибрации изображения на экране. Ребенок, занимающийся за монитором, «держит» глаза в постоянном напряжении, что негативно сказывается на мышцах, управляющих глазными яблоками. После работы за компьютером, дошкольнику трудно сконцентрировать взгляд на каком-то предмете, особенно мелком. У него все как бы расплывается. Сперва это состояние быстро проходит, но в дальнейшем неизменно приводит к ухудшению зрения. Можно постараться немного улучшить положение тем, что научить

ребенка делать гимнастику для глаз, чередовать работу на компьютере с активными играми.

- **Развитие сколиоза.** Искривление позвоночника от компьютера можно предотвратить, если научить детей держать спину ровно, не горбиться, а компьютер установить так, ребенку не приходилось ни сутулиться, ни вытягивать шею или высоко держать голову.
- **Психологические проблемы.** Дошкольник, много проводящий времени у компьютера, нередко начинает жить в виртуальном мире, неадекватно воспринимает реальность, порой даже боится ее. Такие дети отказываются от общения со сверстниками или чувствуют в их среде себя неуверенно. Бывают случаи, дети не понимают, что «убить» можно только один раз и что жизнь дается только одна. У таких детей ослабляется чувство самосохранения или появляются агрессивные действия по отношению к товарищам, животным. Также, у дошкольника может развиваться компьютерная зависимость, произойти стресс, если оторвать его от любимой игрушки.

ПРИЧИНЫ и степени компьютерной зависимости



Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

- * отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовать свою игру;
- * дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- * родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- * ребенку дома не комфортно, т.к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- * низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- * замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
- * незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

СТЕПЕНИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1-я степень – увлечение на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую ступень.

2-я степень – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием готовиться к школе, выполнять специальные письменные задания и упражнения. Происходит падение успеваемости в подготовительных к школе занятиях (не всегда ощущается сразу).

Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.

3-я степень – выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, пойти к соседям, жаловаться на родителей, пойти искать полицейского на

улице. Становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения (играм и игрушкам, которые раньше любил, увлечениям, успехам в каком-либо виде деятельности, например, к танцам, спорту). Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Наблюдается снижение успеваемости на занятиях по подготовке к школе, не усваивает новые знания. Регресс в развитии познавательных процессов.

Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, расщепленность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильно, замена друзей компьютером – полная. Опасность перехода в 4 стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

4-я степень – клиническая зависимость (у детей дошкольного возраста данная степень не наблюдается). Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни. Необходима помощь психиатра.

Как определить степень зависимости ребенка от компьютера

Родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от компьютера у своих детей. Они обращаются к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, собрать рассыпанные бусинки». Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

Способы реагирования ребенка:

1. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – полная свобода от компьютера на момент тестирования.
2. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.
3. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2-3-й степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме 2 или 3, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Родители пример для своих детей во всем, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей? Небольшая пошаговая инструкция и гимнастика для глаз помогут вам приобрести в «лице» компьютера друга, помощника и не потерять живую связь с вашим ребенком. Мы предлагаем вам помощь, а уж принять ее или нет – это на ваше усмотрение.

Шаг 1. Установка регламента.

Родители должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования компьютером (планшетом, телевизором и пр.). Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), - отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

Самое главное – установить четкий регламент пребывания дошкольника за компьютером. Полностью запрещать его не стоит – ребенок, если не сейчас, так в будущем найдет, как и где ему поиграть, только для этого ему придется обманывать родителей. «Общение» с компьютером для дошкольника 20-30 минут в день. Расстояние ребенка от персонального компьютера 30-40 см. Не рекомендуется играть перед сном и сразу после еды.

Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями. Следите за тем, чтобы ребенок придерживался режима, и учите его это делать самому. Например, ставить таймер или будильник возле него, который будет пиликать за 10 минут до окончания отведенного времени.

Этого достаточно, чтобы ребенок спокойно закончил играть, «сохранился» и выключил компьютер. И это намного лучше, нежели неожиданно дергать его и приказывать «выходить» из игры, когда он на самом интересном месте. В этом случае истерики и капризов не избежать.

ШАГ 2. Смена приоритета.

Нельзя наказывать или поощрять дошкольника временем для игр на компьютере. Конечно, такой прием очень действенен, и любой ребенок готов быть самым «шелковым», лишь бы у него не отобрали любимый компьютер.

Но вреда от этого метода намного больше, чем пользы. Ведь такими действиями родители попросту делают компьютер чем-то сверх ценным, очень желанным, концентрируют на нем все внимание. Психологи советуют относиться к компьютеру как к чему-то нейтральному, малозначимому, и учить такому ребенка.

ШАГ 3. Похвала и поощрение.

Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик. Относитесь ровно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение и так уже заложено программой.

ШАГ 4. Совместный подбор игр.

Все игры лучше подбирать вместе с ребенком и обязательно прислушиваться к его мнению. Но при покупке игры не лишним будет узнать, для какого возраста все-таки она предназначена и нет ли в ней жестоких сцен, например убийств или насилия. Всегда можно найти нужную информацию в Интернете.

ШАГ 5. Родительский контроль.

Установите «родительский контроль» на компьютер. Это не позволит дошкольнику выходить на запрещенные сайты, и дает возможность взрослым контролировать его действия на компьютере.

ШАГ 6. Достойная замена.

В благополучных, счастливых семьях ребенок никогда не становится зависимым от компьютерных игр. Полностью поглощаются виртуальной жизнью и заменяют ей реальную, настоящую жизнь только несчастливые дети. Ведь там, в игре – они герои, там на них никто не кричит, и никто над ними не смеется. Поэтому, если ребенок уж слишком увлечен виртуальной жизнью, лучше подумать о совместном отдыхе с семьей, вечерних прогулках и даже небольших интересных поездках.

Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное помнить, что все хорошее в меру.

И последнее, компьютер – умная и нужная машина и никогда не навредит, если правильно ее использовать и соблюдать все меры предосторожности.

Гимнастика для глаз

- ✚ Плавно закрыть, а потом плавно и широко открыть глаза. Повторить такие движения несколько раз.
- ✚ Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.
- ✚ Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить несколько раз.

Упражнения простые и выполняются просто и вскоре ребенок сможет выполнять их самостоятельно.