



Информация педагога-психолога

## Компьютер и ребенок

**Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей.**

Часть родителей не возражает против компьютерных занятий или игр. Но материально не особенно поддерживает эти увлечения.

Другая часть оказывает активную поддержку - дает деньги на обновление домашнего ПК, на покупку Интернет-карточек, дисков, программ, может дать дельный совет в этой области.

Есть мамы и папы, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка. Но есть и еще одна категория родителей. Они не запрещают сыну или дочке сидеть за компьютером. **И в то же время испытывают постоянное внутреннее сопротивление: долгое сидение за компьютером вредит здоровью ребенка, он мало общается со сверстниками, компьютерные игры отупляют или ожесточают и т. д.**

**Кто прав?**

## Компьютер: друг или враг?

**Предубеждений, связанных с компьютером, несколько.**

Одно из них: **постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит интеллектуальному и эмоциональному развитию ребенка.** Он не испытывает интереса к самостоятельному мышлению, к чтению, ручному труду. Становится пассивным потребителем информации, рабом Интернета. Не стремится понимать других людей и выражать собственные мысли и чувства. Зачем трудиться над сочинением или составлять реферат, если можно получить готовый чужой текст в Интернете?

И все же у компьютера гораздо больше преимуществ, облегчающих жизнь школьника, чем вредоносных факторов. Разнообразные обучающие программы по предметам, возможность получить полную или дискуссионную информацию по какому-то вопросу... Общение со специалистами, помощь в выборе увлечений и, возможно, будущей профессии.

Разумеется, ребенок может встретиться в сети с тем, от чего нам хотелось бы его уберечь. Свои сайты есть и у националистических, фашиствующих организаций, и у деструктивных сект... Но ведь с той же информацией он может столкнуться и в реальной жизни. **Что можно противопоставить? Только постоянный (но ненавязчивый) интерес к жизни ребенка, доверительность в отношениях и воспитание у него критичности мышления.**

**Предубеждение второе:** компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками. Но ведь не компьютер создает ребенку проблемы в общении.

Наоборот, тот, кто испытывает такие сложности, ищет в виртуальном мире спасения от них (погружаясь в мир игры или общаясь в Интернете).

Далеко не у всех детей увлечение компьютером ограничивает круг общения со сверстниками. Наоборот, некоторым застенчивым и не слишком коммуникабельным он помогает найти друзей со сходными интересами.

И, пожалуй, не так уж важно, будет ли их общение только виртуальным или станет ступенькой для перехода в реальную плоскость. Даже если ты застенчив, но компетентен в компьютерной области, это поможет тебе чувствовать себя уверенно в компании сверстников.

**Очень большие претензии у многих родителей и педагогов к компьютерным играм.**

В лучшем случае их характеризуют как пустые забавы, отвлекающие от учебы или занятий спортом. В худшем - как нечто, формирующее в ребенке жестокость, привычку разрешать любые ситуации агрессивными способами.

Но слышатся **голоса и в защиту этого вида времяпрепровождения.**

**Во-первых**, компьютерные игры удовлетворяют естественную потребность ребенка в игре. Он учится следовать определенным правилам, планировать свои действия, доводить начатое до конца, добиваться улучшения своих результатов. То есть попутно у игрока формируются такие качества, как настойчивость, воля, терпение. Выигрывая, ребенок испытывает положительные эмоции, чувствует себя более уверенным и умелым. Перебирая варианты решений и выбирая все более сложные игры, он развивается и интеллектуально.

**Во-вторых**, можно подобрать игры, развивающие активное целенаправленное внимание, память, пространственное воображение, логическое мышление, помогающие улучшить координацию движений, повысить скорость реакции.

**У игры, в том числе компьютерной, есть еще одно важное свойство.** Некоторые виды игр помогают снять нервно-психическое напряжение. Побывав в погоне в качестве преследователя, можно выплеснуть отрицательные эмоции, выпустить пар. Роль жертвы помогает избавиться от некоторых страхов. Роль супергероя позволяет ощутить себя сильной личностью, контролирующей ситуацию, управляющей другими персонажами.

## **Насколько компьютер вреден для здоровья?**

Конечно, понятны опасения родителей по поводу здоровья детей. О чем обычно тревожатся? Как скажется работа за компьютером на состоянии зрения, осанке ребенка, насколько вредно неизбежное излучение?

Есть данные о том, что **уровень электромагнитного излучения у современных мониторов ниже, чем у обычных телевизоров.** Дру-

гие виды излучения (рентгеновское, инфракрасное, ультрафиолетовое) вообще ничтожно малы, по уверениям специалистов. Например, уровень рентгеновского излучения современного монитора не превышает обычный радиационный фон в помещении. А жидкокристаллические (плоские) экраны и ноутбуки вообще не являются источниками излучения.

**Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение.** И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телеэкрана. **Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и гимнастику для глаз, посещать время от времени окулиста.** И обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора (проконсультируйтесь еще до покупки).

Конечно, необходимо **приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки.** Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом. И малоподвижный образ жизни, и лишний вес свойственны не только компьютерным пользователям.

Так что **в отношении работы за компьютером нужно соблюдать обычные гигиенические требования: подобрать удобную мебель, следить за физическим самочувствием и состоянием нервной системы ребенка, не допускать перегрузок.**

В последнее время можно встретить в СМИ публикации о новом виде зависимого поведения - **компьютерной зависимости.** С устрашающими примерами полного и безвозвратного погружения человека в мир виртуальный. Но серьезных научных разработок в этой области пока не проводилось.

Научите ребенка использовать компьютер и интернет для получения знаний, объясняйте, что это не только для игр, а в помощь для получения нужной информации и развития, покажите, как это сделать, найти интересную информацию о животном, сделать интересный эксперимент и т.д.