**Ребенок и компьютер: за и против.**

**![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\OPQRSTUV\MCj02321390000[1].wmf]()**

 В наши дни, когда компьютер есть практически в каждой семье и во многих школах, всех родителей очень волнует влияние компьютера на ребенка. Безопасен ли компьютер для растущего организма? Сколько времени ребенку можно сидеть за компьютером, чтобы это не отразилось на его здоровье? Чем обусловлен вред компьютера для детей? Об этом и многом другом вы узнаете из этой статьи**.**
 **Сравним две ситуации.**

 Ребенок за компьютером. Он не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома, не бегает, не прыгает, не разбрасывает карандаши, фломастеры, не малюет ими, где попало, не режет на мелкие кусочки любимое мамино платье. Он занят, не пристает к взрослым и даже, может быть, учится чему-то (по обучающим программам) или развивается (по развивающим программам) либо просто получает заряд положительных эмоций.

 Компьютера нет. Зато есть столько проблем! Усадить дитя за уроки, пойти с ним погулять, потом чем-то занять, потом все убрать или заставить это сделать самого и т.д. И при этом надо его еще воспитывать, напрягать свои нервы и умственные силы. Недаром многие родители, купив своему чаду персональную ЭВМ, а то и карманную электронную игру, вздохнули облегченно. Притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с другим каким-то занятием. Но знаем ли мы, взрослые, какие проблемы возникают у ребенка, остающегося изо дня в день один на один с компьютером?

 Прежде всего, коснемся такого явления, как *компьютерофобия.*

Что это такое? Это связанное с компьютером состояние неуверенности, нерешительности, раздражительности, страха. Ребенок, начиная осваивать компьютер, боится, что не сумеет справиться с его требованиями, при длительном общении с компьютером он также может испытывать безотчетную боязнь неизвестно чего, какой-то чуждой силы. Компьютер дети, не уверенные в себе, воспринимают как «угрожающий стимул», усугубляющий общее состояние тревожности.

 Явление, противоположное компьютерофобии, — чрезмерная увлеченность компьютером, когда приходится буквально идти на скандал, чтобы оторвать ребенка от компьютера.

Дело в том, что компьютерный мир, в который погружается и который творит сам юный пользователь персонального компьютера, настолько красочен, динамичен, занимателен, что со временем начинает восприниматься как действительный. Возникает так называемый «синдром Пигмалиона». По греческой мифологии скульптор Пигмалион, создав прекрасную статую девушки, влюбился в нее.

 Маленькие дети очень эмоциональны, впечатлительны, они, в сущности, в отличие от взрослых, нечетко различают искусство и реальность, потому так легко и доверчиво погружаются в жизнь героев компьютерного экрана как в мир реальный, а со временем и охотнее, чем в реальный.

 С одной стороны, это хорошо. Когда ребенок с компьютером «на ты», ему легче раскрыть себя и выбрать стратегию поведения или самообучения. Однако, с другой стороны, привычка действовать в компьютерном, виртуальном мире может нарушить адекватное восприятие мира некомпьютерного, реального. Следует помнить, что ребенок легче переходит от образов конкретных предметов, игрушек к образам, формируемым компьютерными средствами, чем наоборот. От компьютерных к реальным вещам переход становится тем затруднительнее, чем больше пленяется ребенок игрой. А это, в свою очередь, может вызвать такие отклонения в развитии личности, как уход в себя, аутизм. При решении очень сложных задач в динамически меняющихся условиях могут обостряться невротические черты личности, а при выраженной неуравновешенности могут возникать болезненные состояния.

 У разных групп людей под влиянием длительных занятий на ПЭВМ психологи установили самые различные варианты изменений в психическом развитии, в том числе и различную направленность этих изменений. В частности, у одних людей происходило повышение уровня интеллекта, у других — его снижение.

**Позитивные результаты общения с компьютером.**

 К позитивным результатам общения с компьютером можно отнести формирование деловой мотивации, совершенствование логического, оперативного мышления, умения прогнозировать.

Кроме того, компьютер располагает большим набором изобразительных средств, способствует развитию художественно-конструкторских способностей и пространственных представлений. Посмотрите, какие возможности для рисования! Можно создавать не только цвета, но и тончайшие оттенки цветов. Можно легко стирать ненужное. А главное, экспериментировать можно бесконечно. Хочешь — создавай линейный рисунок, а хочешь — комбинируй из цветных фигур, раскрашивай готовый узор или составляй свой.

Сейчас создано немало увлекательнейших программ с развивающими играми, составленными с учетом возраста, индивидуальных возможностей и личностных наклонностей детей.

**Компьютер и общение с родителями.**

 Может ли компьютер заменить общение с родителями? А общение с друзьями, другими людьми, природой? На эти вопросы пусть ответят сами родители.
Программистами сделано немало в направлении гуманизации компьютерных игр и игрушек. В Японии, например, распространена среди детей игра в электронного цыпленка, которого надо вырастить из яйца, кормить, убирать за ним. Если о цыпленке забудут или допустят ошибку в уходе за ним, он может «умереть».Казалось бы, какая разница, живой цыпленок или игрушечный. Главное, дать ребенку опыт заботы, ухода за каким-то существом. И как это актуально для городского ребенка, когда в семье нет ни других детей, ни собаки, ни кошки, ни иных животных! Однако от того, что электронный цыпленок или электронный человек погибнет от неправильных действий или от нежелания играющего о них заботиться, для последнего ничего не изменится. Таким образом, жизнь становится игрушкой в руках маленького господина.

 В действительности человек несет ответственность за свои поступки и действия по отношению к каждому живому существу, особенно к человеческой личности, обладающей самоценностью и неотъемлемым правом на существование.
 Отсюда исходит третья, может быть, самая главная опасность для детской психики развлекательных игр, допускающих жестокость со стороны игрока. Моделируя поведение, при котором победа достигается лишь уничтожением противника, силой кулаков и оружия, мастерством нанесения ударов и военных действий, подобные игры формируют «милитаристское» мышление, враждебность и безжалостность к «чужим», стимулируя агрессивную направленность развития личности в целом. Может ли ребенок в «жестоких играх» познать мир и обрести опыт гуманного общения с другими людьми? Вопрос риторический.

**Безобиден ли компьютер?**

 Работа на компьютере необычная, она не похожа на другие виды занятий. Однако влияние компьютерных занятий на детский организм изучено еще недостаточно. Известно, что у подавляющего большинства взрослых операторов к концу рабочего дня появляются различные болезненные явления. Старшие школьники, работающие за компьютером в школе 2—4 часа, также жалуются на общую усталость, боли в глазах, неприятные ощущения в мышцах плечевого пояса.

 При работе с компьютером следует иметь в виду, что на организм детей воздействуют следующие специфические факторы:излучение от компьютеров; изменение качества воздушной среды в помещении, где находится компьютер; особенности условий зрительной работы; длительность и сложность различных видов работы.

 Длительная работа на компьютере сопровождается напряжением зрительного анализатора, функционирующего в специфических условиях внешней среды (рассматривание на светящемся и незаметно пульсирующем экране видеотерминала на близком расстоянии и считывание информации в виде мелких знаков — букв, цифр). Периодический перевод взгляда на клавиатуру или текст, расположенные на столе, требует быстрой адаптации органа зрения к иным условиям освещения. Поэтому напрягать глаза в этих условиях приходится сильнее, чем при зрительной работе (чтении книг, просмотре телевизионных передач).

Работа на компьютере связана со значительным нервно-эмоциональным напряжением, а статическая рабочая поза вызывает усталость мышц плечевого пояса, большую, чем при обычных учебных занятиях. Подобные факторы могут ухудшать состояние ребенка и снижать его работоспособность.

**На что необходимо обращать особое внимание.**

**10 советов родителям.**

**Совет 1.** Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

**Совет 2.** Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

**Совет 3.** Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.
Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115—130 см рекомендуется высота стола — 54 см, высота сидения стула — 32 см. Для детей ростом выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50—70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.
Поза ребенка — прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3— 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

**Совет 4.** В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

**Совет 5.** До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

**Совет 6.** Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

**Совет 7.** Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

**Совет 8.** С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

**Совет 9.** Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья — только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

**Совет 10.** После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

**Упражнения для глаз**.

* На счет 1—4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1—6 раскрыть глаза.
* Посмотреть на кончик носа, на счет 1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.
* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону: вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
* Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1—4 — вверх, на счет 1—6 — прямо; затем так же вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо. Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1—6.
* Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
* «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3—5 мм) на выбранный предмет вдали за окном. Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.
* Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4—5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

*Использованы материалы сети интернет.*