

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он?

Какие могут быть проблемы?

Компьютерофобия. Ребенок боится, что не справится с требованиями компьютера - не только на начальном этапе освоения, но и на более позднем сроке. Ребенком овладевает необъяснимый страх, который проявляется в состояниях неуверенности, нерешительности, раздражительности.

Родители должны обратить внимание на индивидуальную восприимчивость своего ребенка. Ведь компьютерные страхи чаще возникают у детей беспокойных, неуверенных в себе и компьютер для них - `угрожающий стимул`, который может спровоцировать усиление общего состояния тревоги.

Явление противоположное компьютерофобии, - чрезмерная увлеченность компьютером. Нередко оторвать ребенка от монитора можно только со скандалом - так красочен и динамичен виртуальный мир, в который он погружается и который сам творит.

Со временем этот мир начинает восприниматься как реальный. Появляется так называемый `синдром Пигмалиона`. Дети эмоциональны, впечатлительны, в отличие от взрослых нечетко различают фантазию и действительность, потому так легко и доверчиво, как в реальный мир, погружаются в жизнь компьютерных героев, со временем даже предпочитая ее жизни подлинной.

Безобиден ли компьютер?

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

Как избежать переутомления детей при занятиях на компьютере?

Здоровым детям непрерывно работать за компьютером следует не более 15 минут. Детям, отнесенным к группе риска по состоянию зрения (оба родителя — близорукие), эту длительность целесообразно сократить до 10 минут

Как распознать зависимость?

- увлечение компьютерными играми действительно мешает вашему ребенку общаться и заниматься чем - либо другим;
- оторванный от игры, ребенок тревожится, не находит себе места, не знает чем заняться;

- увлечение продолжается долго, намного дольше, чем время прохождения одной-двух любимейших игр.

Как предотвратить компьютерную зависимость?

- Ограничивайте время компьютерных забав.
- Постарайтесь оградить ребенка от 3 до 5 лет от компьютерных игр, так как это наиболее ответственный период развития психики ребенка.
- Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.
- Сами отберите и предложите своему малышу добрые игры. Устанавливайте с ним доверительные отношения, чтобы он и взрослея советовался, во что играть на компьютере.
- Игры, основанные на эмоционально положительных образах, способствуют творческому развитию и раскрытию психических возможностей ребенка.
- Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками