

Компьютер: добро или зло?

Компьютеры в современной жизни заняли прочное место не только в жизни взрослых, но и детей. Во всех семьях, даже в семьях с небольшим достатком, родители осознают, что их растущему ребёнку нужна умная машина. Уроки информатики начинаются с младшей школы, домашние задания по созданию простейших компьютерных презентаций становятся уже почти обязательными во многих школах. Да и «компьютеризированные» одноклассники могут начать подшучивать над малышом, который незнаком с компьютерными играми. Стоит ли родителям опасаться компьютера или он является необходимостью? С какого возраста ребёнок может самостоятельно управлять компьютером? Как должно выглядеть общение ребёнка с умной машиной?

Польза и вред компьютера.

Говоря о **вреде** длительного пребывания ребёнка у монитора, доктора упоминают о следующих факторах.

- Неправильная посадка за столом вызывает у детей нарушение осанки; снижение двигательной активности приводит к увеличению веса; мерцание монитора способствует ухудшению зрения. С этими проблемами можно справиться путём правильной организацией рабочего места у компьютера и ограничением детского компьютерного времени.
- У детей, остро ощущающих недостаток внимания со стороны родителей, неуравновешенных, легковозбудимых, часто возникает компьютерная зависимость.
- Очень быстро у таких детей наступает нервное истощение, перенапряжение, с которыми сложно бороться.
- «Неправильные» компьютерные игры влекут за собой появление агрессивного поведения у детей. Неустойчивая детская психика заставляет детей быть нервными, неуправляемыми, чрезмерно шумными.

К основным **положительным моментам** работы за компьютером специалисты относят следующие достоинства:

- При помощи интернет-сёрфинга дети находят нужную им для учёбы и подготовки рефератов, проектов необходимую информацию, общаются с друзьями в реальном времени.

- Правильно подобранные для ребёнка компьютерные игры (например, стратегии), способствуют развитию навыков планирования и усидчивости. Аркады (игры-бродилки) улучшают глазомер, скорость реакции, внимание. Исследование картографии игрового пространства пробуждают в детях аналитические способности, способности ситуативного анализа. Решение возникающих игровых проблем способствуют развитию сосредоточенности, мышлению, усидчивости.
- Современная действительность всё больше требует умения уверенного пользования компьютером. Компьютерная грамотность необходима во многих сферах.

Безопасная работа за компьютером.

- Знакомить детей с компьютером следует не раньше трёх-четырёхлетнего возраста. Особое внимание при этом следует уделять психическим особенностям вашего ребёнка. Спокойному, уравновешенному малышу могут подойти почти все игры, предназначенные для самых маленьких детей. Для впечатлительного, нервного малыша необходимы спокойные, логические игры. Для таких детей самыми неподходящими будут игры с быстро двигающимися предметами, мелкими деталями, требующие повышенной сосредоточенности, способные вызвать нервное истощение.
- При покупке дисков с компьютерными играми обращайте внимание на надписи на коробках о рекомендуемом возрасте, содержании игр.
- Настоятельно не рекомендуется ставить компьютер на рабочее место ребёнка и в детской спальне. При соблюдении этого простого правила вы сможете легко контролировать все действия своего ребёнка и будете в курсе того, чем он в данный момент занят: уроками или развлечениями.
- Следует заранее предупредить малыша о том, сколько времени он будет проводить за монитором. Некоторые психологи предлагают умножать возраст ребёнка на три. Полученный результат переводится в минуты. Например, $5 \times 3 = 15$; итог умножения соответствует пятнадцати минутам компьютерного времени. На это время отложите все свои дела и присядьте рядом с малышом. При этом вам проще будет отклонить уговоры ребёнка поиграть ещё. Запомните главное: нужно заранее, до включения компьютера убедительно объявить об установленных правилах, и о том, что эти правила должны выполняться как ребёнком, так и взрослым.
- Установите контроль над пребыванием малыша в сети. Но сделайте это так, чтобы ребёнок не догадался об этом. Для этого подойдёт предустановленный почти во всех браузерах и антивирусных

программах «родительский контроль», а также специализированные программы, способные заблокировать доступ к подозрительным сетевым ресурсам.

- Объясните и почаще напоминайте ребёнку о том, что в сети требуется хранить в тайне свои личные данные, никому и ни под каким предлогом не следует сообщать свои фамилию, адрес, номер телефона. Разъясните малышу то, как он должен себя вести, если столкнётся в сети с нестандартными предложениями, угрозами, агрессией в свой адрес.

Как бороться с уходом в виртуальность.

Часто бывает так, что родители изменения в поведении ребёнка замечают слишком поздно, в тот момент, когда у ребёнка уже сформировалась игромания или интернет-зависимость. Основными тревожными признаками этих зависимостей служат признаки:

- Характер ребёнка становится агрессивным, раздражительным, проявляется неуправляемость. Он пропускает учебные занятия, использует любой предлог для включения компьютера.
- Каждое предложение об ограничении компьютерного времени такой ребёнок проявляет неадекватную реакцию: плачет, угрожает.
- Ребёнок начинает выпрашивать или (что ещё хуже) воровать у родителей деньги только для того, что потратить их на сетевую игру.
- Практически всё своё свободное время ребёнок проводит у компьютера. Игнорирует заранее установленные ограничения компьютерного времени, тайком ночью прокрадывается к компьютеру.

Несколько советов для родителей, заметивших у своих детей подобные симптомы.

Для их выполнения потребуется проявить последовательность и твёрдость характера.

- Для ограждения маленьких детей от компьютера можно снять и спрятать шнуры, соединяющие периферийные устройства. С ограничением доступа к сети детей старшего возраста можно применить блокировку тех сетевых ресурсов, что вызвали игроманию.
- Показывайте на личном примере, что компьютер необходим только для работы.

- Как можно больше привлекайте своего ребёнка к совместному времяпрепровождению: устраивайте походы в кинотеатры, выезжайте на природу.

- Всячески поощряйте общение ребёнка с друзьями.

Подобные действия способны внушить ребёнку мысль, что реальная жизнь гораздо интереснее и ярче жизни виртуальной.

Главные родительские ошибки.

- Иногда родители устанавливают тотальный жёсткий контроль над детским компьютерным временем, пресекают все детские аргументы фразой наподобие часто встречающегося выражения «Потому, что я так сказал». Жёсткость в общении с детьми приводит к проявлению у них протестных реакций; такие дети начинают считать, что родителям до него нет никакого дела.

- Самая главная ошибка родителей состоит в полном запрете на работу ребёнка за компьютером. В первой части этой статьи упоминалось о том, что современным школьникам компьютер необходим для полноценного учебного процесса. Устанавливая запрет на компьютер, вы создадите ребёнку сложности в общении с друзьями, ограничите доступ к необходимой учебной информации. Такой родительский подход способен сформировать у ребёнка нерациональное использование компьютерного времени, ведь детей привлекает больше всего то, что находится под запретом.

- Не стоит бояться знакомить вашего ребёнка с компьютерными возможностями. Ваш собственный пример, доверительные открытые отношения, совместное времяпрепровождение способны предотвратить компьютерную зависимость. Ваши понятные объяснения и обучение основным принципам работы за компьютером, превратят ребёнка в уверенного пользователя, ценящего радости реального мира.