

**Уважаемые родители!**

Компьютером теперь никого не удивишь. Сегодня компьютерные классы открываются в начальной школе, в группах дошкольного развития, в детских садах. С помощью компьютерных программ осуществляется обучение и развитие детей.

«Продвинутые» родители, еще не сняв с ребенка памперсы, сажают малыша к монитору. «Несовременные» же родители считают, что сидеть за компьютером очень вредно даже для старшеклассника, и запрещают своим детям на пушечный выстрел подходить к компьютерам. И те и другие мечтают видеть своих детей счастливыми, здоровыми, успешными. Может ли ребенок, много времени проводящий за компьютером, быть здоровым? С другой стороны, может ли в наше время подросток, которого родители полностью изолировали от ПК, стать специалистом в какой бы то ни было профессиональной области?

Появление персональных компьютеров породило огромное количество мифов, касающихся как пользы, так и вреда от их использования.

Еще с 80-х годов прошлого века в средствах массовой информации стали появляться статьи, предупреждающие об опасном влиянии компьютера. И, в частности, о вредном воздействии компьютерных игр на физическое здоровье и психику детей и подростков. Эта точка зрения нашла поддержку и в научном сообществе.

**Основные факторы негативного влияния компьютера на организм человека:**

**1. Нагрузка на зрение.**

**2. Стесненная поза.**

**3. Излучение.**

**4. Воздействие на психику.**

Среди основных обвинений – соматические нарушения (снижение остроты зрения, искривление позвоночника, быстрая утомляемость и др.), которые, как полагают, являются прямым следствием «компьютеризации» свободного времени подростков.

Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы и т. д. Кроме того, некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей, по мнению авторов этих статей, агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира. Ребенок, который проводит дни напролет один на один с компьютером, рано или поздно начинает испытывать трудности в общении со сверстниками, оказывается неспособным заводить новые знакомства, теряет контакт даже с теми, с кем раньше был близок.

Очевидно, что все эти проблемы достаточно актуальны в наши дни.

Поэтому я хочу познакомить вас со статьями практикующего детского психолога Ольги Шевниной. Прочитав их, вы узнаете, действительно ли компьютер может быть опасен для детей, и получите рекомендации, как свести возможные негативные последствия от общения с ним к минимуму.

1. Статья "Что развивает компьютер?"

2. Статья "Что вредно для здоровья?"

3. Статья "Эти страшные компьютерные игры"

4. Статья "Компьютер и одаренные дети"

Подводя итоги, хочется предложить вам, дорогие родители, небольшой экскурс в историю. Еще не забыты те времена, когда в научных сообществах, на страницах газет и журналов велись дебаты о «книголюбах». Может быть, вы сами, а может быть, ваши родители, дяди и тети читали книги, что называется, «запоем». Еще не закончив одну, тут же кидались на поиски следующей. Культовые писатели Ремарк, Селинджер, Хемингуэй, Фицджеральд и многие-многие другие открывали перед нами свои манящие миры. Миры, наполненные высокими чувствами и необыкновенными приключениями. На них вырастали «книжные люди», которые были так же далеки от реальности, как сегодняшние хакеры. Это явление волновало общественность не меньше, чем сейчас «компьютеромания», его тоже изучали и делали всевозможные прогнозы о полной оторванности от реальности и неприспособленности к жизни «книгоманов». И говорили о том, как портится зрение и искривляется позвоночник...

Затем пришла эпоха телевизоров. И все было очень похоже. Разговоры о том, что телевидение заменит театр и кино, книги и музыку. Телезрители сутки напролет сидели перед экранами. «Телевидение, – писали американские научные издания, – это не просто электронная игрушка или одно из многих развлечений. Оно оказывает огромное воздействие на семейные взаимоотношения и традиции, в том числе и на жизнь детей. В 1950-е годы только одна семья из двадцати имела телевизор; десять лет спустя телевизоры были уже у 90% американских семей. Сегодня 98% семей имеют, как минимум, один телевизор, а некоторые – даже три или четыре».

Фактически у телевизора дети стали проводить больше времени, чем за любым другим занятием (исключая, пожалуй, только сон). В 1993 году средний статистический ребенок смотрел телевизор приблизительно 7,5 часа в день.

Многие исследователи считают, что, показывая детям по телевизору огромное количество сцен насилия, мы приучаем их к мысли, что агрессия – общепринятый выход из ситуаций, вызывающих фрустрацию. Некоторые, напротив, утверждают, что насилие, которое дети видят по телевидению, может служить замещением реальной агрессии, в результате чего агрессивность детей снижается, а не возрастает (Feshback & Singer, 1971). Хотя вторая теория и заманчива, полученные в ходе исследований данные не подтверждают ее. Неоднократно возвращаясь к данной проблеме, ученые пришли к выводу, что демонстрируемые по телевидению сцены насилия вызывают небольшое, но статистически значимое увеличение агрессивности зрителей.

Этот список «виртуальных миров» можно продолжить. Вспомним, например, о музыке. Разве мало вы знаете подростков, которые целыми днями сидят в наушниках или терзают свою гитару, забывая есть, пить и делать уроки. Увлечение театром и кинозвездами, коллекционирование марок и значков – тоже своего рода уход от реальности.

Одним словом, если ваш ребенок чересчур увлечен компьютером, постарайтесь его понять...

И напоследок еще несколько советов, которые помогут вам в решении данной проблемы:

• Не спешите вести ребенка к врачу или психотерапевту, если он «заболел» компьютером. Сначала сами попробуйте до него достучаться.

• Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Если память подводит, обратитесь к соответствующей литературе. Поделитесь с ребенком секретами этих игр и не ленитесь играть вместе с ним – получите огромное удовольствие.

• Почаще давайте ребенку в руки кисти, мозаику, пластилин или глину. Занимайтесь с ребенком совместным творчеством.

• Вспомните, что где-то рядом с вами есть парки, музеи, выставки. Заведите традицию куда-нибудь вместе ходить, хотя бы раз в неделю. Совместные прогулки вас очень сблизят.

• Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению. А ваша задача скорее состоит в том, чтобы снизить ценность общения с компьютером. Если допуск к машине становится поощрением за успехи, лишение его – наказанием за провинности, это может только усугубить ситуацию.

Все это очень нелегко. Но если приложить усилия и найти взаимопонимание с ребенком, вы вместе сможете пережить и эту волну «компьютеромании», и все прочие, ожидающие нас в будущем.