



Быкова Е.А.,

учитель начальных классов

МБОУ «Лопатинская ООШ»

"Влияние компьютера на ребёнка"

Технический прогресс не стоит на месте и компьютеры все больше входят в нашу жизнь, как рабочую, так и повседневную. Если для нынешнего поколения 30-летних компьютер в детстве был роскошью, то для современного ребенка это часть жизни, неперенный ее атрибут. И часто дети осваивают его быстрее родителей. Благодаря компьютеру у человечества появилось много новых возможностей. В том числе новые возможности появились и для развития детей. Легкий доступ к информации, обучающие программы, интерактивные доски, программы для творчества значительно увеличивают образовательные возможности детей. Но необходимо знать об опасностях, которые возникают с появлением компьютера в жизни ребенка.

Физиология.

Влияние компьютера на физиологию ребенка схоже с воздействием телевидения. Основные факторы – это:

1. Состояние неподвижности, которое вызывает неестественное напряжение тела и психики.

2. Ухудшение зрения, т.к. у ребенка зрительная система активно формируется, а перегрузки могут привести к нарушениям.

3. Гиподинамия.

К этим факторам можно добавить электромагнитное излучение – в больших дозах оно опасно для жизни, биологический эффект от него накапливается, и с годами может вызвать серьезные последствия.

Долгое сидение портит осанку.

Психика.

Гораздо опаснее использование компьютера может быть для психики ребенка. Поговорим об этом подробнее:

Переутомление

Если ребенок много времени проводит за компьютером – он переутомляется. Это вызвано нервно-эмоциональным напряжением, когда от ребенка требуется постоянная концентрация внимания и быстрое реагирование в процессе игры/работы на компьютере.

В одном американском исследовании было выявлено, что беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте работы ребенка на компьютере, а после 20 минут у 25% детей были зафиксированы «сбои», как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата.

Сужение кругозора

Жизнь многообразна, в каждой ситуации мы можем выбрать один из множества способов реагирования. В игре все по-другому: сюжет чаще всего линейный, поступить можно одним или максимум несколькими способами, но вариантов развития событий немного. Кругозор сужается, фантазия не нужна, воображение отключается.

Кроме того, ребенок, нажимая на кнопку мыши, не может научиться активному творчеству, не может пережить многих ощущений, которые возникают при игре с обычными кубиками, конструктором, песком, водой и т.д. Он не получает сенсорный опыт (опыт ощущений) через компьютер. Не может компьютер соперничать с обычными игрушками, такими, как сортировщики, конструкторы или наборы мозаики в плане развития мелкой моторики рук.

Зависимость

Детские психиатры высказывают опасения по поводу «пассивного возбуждения», которому подвержены любители компьютерных игр. Во время игры у ребенка находятся в постоянном возбуждении структуры мозга, отвечающие за получение удовольствия, и может возникать зависимость. Такое действие сродни наркотику. Т.Л.Шишова в своей книге «Ребенок и компьютер» сравнивает этот процесс с известным опытом, когда крысам вживляли электрод в зону мозга, отвечающую за получение удовольствия. Они снова и снова нажимали на кнопку, посылая разряды в мозг, лишь бы получить удовольствие. В итоге крысы умирали от истощения, потому что забывали пить и есть.

Исследования, проведенные в Стэнфордском университете, а также одном из японских университетов, показали, что компьютерные игры останавливают процесс развития головного мозга. Кроме того, заядлые компьютерные игроки характеризуются более агрессивным поведением и сниженной способностью к самоконтролю, увеличением вероятности асоциального поведения.

Параллель реальности и игры

Дети склонны переносить в жизнь то, что видят на экране телевизора или компьютера. Поэтому, если ребенок видит, что герой игры погибает, а у него остаются еще «жизни» или падает с высоты и остается целым и невредимым, или скачет по веткам и стенам, как обезьяна, то он вполне может попробовать повторить то же самое в жизни. С переносом игры в жизнь связана еще одна очень важная проблема: жестокость и агрессия.

Агрессия, жестокость

В большинстве компьютерных игр сюжет состоит в том, чтобы выжить, выиграть, превзойти соперников. Для этого нужно их уничтожить: убить монстра, убить всех соперников и т.д. Причем это относится не только к «стрелялкам», но зачастую и к стратегиям, и «бродилкам» и другим видам игр. Чему может научиться ребенок в такой игре? Тому, что бить и убивать – нормально? Что для достижения цели нужно уничтожать тех, кто тебе мешает? Помните случаи, когда дети расстреливали своих одноклассников и людей на улице? Такие случаи были, неоднократно. Чаще всего стреляют подростки, но в США зафиксирован случай, когда ребенок 4 лет достал из шкафа пистолет и несколько раз выстрелил в свою няню, ее увезли на скорой. Вряд ли он сделал это осознанно, скорее всего, он просто видел это по телевизору или в компьютере.

Содержание игр

Часто мы, взрослые, оцениваем детские игры с точки зрения именно взрослого человека и не можем взглянуть на них глазами ребенка. Да что уж говорить, иногда мы вообще выбираем игры или мультики для детей только по обложке. Хотя было бы очень полезно просмотреть их самим, прежде чем давать ребенку. Это очень важно! Как мы уже говорили ранее, ребенок воспринимает мир доверчиво и не умеет критично относиться к увиденному. Следовательно, то что он увидит, останется с ним на всю жизнь. Невнимательность в этом может быть чревата нарушениями психики детей, от неврозов до приступов агрессии.

Развивается чувство одиночества и эгоизм

Компьютер, также как и телевизор, иногда используется родителями, как способ занять ребенка на какое-то время, чтобы он «не мешал» родителям. Одно из последствий – одиночество. Кроме того, если говорить об играх, то в игре каждый выживает, как может, каждый сам за себя. Такая модель поведения переносится в жизнь. Отсюда – цинизм и эгоизм, изолированность.

Изменение картины мира

У детей, которые много времени проводят за компьютером, меняется картина мира. Кроме того, что мир начинает видеться им более агрессивным и жестоким, некоторые дети вообще начинают его воспринимать через экран компьютера. Проводилось специальное психологическое исследование, «Рисунок всего мира». Дети, не отнесенные к группе компьютерозависимых, рисовали обычные рисунки: деревья, дома, людей, планету. На рисунках детей из группы любителей компьютерных игр прослеживалась явная тенденция: на рисунках видны были признаки повышенной тревожности, агрессии, часто присутствовали трупы, оружие, кровь. У некоторых мир был нарисован в мониторе компьютера.

Проблемы социализации

Если раньше у ребенка (здесь речь идет скорее о детях постарше, начиная с младших подростков и далее) были трудности в общении, сохранялась возможность, что он будет предпринимать шаги для изменения себя, совершенствования стиля общения. Сейчас таких шансов меньше – вместо усилий можно с головой уйти в компьютер, это легче. Здесь можно говорить уже не только об играх, но и об Интернете. Тем более при общении в сети сохраняется анонимность, а значит соблюдать социальные нормы не обязательно: можно оскорблять, хамить, и т.д. – сдачи никто не даст (как это могло бы быть в реальной жизни).

Потеря времени

Ну, и напоследок, хочу добавить еще один пункт: сидение за компьютером сверх необходимого – это потеря драгоценнейших минут и часов детства, того времени, которого больше никогда не будет и которое нельзя тратить на виртуальную (а не настоящую) жизнь.

ВЫВОДЫ:

Для сохранения физического и, главное, психического здоровья детей необходимо соблюдать осторожность в использовании компьютера:

1. Ограничивать время использования компьютера.
2. Делать гимнастику для глаз, устанавливать монитор так, чтобы не было бликов.
3. Контролировать качество и соответствие возрасту программ, игр, фильмов предназначенных ребенку.
4. Не оставлять маленького ребенка один на один с компьютером – обязательно находите рядом с ним, помогайте, объясняйте, взаимодействуйте.
5. Давать ребенку возможность приобретения достаточного сенсорного опыта – поощряйте игры с игрушками, творческие игры.
6. Помогите ребенку адаптироваться к социуму: учите его, разговаривайте с ним.
7. Покупайте полезные и интересные программы, развивающие творческие способности детей.

