

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР»

В каком возрасте можно позволить ребенку сесть за компьютер? Сначала ребенок должен освоиться в обычном мире. По-хорошему, лет до трех за компьютером ему делать нечего. Малышам, конечно, интересно наблюдать за играми и работой старших и хочется самим что-нибудь нажать и посмотреть, что получится. Так что можно купить игру для самых маленьких и объяснить, как набирать разные буквы - он чему-нибудь да научится. Но все же объем необходимых в этом возрасте знаний он получит и без компьютера. Привлекательность компьютера для ребенка в том, что он интерактивен. Дети, вошедшие в возраст "почемучек", общаются с ним на равных. Могут с ним ругаться, обижаться на игру: "Заладила - попробуй еще раз, попробуй еще раз. Сама попробуй!" Они всерьез воспринимают предложения игрового персонажа рассказать анекдот: мой шестилетний сын Андрей старательно пересказывает монитору школьные шуточки.

### **Будьте рядом**

Конечно, очень хорошо, когда детям помогают осваивать компьютер их родители. Они объясняют, как сосредоточиться на задании, подскажут правильную тактику, разъяснят указания. Важно знать, как ребенок себя ведет, как справляется с трудными задачами. Ведь далеко не каждый способен полностью освоить творческую программу. Помогите ребенку, если видите, что у него не получается. И не оставляйте его один на один с компьютером. Следует иметь в виду, что выбрать хорошую программу нелегко. Скажем, в некоторых обучающих играх дети должны отвечать на вопросы, где за правильный ответ положен приз. Дети зачастую обращают внимание лишь на внешние эффекты (слушают описание, смотрят видеоролик) и пропускают самое главное - почему происходит то или иное событие и что означает увиденное.

«Если у ребенка во внешнем мире мало успехов, для него особенно важна возможность выигрывать в компьютерных играх, которая дает ему столь необходимое ощущение успешности», - говорит психолог Елена Крюкова. - Хорошо это или плохо? Скорее, плохо: успеха надо добиваться в жизни, а не в виртуальной реальности. Если ваш ребенок стремится только к тому, чтобы завоевать награду, - это может означать, что ему не хватает признания окружающих. Возможно, вам следует создать для него "островок безопасности", как это называют психологи, найдя ему занятие вне школы и дома, от которого он получит удовольствие и где действительно сможет самоутвердиться. ***Если ребенок предпочитает компьютер реальности - это явный признак того, что в его жизни что-то не так***

Помните фразу из старого советского мультфильма: "Если родители воспитывают детей, дети не тонут в лужах", - говорит Елена Крюкова. - Зависимость от компьютера всегда означает, что у ребенка проблемы с целями, силой воли, самоидентификацией, общением. Человек уединяется с компьютером или виртуальными друзьями, когда у него нет нормальных друзей и других занятий. Компьютер не создает проблемы, он лишь выявляет уже существующие.

## **Компьютер и здоровье**

Если долго неподвижно сидеть перед экраном в неудобной позе, затекают мышцы, нарушается кровообращение в шейном отделе позвоночника, что влечет за собой изменения в кровоснабжении мозга. Глядя в компьютер, ребенок напрягает мышцы глаза (которые фокусируют хрусталик на близкое расстояние), оставляя их в таком положении на неопределенно долгое время. Это все равно что оттянуть носок или напрячь бицепс - и застыть так на час-другой.

## **Научите ребенка дружить с компьютером**

Если ребенок, сидя за компьютером, становится излишне эмоционален: кричит, хохочет, спорит с персонажами игры, забирается с ногами на стул, - это значит, что он устал. Его общение с машиной пора прекращать. Широко распространено мнение о вредности электромагнитного излучения от компьютера. Но пока ученые не располагают достаточными данными на этот счет. Однако они не исключают, что такой эффект может быть. Именно поэтому детям и беременным женщинам советуют, как можно меньше пользоваться компьютерами и мобильными телефонами.

А что касается пугалок о том, что компьютер "вызывает аутизм" или "зомбирует", - это полная чепуха. Компьютер - не живое существо. Он не вызывает проблемы сам по себе. Он только ярче проявляет способности и недостатки человека, проблемы воспитания и окружения. Станет он другом, врагом или просто пишмашинкой со справочником - зависит только от нас.

*Педагог-психолог  
Великопольская Е.С.*