

## «Компьютер в жизни младшего школьника»

### Советы для родителей

*Сонникова Мария Юрьевна,  
педагог-психолог*

*ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»*

Еще 20 лет назад компьютер был символом достатка в доме и мечтой каждого подростка. Сейчас он есть в каждой семье, и является чуть ли не средством первой необходимости наряду с чайником или стиральной машиной.

Многие современные дети разбираются в гаджетах лучше своих родителей, пользуются ими в процессе обучения, поэтому вопрос «стоит ли давать школьнику пользоваться компьютером или планшетом?» уже мало для кого будет актуальным.

Другое дело, как свести риски к минимуму и сделать пребывание за компьютером полезным для развития ребенка?

Рассмотрим основные «вредные» факторы, влияющие на здоровье и психику детей

#### 1. Зрительное напряжение и неправильная поза

Если ребенок проводит за монитором более получаса, у него может начаться головная боль и головокружение. Постоянная работа в таких условиях, особенно в сочетании со слабой освещенностью в помещении, может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Поэтому важно помнить, что безопасное времяпрепровождение за компьютером для ребёнка младшего школьного возраста ни в коем случае не должно превышать двадцати минут. После необходимо сделать перерыв и дать возможность отдохнуть глазам. Приступать к выполнению уроков или чтению сразу после работы за компьютером - плохая идея. Можно выполнить зрительную гимнастику, зарядку или погулять на свежем воздухе.

Важна роль своего положительного примера: невозможно донести до ребенка важность ограничения времени работы за компьютером, если он видит, что сам взрослый сидит за ним очень долго.

Работа за компьютером в темноте также способствует снижению остроты зрения и переутомлению. Расположение монитора компьютера или ноутбука должно быть таким, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Расстояние от лица человека до экрана должно быть более пятидесяти сантиметров. Для просмотра видео или игр, отдавайте предпочтение большим экранам компьютера или планшета, нежели смартфону. Качество монитора и содержание изображения также являются важными факторами, которые способны повлиять на снижение остроты зрения. Большую роль в этом играет наследственность. Если у обоих родителей диагностируется близорукость, то в группе риска оказывается и ребенок. Таким семьям следует быть особенно внимательными к соблюдению зрительного режима в работе за компьютером у их детей.

Вы замечали, как обычно дети сидят за компьютером? Не заставляли ли вы вашего ребенка лежащим на диване с ноутбуком? Зачастую, дети сидят за компьютером в неправильной позе, расположившись к монитору полубоком, а ноги находятся на стуле или закинута на стол. В данном случае работа за компьютером опаснее для здоровья, чем просмотр телевизора, который позволяет свободно двигаться при просмотре любимого мультфильма или сериала.

Каким же образом можно снизить риски? Сидеть за компьютером необходимо сохраняя прямой угол в области суставов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, а это приводит к проблемам в дыхательной сфере.

Пальцы должны быть спокойными и расслабленными. В профилактике заболеваний суставов кистей рук может помочь хранение на столе резинового кольца - экспандера. С его помощью в перерывах разминают кисти рук. Данное упражнение также поможет в укреплении мышц кисти и в развитии мелкой моторики ребенка.

## 2. Нагрузка на детскую психику

Самый большой вред компьютера состоит в том же, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса, ведь он способен занять ребенка на длительное время разнообразными играми, социальными сетями или роликами на Ютубе.

Компьютерная игра помогает ребенку отвлечься от событий в реальной жизни и дает право на ошибку. Неудачный эпизод всегда можно перезагрузить, а в случае смерти персонажа вернуться в начало прохождения. Также в игре сразу виден результат – новые уровни и очки даются сразу по ходу прохождения, а в жизни часто приходится ждать конца четверти, года, прилагать долгосрочные усилия для достижения поставленных целей.

В определенный момент при длительном и бесконтрольном сидении за компьютером формируется зависимость, машина может эмоционально заменить близких людей. Иногда родителям нравится, что дети не балуются, не бегают без присмотра по улице, а сидят дома за компьютером. При этом они не подозревают, какую информацию может получить их ребенок от такого времяпрепровождения. Важно преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребенка, занявшись своими делами и ненавязчиво проконтролировать процесс.

В идеале, знакомство ребенка с миром компьютерных игр следует начинать как можно позже. Есть много других интересных и полезных для гармоничного развития ребенка занятий, помогающих познавать окружающий мир и проживать счастливое и безмятежное время Детства.

Если же знакомство с компьютером уже состоялось, необходимо помнить, что данный вид деятельности требует от ребенка огромного напряжения и сосредоточенности.

Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в голосовом сопровождении, ведь таким образом задействуется несколько анализаторов – слуховой и зрительный.

Хуже для психики воспринимается рисование на компьютере, чтение с экрана, поиск информации в Интернете, ведь здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза.

Ритм и продолжительность работы за компьютером должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то сеанс не должен быть продолжительным. В играх, содержащих движущиеся на высокой скорости изображения и мелкие элементы, например «Гонки», время необходимо тщательно дозировать.

Также следует внимательно следить за содержательной стороной игр. В подборе подходящей игры родителям может помочь указанный на ней возрастной рейтинг. Он состоит из двух частей: знака рейтинга и краткого описания содержимого. Знак рейтинга, как правило, располагается в нижнем левом или правом углу на лицевой стороне упаковки и определяет наиболее подходящую возрастную категорию для игры.

В основе системы сертификации игр лежит метод анализа содержания. Популярные игры среди детей и подростков, такие как GTA 5, Outlast, Ведьмак, Mortal Combat имеют возрастной рейтинг 18+. Содержание данных игр содержит сексуальные сцены и сцены насилия, что может влиять на неокрепшую психику ребенка.

Родителю стоит периодически наблюдать за ходом игры, обсуждать вместе с ребенком повороты сюжета. Общайтесь с ребенком, задавайте вопросы об игре: что ему в ней нравится? Что будет на следующем уровне? В некоторых современных играх игроку предлагается возможность сделать выбор, влияющий на дальнейший ход истории. Например, помочь или пройти мимо нуждающегося в помощи персонажа, совершить хороший или плохой поступок, обокрасть торговца или честно оплатить покупку. Свобода действий в таких играх влечет за собой сюжетные последствия. Подобные моменты можно обсудить вместе с ребенком для формирования чувства ответственности за свои поступки в реальной жизни.

Привлекая компьютер к развитию ребенка, необходимо тщательно взвесить все плюсы и минусы такого «помощника». Правильно подобранная игра действительно может помочь в развитии, но для этого стоит отдать предпочтение играм с исследовательским, а не

развлекательным содержанием. Такие игры при соблюдении чувства меры могут помочь в развитии логических операций, мышления, внимания. Есть специальные компьютерные программы, которые предназначены для самых маленьких. Первоклассники могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами на обучение буквам, счету или иностранным языкам. Однако, в таких играх нет особой необходимости; подобные упражнения имитируют то, что можно сделать и на бумаге. Привычное рисование карандашом лучше развивает мелкую моторику, чем манипуляции с компьютерной мышью.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу для ограничения времени работы на компьютере, например KidsPlace, Google Family Link. Программы родительского контроля позволяют создавать расписание работы за компьютером и автоматически обеспечивать его соблюдение, запрещают запуск нежелательных игр и программ, блокируют доступ к нежелательным сайтам. Нужно помнить, что дети иногда угадывают пароли для входа и даже если дома у вас есть ограничения по пользованию интернетом, дети могут использовать сеть Wi-Fi со смартфона в общественных местах и брать девайсы своих друзей, поэтому ограничения во времени и контента без обучения детей правильному поведению в Интернете малоэффективны. Необходимо поговорить с ребенком о тех опасностях, которые могут его подстергать в виртуальном пространстве.

Используя в качестве наказания полный запрет на пользование компьютером, необходимо проконтролировать его соблюдение и обговорить сроки. В отношении запрета на гаджеты, как и любой другой санкции, важно быть последовательными и не позволять ребенку игнорировать ваше указание, иначе впоследствии ваши требования ребенок уже не будет воспринимать всерьез.

Не следует также в качестве поощрения разрешать ребенку играть «сколько хочешь». Мы должны научить их умеренности, самоконтролю и пониманию того, что они тоже несут ответственность за свое поведение. Ограничивая человека в чем-то, необходимо что-то другое ему дать взамен. В этом могут помочь кружки, выбранные в соответствии с интересами ребенка, секции, полезное времяпрепровождение с семьей за настольными играми, семейные хобби, такие как рыбалка, сбор грибов, вязание, вышивка, приготовление выпечки. В приоритете должны оставаться родители, семья и друзья.

Ребенок должен понимать, что его жизнь не ограничивается одним компьютером, в семье он важен, нужен и любим. Для этого искренне интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами. Не забывайте в конце дня расспросить, что происходило с ним в школе, по дороге домой и т.д. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир - впечатления, общение и любовь.

Если вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией, и ребенок становится зависим от компьютера, стоит обратиться за консультацией к специалистам.

#### Литература:

1. Локтева И. Консультация для родителей: Влияние компьютерных игр на сознание ребенка:// [Электронный ресурс] URL: <https://www.maam.ru/>
- 2.Марченко Ю. В. Здоровье детей и компьютер:// [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru>
3. Черчес Е.Н Компьютерные игры. Советы для родителей:// [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei>