

## **Компьютер в жизни школьника. За и против**

Еще совсем недавно компьютер воспринимался как диковинка. Сегодня же компьютер для домашнего пользования приобретает весьма и весьма активно. И если дети достигли подросткового возраста, то, как правило, именно они становятся инициаторами приобретения компьютера. Поэтому родители, дети которых так или иначе сталкиваются с компьютером, должны четко осознавать все плюсы и минусы от использования этой умной машины.

Компьютер, оборудованный средствами мультимедиа способен с довольно высоким качеством воспроизводить, записывать и обрабатывать музыку и видео, в том числе и с обычных аудио- и видеодисков, принимать и записывать радио- и телевизионные программы, служить мольбертом художника и партитурным листом композитора, а также работать с фотографиями. Современные программы позволяют делать это человеку, совершенно незнакомому с программированием.

Однако, пожалуй, самое главное достоинство современного компьютера - то, что он является средством связи. Приобретя модем и включив компьютер в телефонную розетку, вы можете связаться с любым другим компьютером с модемом в любой части света, обмениваться программами, текстами или поиграть в сетевые игры и даже поговорить "вживую", если у вас и вашего абонента компьютер оборудован микрофоном. Можно использовать компьютер как факс и автоответчик. Наконец, перед вами может открыться самое колоссальное на Земле хранилище информации - Интернет.

### Аргументы «за» использование компьютера

В современном мире, когда технологии развиваются со скоростью света, без знания компьютера просто не обойтись. И чем раньше ребенок будет обладать компьютерной грамотой, тем лучше. Информационная эпоха, в которую мы живем, действительно требует от детей новых навыков - таких, как способность получать, оценивать и интерпретировать большое количество данных. И это невозможно все это сделать без компьютерного помощника, который становится основным средством получения информации и общения?

Современные дети безусловно очень много общаются с телевидением, видео и компьютером, мобильными телефонами. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное все больше получает информацию через видео ряд.

У детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация.

Одна из важнейших функций компьютерных игр - обучающая.. Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации.

Почти все родители знают, как трудно бывает усадить малыша за занятия. На компьютере ребенок занимается с удовольствием, и никогда не будет возражать против предложения позаниматься на компьютере. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая новая игрушка.

Аргумент «против»: нагрузка на зрение.

Страх, что ребенок испортит себе зрение, пожалуй, является самым главным страхом всех родителей.

Аргумент «против»: неудобная поза.

Нагрузка на глаза – не единственная проблема, с которой может столкнуться пользователь. Работа за компьютером заставляет вашего ребенка длительное время смотреть на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или работать мышью. В результате вашему чаду приходится долго сидеть в неподвижном состоянии, а это чревато появлением боли в мышцах шеи, спины, суставах кистей рук, головных болей.

Аргумент «против»: психическая нагрузка.

Психологи утверждают, что компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У, так называемого, компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Они имеют большие трудности в общении, не уверены в себе, закомплексованы и застенчивы. Одновременно они культивируют в себе неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, самоизоляцию, потерю всяких привычных ценностей, потерю внутренних ориентиров, наплевательское отношение к близким.

К сожалению, это далеко не полный список психических проблем, возникающих у детей от долгого общения с компьютером. Влияя на эмоциональный уровень ребенка, это техническое новшество также может стать причиной повышенной агрессивности ребенка или даже вспышки насилия. Кроме того, дети перестают фантазировать, не думают самостоятельно.

Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе, игровые клубы. Производство игр для компьютеров и мобильных телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Что такое «игромания»? Игромания – это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье. Игроманы постоянно находятся в состоянии тревоги, часто бывают агрессивными, особенно если что-то или кто-то мешает им заняться «любимым» делом, то есть игрой. Выигрывая, они находятся в состоянии эйфории, которое очень скоро сменяется тревогой: нужно снова сыграть, чтобы получить энергетическую «подпитку». Игроманы могут проводить за компьютером все свое свободное время (иногда по 10 часов в день), перестают интересоваться всем, что не имеет отношения к игре. Из-за этого начинают рушиться отношения с близкими, друзьями, одноклассниками, коллегами. Подросток «уходит» в виртуальные, придуманные миры, в которых сам является выдуманным персонажем. Почему формируется игровая зависимость? Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо

стремится «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

Еще одна причина, которая уводит подростков в компьютерный мир – это проблемы в общении с окружающими. Дети, которые сталкиваются с подобными проблемами, стараются компенсировать недостаток реального общения за счет переписки в Интернете, общения на различных форумах, в чатах под вымышленным именем. Часто подростки даже выдают себя за других людей, моделируют свою судьбу. С одной стороны, это неплохо, ведь ребенок пробует вести себя не как обычно, открывает в себе новые способности, что может пригодиться в реальной жизни. Но, к сожалению, если подросток уделяет время только виртуальным друзьям, это обедняет его жизнь еще больше и постепенно приводит к потере реальных отношений. В «группе риска» находятся и те дети, которые мечтают стать лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно надо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы, которые свидетельствуют о компьютерной зависимости

1. Большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ребенок проводит за компьютером. У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
2. Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
3. Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
4. Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны. Он становится более агрессивным.
5. Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
6. Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Для того, чтобы предотвратить попадание ребенка в плен компьютерных игр, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной. Второе: ограничьте время за компьютером. Врачи-офтальмологи считают, что ребенок 8–9 лет может проводить за компьютером максимум 40 минут в день.

Специалисты выяснили, что наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от трех до пяти лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр. До 7 лет в компьютер можно играть не более 20 минут в день, поскольку в этом возрасте ребенок полностью сравнивает себя с виртуальным образом и не готов с ним расстаться.

В возрасте 7–12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 1–2 часа, но не ночью. После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Как проконтролировать ребенка:

Достаточно часто встает вопрос, какую именно информацию получил ребенок из Интернета и чем он занимается на компьютере. Есть несколько простейших систем контроля.

Когда ребенок работает, изредка смотрите на содержимое экрана. Как ни прост этот совет, многие родители, оставляя ребенка наедине с компьютером, напрочь забывают о нем.

Если ребенок стал отдельным пользователем на компьютере, посмотрите, какие игрушки находятся на рабочем столе.

Как же уменьшить вредные факторы влияния компьютера

Первый и самый главный фактор - это нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Однако замечу сразу, не компьютер является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играет наследственность, телевизор, чтение в темноте. При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть существенно снижена.

1.1. Во-первых, вредны подергивания изображения из-за низкого качества развертки монитора.

1.2. Второй по значимости фактор утомляемости глаз - это содержание изображения.

Легче всего глаз воспринимает статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Хуже воспринимается рисование на компьютере. Здесь звук уже не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняет глаз.

Намного тяжелее приходится зрению в том случае, когда ребенок (пользователь) вынужден читать с экрана текст. Поэтому Интернет - штука достаточно опасная, поскольку здесь приходится много читать, и читать быстро.

Ну и, наконец, настоящие убийцы зрения - это игры. Движущееся изображение, мелкие элементы - все это приводит к такому переутомлению, которое снимается очень нескоро.

Насколько же компьютер опасен для зрения? Сравнивая его с телевизором, следует помнить, что разрешение монитора компьютера и его качество во много раз выше качества телевизионной трубки.

Как же поступить - оградить свое чадо от современного чуда техники или нет? Вопрос, конечно, сложный, но вполне решаемый. Компьютер, как всякий предмет обихода, может быть и полезным, и вредным для ребенка. Но то же самое можно сказать почти о любой другой вещи, даже о самой, внешне безобидной, детской игрушке. Просто во всем нужно знать меру, а также следовать нехитрым, но действенным рекомендациям.