**«Вред и польза виртуального мира»**

(о влиянии компьютера

на психическое развитие ребенка)

В современном мире не обойтись без информационно-компьютерных технологий. Компьютеры проникли в жизнь не только взрослых, но и в мир детей. Никто не удивляется, а порой даже восхищаются, видя, как дети управляются с умной машиной.

Большое количество родителей с раннего возраста приучают детей к компьютеру, возможно и не осознавая того. Очень удобно, что ребенок чем-то занят, и у родителей при этом высвобождается какое-то время для собственных дел.

Родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера, считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным.

**Вред от компьютера для детей**

Существуют четыре основных вредных фактора воздействия компьютера на ребенка: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение. Остановимся на них подробнее.

**1. Нагрузка на зрение.**

Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и развитию близорукости.

При соблюдении некоторых правил, нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

1. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 40-50 минут, в день, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

2. Если у ребенка проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.

3. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.

**2. Стеснённая поза,** которую вынужден принимать ребёнок, так как должен смотреть с определённого расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре.

Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы могут возникнуть следующие нарушения:

-заболевания суставов кистей рук;

-затрудненное дыхание;

-остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

**3. Излучение.**

Существует такое понятие, как электростатическое излучение, которое довольно вредное. Оно действует на расстоянии полуметра от экрана. Суть его заключается в том, что оно разгоняет пыль, которая осела на монитор и негативно влияет на глаза и кожу человека, который сидит за компьютером.

Но также нужно проводить влажную уборку, проветривать помещение, а также рекомендуют умывать холодной водой лицо после работы за компьютером.

4. Нагрузка на детскую психику

**Интересные игры** требуют огромного психологического напряжения. Часто компьютер вытесняет из жизни школьников чтение книг, прогулки, спорт, он перестаёт играть и общаться со сверстниками, ему достаточно компьютерных игр. Сидя за компьютером, дети забывают о времени, не замечают усталость.

У ребенка возникает:

1. Утомляемость
2. Воплощение игры в реальность
3. Детская агрессия и жестокость
4. Проблемы в сфере общения
5. Неправильное восприятие мира
6. Компьютерная зависимость

**Утомляемость**

В случае, если усталость, возникшую в результате занятий, ребенок заметит сразу, то переутомление, вызванное злоупотреблением компьютером, практически всегда остается незамеченным. Ребенок, увлекшийся интернетом или компьютерными играми, находится в состоянии повышенного эмоционального возбуждения. И именно данное эмоциональное возбуждение и не позволяет им вовремя заметить наступившую усталость, и работа с компьютером продолжается дальше.

А если за компьютером, планшетом, телефоном сидят абсолютно маленькие дети, о вреде бесконтрольного доступа к компьютеру не приходится даже и говорить. Зачастую, если родители заняты**,** ребенок проводит за экраном компьютера практически весь день. А вечером мамы удивляются, почему ребенок становится настолько возбужденным, нервным и неуправляемым. Ребенок может подолгу не засыпать, а заснув, постоянно просыпаться, или же даже просто кричать во сне.

**Воплощение игры в реальность**

*Компьютерные игры наносят большой вред детскому восприятию. Дело в том, что дети очень любят переносить в жизнь то, что видят по телевизору или в компьютере. Если во время игры любимый герой трагически погибает, пытаясь спасти людей, то все эти действия ребенок вполне сможет воспроизвести в реальности.*

**Детская агрессия и жестокость**

Происходит значительное повышение **агрессивности у детей**, которые играют в жестокие игры. Уничтожая героев игры, ребенок чувствует наслаждение. Это провоцирует возникновение фиксации на агрессии. Она, в свою очередь, переносится на взаимоотношения в реальном мире. А игры «стреляй и убивай» делают многих детей жестокими, воспитывают у них агрессию. Ужасы не только пугают школьников, но и увлекают, так как в азарте игры им нравится быть сильными. Наигравшись в такие игры, дети спят неспокойно.

К чему может привести такое влияние компьютера на ребенка? К тому, что достичь всего в этой жизни можно только через жестокость, агрессию и применение оружия. А ведь дети способны это воспринять всерьез.

**Проблемы в сфере общения**

Очень часто родители, дабы хоть чем-то занять ребенка, просто усаживают его за телевизор или компьютер, и даже не догадывается, что это приводит к развитию детского одиночества, у них возникают проблемы в сфере общения. Такие дети просто не заинтересованы в установлении контактов с окружающими.

Кроме того, компьютерные игры могут развивать у детей эгоизм и изолированность, ведь большая часть их сюжетов основана на принципах «выживает сильнейший» либо «каждый выживает сам за себя».

**Неправильное восприятие мира**

Негативное влияние компьютера на ребенка проявляется в неправильном восприятии картины мира. Нахождение длительное время за компьютером приводит к тому, что ребенок начинает смотреть на все реальное как на нечто агрессивное и жестокое, а некоторые дети вообще перестают эту реальность замечать.

Было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Были собраны две группы детей: одни не зависели от компьютера, а другие днями просиживали возле монитора. В итоге первая группа нарисовала яркий и красочный мир, с изображением деревьев, людей, солнца. А вот в рисунках второй группы четко прослеживались признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха. Некоторые дети даже изображали оружие и мертвецов.

Компьютерная зависимость

Длительное бесконтрольное проведение времени за компьютером, планшетом может привести к компьютерной зависимости.

Первые признаки развития компьютерной зависимости у ребенка:

- если ребенок ест, пьет чай за компьютером;  
- приходит домой из школы и сразу просится за компьютер;

- испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда заниматся чем-то другим или лишен компьютера;  
- увеличивает число времени, проводимое за компьютером, а к другим занятиям, играм, друзьям теряет интерес.

Конечно, существуют и **полезные стороны игр**, если их правильно подобрать: компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

Чтобы снизить вред компьютерных игр и увеличить их пользу, необходимо следовать следующим рекомендациям:

1. Насильно или жесткими приказами отбить желание посидеть в социальных сетях вряд ли получится. Здесь нужен дугой подход. Изначально объяснить ребенку, что интернет - важная составляющая его жизни, где он может почерпнуть интересную для себя информацию. Но в решении определенных вопросов. Главные проблемы и задачи человек должен решать самостоятельно.
2. Убедить ребенка в том, что живое общение со сверстниками не менее интересно, чем в сети. Для этого нужно расширить поле такого общения, чтобы оно происходило не только в классе, а, например, в спортивных секциях, кружках.

Кроме того, родители должны подать пример. Можно собраться и всей семьей пойти в лес, в поход, в кинотеатр. Или посидеть дома и поиграть всем вместе в настольную игру, даже сделать это традицией семьи.

1. Конечно, необходимо разъяснение того, что личного пространства, тайн остается очень мало, если выкладывать свои фотографии, делиться информацией о себе и своей семье, забивать данные и т.д. Можно рассказать о мошенничестве, которое очень распространено. Научить выбирать себе виртуальных друзей.
2. С самого раннего детства нужно приучать к распорядку дня, к самодисциплине, чтобы потом ребенок понимал, что никто ему не запрещает пользоваться интернетом, но это должно быть ограниченно по времени, т.к. существуют и другие занятия.

В то же время объяснять, что интернет можно использовать с пользой для себя, например поискать вместе интересную информацию, познакомиться с необычными фактами из какой–либо сферы жизни и деятельности. Для этого можно найти занимательные и развивающие сайты, где можно попробовать себя в различных онлайн-конкурсах и викторинах.

Изучая данную проблему, мы познакомились с несколькими интересными и занимательными сайтами для детей, которые можно предложить.

1. «Логик Лайт» предлагает логические игры и конкурсы с призами и наградами. Сайт предназначен для детей от 7 до 12 лет.
2. «Играемся»- сайт с бесплатными обучающими играми на внимание, логику, мышление. Предлагаются ребусы, загадки, кроссворды.

И подводя итоги, хотелось бы обратиться с большой просьбой к родителям. Пожалуйста, обращайте внимание на игры ваших детей

Помните: не все компьютерные игры рассчитаны на них. Не оставляйте ребенка одного в этом сложном мире информации. Интересуйтесь, какие игры ему нравятся, какие книги, какие мультфильмы он предпочитает смотреть, почему? Если не Вы, то кто поможет вашему ребенку разобраться во всем этом окружающем многообразии, в своих эмоциях? Помните, что предупредить эмоциональные нарушения ребенка гораздо легче, чем их потом исправить! Любите своих детей!

Психолог ГБОУ СОШ №8 Марина Черменовна Кодзаева