Материалы работы консультативного пункта

**«Интернет – зависимость у детей дошкольного возраста».**

В последние десятилетия информационные технологии эволюционируют столь быстрыми темпами, что уследить за их развитием под силу далеко не каждому. Сейчас, даже сложно представить, что первый мобильный оператор появился в России менее 25 лет назад, и не прошло 20 лет с тех пор, как персональный компьютер стал предметом повседневного пользования.

В последнее время очень много говорят и пишут о вреде и пользе компьютера не только для взрослых, но и особенно для детей и подростков. В интернет пространстве достаточно много статей о том, что развивает компьютер у детей, в чем его вред и даже опасность. Компьютерные игры

Развивают у ребенка:

• быстроту реакции;

• мелкую моторику рук;

• память и внимание;

• логическое мышление;

• зрительно-моторную координацию.

Учат ребенка:

• классифицировать и обобщать;

• аналитически мыслить в нестандартной ситуации;

• добиваться своей цели;

• совершенствовать интеллектуальные навыки.

Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, излучение и нагрузка на психику. Давайте разберём каждый из них по порядку:

Нагрузка на зрение

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Обязательно помните о том, что для каждого детского возраста существует ограничение по времени для занятий:

- в 3-4 года – ребёнок может находиться у компьютера 15 минут;

- в 5-6 лет – 25 минут;

- в 7-8 – 30 минут.

После чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

Стеснённая поза

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Очень важно правильно организовать компьютерное место для ребёнка. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол *(90 градусов)* в области суставов. Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким. (Если компьютером пользуются члены семьи разного роста, то можно приобрести специальный конторский стул, высота сиденья которого легко регулируется). Следите, чтобы ребенок во время занятий за компьютером не горбился.

Излучение

Изначально некоторые родители боятся радиации от компьютерного монитора. У современных ЖК - мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны, монитор вообще не производит). В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок.

Но каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Некоторые приборы, вроде тостера или холодильника, создают очень низкие уровни электромагнитного излучения. Другие устройства (высоковольтные линии, микроволновые печи, телевизоры, мониторы компьютеров) создают гораздо более высокие уровни излучения. Электромагнитное излучение нельзя увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать, но, тем не менее, оно присутствует повсюду.

Психическая нагрузка

Четвертый по важности фактор риска – нагрузка на детскую психику.

Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе *(повторимся ещё и ещё раз)* следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной работы на компьютере. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста или музыки. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере, напрягая зрение, малыш напрягается сам.

Ну и, наконец, настоящие вредители для психики ребёнка – игры, т. к. переутомление и напряжение детского организма после таких игр снять очень нелегко.

Играть или не играть?

Еще один актуальный вопрос для родителей — польза и вред компьютерных игр. Все больше говориться об игромании и при этом увеличивается количество развивающих и развлекающих игр.

Позиция противников компьютерных игр ясна — ребенок все больше времени проводит перед монитором, становится раздражительным, игровой процесс часто увлекает его на столько, что страдает учеба, взаимоотношения с семьей и сверстниками.

Сторонники игр считают, что это хороший способ развить у ребенка логику, память, умение добиваться поставленных целей. Игровой процесс — именно та форма представления информации, которая необходима малышу для получения новых знаний и умений.

Обе позиции по-своему верны и ошибочны. Компьютер — хорошее средство для развития, прекрасный источник информации, но только при условии, что именно родители занимаются и направляют ребенка при выборе развивающих игр.

Давайте поговорим о видах игр, предлагаемых ребёнку в Сети:

Онлайн игры для детей бывают разные. И далеко не все из них представляют собой опасность. Сейчас появилось множество онлайн игр, развивающих логическое мышление, внимательность и терпение.

Экшен – в этих играх практически всегда присутствуют сцены со стрельбой, убийствами и красочными брызгами крови. Влияние таких игр на детскую психику крайне негативно. Ребенок становится раздражительным, агрессивным и начинает воспринимать манеру поведения виртуального героя как норму. Если не хотите, чтобы на подсознании вашего малыша отложилось, что убийство – это хорошо, запрещайте таки игры.

Стимуляторы – эти игры считаются нейтральными. В основном играют мальчишки. Ребенок оказывается за виртуальным штурвалом корабля, самолета или за рулем автомобиля. Они не несут ни вреда, ни пользы для детской психики. Если конечно ребенок не испытывает сильнейших эмоций при проигрыше и виртуальные аварии не слишком красочные.

Ролевые игры – в такие игры чаще играют девочки. Ребенку представляется возможность *«прожить жизнь виртуального героя»*, по различным сюжетам. Героя нужно одеть, устроить на работу, купить жилье, кормить, поить, водить в туалет, поднимать по карьерной лестнице и т. д. Пользы от таких игр никакой, хотя можно проанализировать, как малыш играет. Ведь в такой игре он может проявить свои вкусы и пристрастия *(одежда героя, выбор обоев для виртуального дома и т. д)*. Вред от таких игр минимален, если ребенок не проводит слишком много времени в виртуальном доме.

Стратегии – по мнению психологов, один из полезных жанров. Ребенок управляет не одним героем, а целым подразделением или предприятием. Он должен планировать игру на несколько шагов вперед, применяя логическое мышление для достижения цели.

Приключения и квесты – хороший, полезный жанр онлайн игр для детей. Ребенок продвигается по игре, решая различные головоломки. Такие игры хорошо развивают внимательность, логическое мышление и терпение.

В последнее время наблюдается стремительный рост компьютерной зависимости. В России проблема компьютерной зависимости считается малоизученной, но очень актуальной. Одной из особенностей компьютерной зависимости является поражение лиц всех возрастов.

Слишком тесное общение с виртуальной реальностью таит для ребенка серьезную опасность. Для ребенка игра заменяет реальное общение со сверстниками и с родителями. Для ребенка становится важен в данный момент не результат, а сам процесс игры.

Как уберечь ребенка от зависимости?

К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

* Встаньте вместе с ребенком, сделайте зарядку, приготовьте вместе завтрак, побеседуйте за столом и спланируйте выходной всей семьей.
* Если вы любите проводить свой выходной, лежа на диване, смотря телевизор или за компьютером, то задумайтесь, какой вы пример даете своим детям? Еще в середине XIII английский поэт и литературный критик сказал: *«Пример всегда действует сильнее, чем проповедь»*. Отсюда вытекает второй совет: личным примером доказывайте ребенку, что слишком много времени проводить, играя в компьютерные игры – это вредно.
* Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать.

Недопустимо, чтобы дети играли по нескольку часов. Детям младшего школьного возраста – не более получаса, старшего школьного возраста – не более часа в сутки на игры.

Предложите вместо этого любую настольную игру или совместную прогулку, или выгулять домашнего питомца, или совместное творчество.

* Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть,

чем занимается ребенок. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро “захлопывать” запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

* Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет

на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.

* Можно *«простимулировать»* ребенка. Например, предложить помочь маме по хозяйству (помыть посуду, пропылесосить ковер, вытереть пыль, а еще лучше – приготовить вместе ужин). Может, сначала у ребенка не все будет получаться, но со временем обязательно получиться. Главное – похвалить, подбодрить, обнадежить и *«В награду»* разрешить поиграть в компьютерные игры, положенные 20 – 30 минут.
* Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором

он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

* Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Руссо Ж. -Ж.

Запомните! Здоровье вашего ребенка, как физическое, так и психическое, в ваших руках!