

Компьютерные игры в детском возрасте польза и вред

Современные технологии, которые приходят в нашу жизнь, не только приносят пользу, но и создают ряд проблем. Актуально это и для всеобщей компьютеризации. Компьютер дома – это уже не роскошь, а необходимая вещь. И современный человек должен уметь им пользоваться. Обучение работе на компьютере стало важной частью и в воспитании подрастающего поколения. Хорошо если с раннего возраста ребенок будет знать азы работы за компьютером, уметь найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте или заархивировать «тяжелый» файл. Но осваивая компьютер, ребенок, как правило, в первую очередь увлекается компьютерными играми.

Информационный прогресс не обошел стороной и детей, и на сегодняшний день большинство малышей и школьников не могут представить свою жизнь без компьютера. Некоторые родители наоборот радуются тому, что компьютер так увлекает их чадо, поскольку у них самих отпадает необходимость думать, чем развлечь ребенка и появляется свободное время, которое можно потратить на домашние дела. Однако так ли полезны компьютеры для детей или все-таки вреда от них больше, чем пользы? Давайте разберемся.

С одной стороны, компьютер для ребенка - помощник, учебное пособие. Развивающие компьютерные игры действительно имеют ряд преимуществ: их легко можно найти в интернете или купить на дисках, для их хранения не нужно много свободного места, а их разнообразие позволяет удовлетворить нужды любого родителя. Существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков.

С другой стороны, компьютерная техника - повод для беспокойства родителей о здоровье ребенка:

- ухудшение зрения из-за постоянного напряжения глазных мышц в результате большого количества времени, проведенного ребенком перед монитором;
- влияние электромагнитного излучения (которым обладает компьютер) до конца не изучено;
- нарушение осанки из-за неправильного сидения за компьютером;
- выделения от компьютера аэрозольных заряженных частиц, приводящие к заболеваниям органов дыхания, дерматитам;
- влияние компьютера на психику ребенка.

Вероятно, связь между компьютерными играми и развитием ребенка заключается не только в том, сколько времени он будет играть. Многое зависит от качества игр, в которые он играет, и от атмосферы в семье.

Стратегические игры и игры-конструкторы развивают у ребенка навыки сотрудничества с другими людьми, творческие способности и навыки решения задач. Наиболее популярным примером таких игр является «Майнкрафт».

В компьютерных играх с участием нескольких игроков важно социальное взаимодействие. Поэтому родителям необходимо обращать внимание ребенка на этот момент и говорить с ним о том, как взаимодействие с людьми может происходить в повседневной жизни.

Согласно утверждениям исследователей, когда ребенок играет в компьютерные игры вместе с другими детьми или родителями, он вынужден согласовывать с ними свои действия. Таким образом, ребенок развивает речевые и социальные навыки.

Дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми и социальными сетями, теряют интерес к окружающей их реальности, не хотят выходить на улицу, общаться со своими сверстниками, не увлекаются активным образом жизни и спортивными соревнованиями, с трудом садятся за домашние задания и практически не читают книг. Они попадают в сети компьютерной зависимости — готовы целыми днями сидеть дома,

постепенно утрачивая связь с реальностью, и порой, чтобы вывести их из этого состояния, требуется помощь психолога.

Во избежание данных опасностей при использовании компьютера стоит придерживаться некоторых правил:

1. Рабочее место должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер необходимо располагать на 60–70 см. от лица ребенка;

2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха. Рабочее место школьника необходимо ежедневно подвергать влажной уборке;

3. Строгое соблюдение времени, отведенного ребенку на занятия с компьютером. Детям до 3 лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают малышей к гаджетам поиграть. Период детского садика без компьютера пережить немного сложнее: в этом возрасте перед монитором проводить больше 10–15 минут дошколятам нельзя.

Хотелось бы напомнить детям и родителям, что длительное нахождение у компьютера вызывает у ребенка утомление и истощение нервных ресурсов. Особенно опасны компьютерные игры, ведь играя, ребенок испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников в крови, что ведет к повышению артериального давления.