

Влияние компьютера на детскую психику

Дети в дошкольном возрасте воспринимают компьютер, как игрушку. Увлечение ребенка компьютерными играми имеет две стороны.

Некоторые виды игр развивают внимание, мышление, память и реакцию детей — это очень важно и здесь компьютер незаменим.

Если же игры содержат элементы борьбы или насилия, то они могут постепенно вызывать изменения в формировании характера ребенка. Возможно проявление агрессивного поведения, искажение реальности, ощущение всевластия и уход в мир иллюзий. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общаться со сверстниками. Общее развитие такого ребенка замедляется!

Общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Такая концентрация, даже кратковременная, вызывает у ребенка утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Негативное влияние компьютерных игр, онлайн-рекламы, сайтов с недопустимым содержанием особенно опасно для ребенка.

Избежать этого можно, ограничив время его нахождения за компьютером.

Занятия на компьютере отнимают много сил и у взрослого человека, а дети устают еще больше. Нервное и эмоциональное напряжение и утомление зрения, накапливаясь со временем, отрицательно сказываются на последующей деятельности.

При работе за компьютером у ребенка могут наблюдаться следующие **стадии компьютерной усталости:**

- потеря контроля над собой, когда действия ребенка свидетельствуют об усталости, он может гримасничать, кричать, то есть быть раздраженным, однако от компьютера не отходит;
- об утомлении свидетельствует все, даже поза ребенка – он может откидываться на спинку стула, ездить на нем;
- влияние на эмоции и нервную систему – ребенок излишне возбужден, он может кричать, подпрыгивать, пританцовывать, громко смеяться;

Если у ребенка проявляется подобное поведение, следует сократить время его нахождения за компьютером, чтобы утомление не наступало слишком быстро, стоит чередовать работу с отдыхом.

Правила профилактики компьютерной зависимости:

1. Четкий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника – 20, максимум – 30 мин в день.
2. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка.

3. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, отвлекайте другими занятиями (кружки, игры всей семьей).
4. Важно интересоваться не только успеваемостью и питанием ребенка, но и тем, что его беспокоит в глубине души. Необходимо регулярно разговаривать с ребенком, спрашивать его о проблемах и мечтах, делиться своими переживаниями.

