**Павлова А.Б.,**

**педагог-психолог**

**Дети и компьютер.**

Сложно представить себе современную жизнь без компьютера. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо? Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны использования ребенком компьютера.

Несомненно, есть масса положительных сторон в использовании компьютера. Это могут быть игры и занятия, способствующие развитию мышления, внимания, памяти. Об этом подробно описывается в инструкциях, в различных рекламах компьютерных игр, развивающих программ. Но далеко не все знают отрицательное влияние компьютера на здоровье и психику детей, если дети просиживают за компьютером бесконтрольно. Вот об этом мы и поговорим.

Часто и подолгу засиживаясь за компьютером у ребенка могут возникнуть проблемы со зрением. Из-за постоянного напряжения глаз при долгом сидении за машиной может возникнуть близорукость, так называемый «синдром компьютерного зрения». Головная боль и общая усталость– тоже последствия злоупотребления компьютером.

Дети, бесконтрольно играющие в компьютерные игры, более агрессивны и неспособны контролировать свои эмоции.

Ребенок, постоянно щелкая кнопки мыши, не может пережить те эмоции, которые можно испытать при игре с машинками, конструктором, кубиками и т.д. Очень **сильно страдает мелкая моторика рук,** ведь щелканье мыши и кнопок клавиатуры не может этому способствовать.

Компьютерные игры наносят большой вред детскому восприятию. Дело в том, что дети очень **любят переносить в жизнь то, что видят на мониторе компьютера.** Если во время игры любимый герой трагически погибает, пытаясь спасти людей или, как верхолаз, прыгает по деревьям и этажам домов, то эти действия ребенок вполне может попытаться **воспроизвести в реальности.** Влияние компьютера на ребенка негативно сказывается на сопоставлении реальных и виртуальных событий.

Сюжеты многих компьютерных игр основаны на том, чтобы **суметь выжить, уничтожить своих соперников** и т.д. Эти цели достигаются чащевсего **через перестрелки, различного рода битвы. Такое влияние компьютера на ребенка может привести к тому, ч**то достичь всего в этой жизни можн**о только через жестокость, агрессию и применение оружия.**

Самое неприятное, что может произойти – это компьютерная зависимость, с которой очень тяжело бороться.

### Секрет формирования компьютерной зависимости.

Необходимо знать о том, что компьютерные игры приводят **к постоянному возбуждению участков мозга, отвечающих за удовольствие.** В итоге ребенку хочется получать удовлетворение как можно дольше, а это уже **настоящая зависимость**, сравнить которую можно даже с наркотиками.

Негативное влияние компьютера на ребенка очень подробно описано **в книге Т.Л. Шишовой «Ребенок и компьютер».** Там же рассказывается об очень интересном эксперименте, в ходе которого в мозг крыс вживляли электрод, который отвечал за получение удовольствия. Частое нажимание кнопки, приводящее к подаче электрических разрядов в мозг, привело к быстрому истощению крыс, так как они забыли о том, что нужно еще есть и пить. В итоге крысы просто умирали…

***Для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребенка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований.***

* **Ограничьте время** нахождения ребенка за компьютером.
* Продолжительность пребывания ребенка за компьютером не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15-20 минут для детей 6-7 лет.
* Установите на компьютере **полезные программы**, которые будут развивать вашего ребенка.
* Не оставляйте ребенка за компьютером **без присмотра** (в первую очередь, маленьких детей).
* Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3х раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером, перед сном.
* Следите за тем, **во что** играет ребенок, какие фильмы он смотрит.

**Помните о том, что для гармоничного, полноценного развития ребенка, необходимо:**

* чаще играть с ребенком **в обычные игры,** способствующие сенсорному развитию и внимательности.
* помочь ребенку найти **общий язык со сверстниками**, научить его манерам общения, стараться чаще с ним разговаривать;
* проявлять внимание к развитию его интересов и склонностей, поощрять его творческие начинания;
* следить за тем, чтобы ребенок должное время уделял физическим нагрузкам;
* корректно использовать право на запрет, так как запретный плод всегда сладок;
* помочь ребенку найти увлечение, выбрать секцию или кружок