

## Ребенок за компьютером. Хорошо или нет?



Немало дискуссий можно услышать вокруг этой темы в вашей семье, особенно если это касается сына или дочери. В нашем с вами детстве похожей проблемы не было. Но вспомните ту далекую «докомпьютерную» эру: «Много не читай!», «Оставь книжку и пойдешь погуляй!», «Не читай лежа!», «Сколько можно смотреть телевизор!». Сегодня, к сожалению, у наших детей увлечение книгами отошло на задний план. В центре внимания находятся значительно более интересные, зрелищные, цветные компьютерные игры, которые так захватывают! И в доме на время таких игр все затихает: не слышать шума, беготни, плача. Ваш ребенок будто перенесся в другое измерение и в настоящий момент представляет себя, например, мужественным рыцарем или автогонщиком. Полезны такие увлечения или нет? Есть ли какие-нибудь нормы занятий с компьютером для ребенка? Как влияет он на психику и здоровье сына или дочери?

Начнем с положительных моментов. Использование компьютеров на уроках в школе (если речь идет о школьнике) способствует активизации умственной деятельности, формирует мировоззрение ребенка, создает положительное эмоциональное настроение. Раннее и успешное овладение детьми навыками работы с такой техникой всегда радует наше сердце (какой же умный мой ребенок!). Но, с другой стороны, возникает тревога: не принесет ли вреда длительное «сидение» перед дисплеем?

### С точки зрения физики

Во время работы дисплея (ЭЛТ) регистрируются незначительное рентгеновское, ультрафиолетовое, инфракрасное, микроволновое излучение, низко и ультранизкочастотные электромагнитные поля. Уровень непосредственной радиации во время работы дисплея по любым национальным стандартам значительно ниже допустимого. Общая доза облучения, даже в случае ежедневной восьмичасовой работы, составляет 0,5% дозы, которую получает человек от других повседневных источников (флуоресценция, солнечный свет, радиоволны и т.п.). А вот комплексное влияние всех излучений, которые идут от дисплея, изучено мало. Есть данные, что при работе с дисплеем на протяжении 2-6 и больше часов в день возникает экзема (заболевание кожи), которое, возможно, влечет наличие электростатического и электромагнитного полей.

Интересные исследования проводились в США. Было установлено, что ультрафиолетовые лучи А (ближний ультрафиолет) содействуют развитию патологии, связанной с гипервитаминозом А (избыточное количество витамина А). Среди людей, которые работали за компьютерами, были зарегистрированы случаи заболевания катарактой (помутнение хрусталика глаза). Допускается, что их причинило вредное действие электромагнитного излучения дисплеев. Эта гипотеза не может быть подтверждена дозой излучения, потому что для развития катаракты, вызванной радиацией, необходим уровень, который превышает измеряемый в 10000 раз. Статистический анализ показал, что частота возникновения катаракты при работе с дисплеем не отличается от такой у других людей, которые не работают с компьютером. Поэтому, давайте успокоимся: в будущем катаракта, в результате занятий на компьютере, нашим детям вроде бы не угрожает!

Акустический шум, который создают компьютер и периферические устройства, может стать источником стресса, дискомфорта. Но он, скорее всего, не может стать причиной изменения остроты слуха. Возможно, значение имеет акустическое излучение, но физиологическое действие акустического шума этого диапазона пока еще не исследовано.

Мышечный дискомфорт, боль в спине, онемение пальцев объясняются неправильной позой работающего за компьютером, которая обусловлена несоответствующей организацией рабочего места с точки зрения эргономики: неудачно расположены экран, клавиатура, стул, плохое освещение, мерцание экрана и т. п.

### **Что говорят психологи?**

С точки зрения психологии, хотя этот вопрос сами психологи могут толковать иначе, компьютерные игры — это в какой-то степени побег от реальности. И в самом деле, в игре, то есть где-то «там», лучше, интереснее, «там» каждый — герой, сильный, ловкий, и если что-то не выходит, всегда можно попробовать начать опять, потому что в играх есть возможность иметь несколько жизней. А что наблюдается в действительности? Проблемы в школе («и опять контрольная!», «не люблю математики!»), дома («хочу джинсы, как у друга, велосипед, очки и еще...»), в семье («мои родители всегда заняты», «так сестренка своими игрушками надоедает»). И ошибки в жизни, к сожалению, исправить невозможно...

Но книги тоже всегда были побегом от настоящей жизни. Жизнь в книгах — намного интереснее, и с героем себя можно отождествить. Следовательно, всегда найдется метод найти себе «заменитель» реальности, если этого очень захотеть. Хуже, когда этот заменитель — алкоголь или наркотики. Вспоминаю один из современных анекдотов: «Если избыточная увлеченность вашего сына компьютерными играми беспокоит вас, попробуйте вовлечь его в более серьезные и здоровые занятия: карты, вино или девушки». То есть, рано или поздно у вашего ребенка появляется проблема выбора увлечения. Поэтому стоит ли слишком ограничивать работу с компьютером, если вы не уверены, куда пойдет в свое свободное время ваше чадо?

### **О зрении**

Наиболее чувствительна к работе монитора зрительная система. Почти все, кто работает за компьютером, после длительной работы жалуются на усталость глаз, боль в них, ощущение «песка» в глазах, слезотечение. Причина может быть разной: избыточная длительность работы с дисплеем или несовершенство средств отображения информации, их технические характеристики или неправильная организация работы, условий труда. Длительная работа за компьютером часто является причиной снижения остроты зрения. Помня об этом, просто нужно ограничить согласно нормам, время игр, особенно, если это игра, которая требует большого зрительного напряжения (мелкие детали, яркие цвета). Стоит избегать увлечения «залами компьютерных игр», где, как правило, закупаются самые дешевые мониторы, которые больше всего вредят зрению.

Вышеперечисленные проблемы, о которых мы рассказали, касаются и взрослых людей, которые ежедневно работают за компьютером по 6-8 часов. Если же «перенести» их на детей, то здесь на первом месте необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности мальчиков и девочек, начиная с 5-6 лет (когда дети впервые садятся за компьютер) и до подросткового возраста.

### Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

- Познакомьте его с временными нормами (для детей 7-12 лет — 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет — 1,5 часа).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Нужно хорошо понимать те чувства, которые испытывает ребёнок во время увлечённой игры на компьютере.

Игра даёт ребёнку те эмоции, которые не всегда даёт ему жизнь. Это широчайший спектр — от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлечённость, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места. Есть и другой важный аспект: у ребёнка в игре создается иллюзия овладения миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно захватывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность. Но в реальной жизни по мановению волшебной палочки проблемы не решаются.

### Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам ухода из дому и пр.).
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
- Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание.

Технический прогресс не стоит на месте, и современные дети легко обращаются с новой техникой и также легко эта новая техника затягивает их в свой мир.

Задача взрослых не позволить этому виртуальному миру заманить детей и сделать из них бездушных, безвольных, одиноких и равнодушных людей.

Покажите ребёнку всю красоту, привлекательность, загадочность и непредсказуемость окружающего мира.