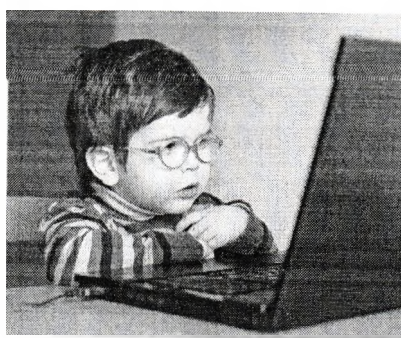


ГККП "Ясли- детский сад "Балауса"

«Безопасный интернет»

"Компьютерные игры."



Подготовила: психолог Чепкий Я.К.

Ноябрь 2023 год

О вреде компьютера молва ходит давно, вот и сайт для мам решил затронуть эту тему. Еще совсем недавно такая техника была роскошью, а уже сегодня она есть почти в каждом доме. И пользуются компьютером не только взрослые, но и дети.

Конечно, **польза компьютера неоспорима**: интерактивные доски, программы для творчества и обучения, а также интернет, увеличивают образовательные возможности ребенка и уровень его познания. Вот, например, мой трехлетний сын, играя всего лишь на детском компьютере, за пару недель выучил весь алфавит, в то время, как мои стандартные занятия с букварем не принесли должного результата.

Но влияние компьютера на ребенка может быть и отрицательным. Вот об этом мы поговорим более подробно.

Компьютер может оказывать такое негативное воздействие, **как и телевидение**. Длительное сидение за компьютером **приводит в напряжение тело и детскую психику**. Работа за компьютером приводит к **ухудшению зрения и гиподинамии**. Вредное влияние компьютера на ребенка проявляется и в **электромагнитном облучении организма**. Большие дозы, которые могут накапливаться в течение нескольких лет, в конечном результате может вызвать **серьезные последствия**.

Но больше всего длительное нахождение за компьютером **вредит детской психике**. Рассмотрим самые распространенные негативные последствия такого влияния компьютера на ребенка.

Утомляемость

Когда ребенок несколько часов подряд сидит за компьютером, он **очень быстро переутомляется**. Причиной тому является нервно-эмоциональное напряжение, требующее от ребенка постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то или иное действие.

Американские ученые пришли к выводу, что уже на 14-й минуте работы за компьютером ребенок становится **беспокойным и рассеянным**, а спустя 20 минут влияние компьютера на ребенка проявляется в **подавлении деятельности центральной нервной системы**.

Компьютерная зависимость

Детские психиатры уже давно бьют тревогу, ведь компьютерные игры приводят к **постоянному возбуждению участков мозга, отвечающих за удовольствие**. В итоге ребенку хочется получать удовольствие 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.Д.Шиневой «Ребенок и компьютер». Там же рассказывается об очень интересном эксперименте, в ходе которого в мозг крыс вживляли электрод, который отвечал за получение удовольствия. Частое нажатие 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.

А вот японские исследование показали, что влияние компьютера на ребенка такое огромное и сильное, что может привести к **остановке развития головного мозга**. Дети,

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

Нарушение детского кругозора

Наша жизнь постоянно подбрасывает различные ситуации, выход из которых может быть самым разным. Мы думаем и подбираем то, что посчитаем нужным.

В играх все наоборот. Их сюжет чаще всего линейный, подразумевающий использование только одного, в крайнем случае, двух-трех способов. В итоге **детский кругозор существенно сужается, фантазировать и воображать что-либо вообще нет смысла.**

Такое влияние компьютера на ребенка приводит **к серьезному нарушению психики.** 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.

Восприятие игры в реальность

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

Детская агрессия и жестокость

Сюжет большей части компьютерных игр основан на том, чтобы **суметь выжить, уничтожить своих соперников** и т.д. Достижение этих целей происходит чаще всего через стрельбу. Вот к чему может привести такое влияние компьютера на ребенка? К тому, что достичь всего в этой жизни можно **только через жестокость, агрессию и применение оружия.** А ведь дети способны это воспринять всерьез.

Неоднократно **были случаи,** когда дети стреляли в своих одноклассников и проходящих по улице людей. По статистке, больше всего стреляющих детей в США. Там же зафиксирован ужасный случай, когда 4-летний ребенок, достав из шкафа отцовский пистолет, выстрелил в свою няню, которую потом увезли на скорой. С трудом верится в то, что он смог сделать это осознанно. **Скорее всего, такой сюжет он видел либо по телевизору, либо в компьютере.**

Родительская невнимательность

В большинстве случаев родители, покупая ту или иную игру своему ребенку, **не задумываются о ее содержании.** В итоге они выбирают просто яркую обложку или руководствуются своими взрослыми желаниями, т.е тем, во что хотели бы поиграть сами. Хотя было бы полезным **проверить то, во что потом будет играть ребенок.** Детская психика очень восприимчива и не может критично оценивать увиденное.

Иными словами, **то, что видит ребенок, будет преследовать всю его жизнь.** Во избежание такого негативного влияния компьютера на ребенка supermams.ru советует родителям обращать внимание на то, во что играет их чадо.

Детский эгоизм

Очень часто родители, дабы хоть чем-то занять ребенка, просто усаживают его за телевизор или компьютер, и даже не догадываются, что это приводит к развитию детского одиночества.

Кроме того, компьютерные игры могут развивать у детей эгоизм и изолированность, ведь большая часть их сюжетов основано на принципах «выживает сильнейший» либо «каждый выживает сам за себя».

Неправильное восприятие мира

Негативное влияние компьютера на ребенка проявляется в неправильном восприятии картины мира. Длительное время нахождения за компьютером приводит к тому, что **ребенок начинает смотреть на все реальное как на нечто агрессивное и жестокое**, а некоторые дети вообще перестают эту реальность замечать.

В свое время было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Были собраны две группы детей: одни не зависели от компьютера, а другие днями просиживали возле монитора. В итоге первая группа нарисовала **яркий и красочный мир**, с изображением деревьев, людей, солнца. А вот в рисунках второй группы четко прослеживались **признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха**. Некоторые дети даже изображали оружие и мертвецов.

Нежелание общаться с реальными людьми

Последствия негативного влияния компьютера на ребенка проявляется и в общении с другими людьми. Если раньше ребенок, который имел определенные трудности в общении с другими людьми, мог как-то изменить себя и предпринять какие-либо шаги для сближения, то сегодня ситуация совсем другая.

Чтобы забыть обо всех своих проблемах, можно просто с головой уйти в компьютер, найти себе друзей в интернете и спокойно с ними общаться на условиях анонимности. **Нет необходимости подстраиваться под окружающих людей**, можно вести себя так, как хочется. Дети понимают, что **их не узнают и не осудят** строгим взглядом за нехорошее поведение.

Трата времени

Влияние компьютера на ребенка лишает его настоящего детства. Интернет и компьютерные игры отнимают большую часть детского времени, того, которое они могли бы потратить на нечто более полезное и необходимое.

На заметку родителям

Чтобы ваши дети были физически и психически здоровыми, стоит взять под строгий контроль использование компьютера. Негативного влияния компьютера на ребенка можно избежать, если помнить следующее:

- **Ограничьте время** нахождения ребенка за компьютером.
- Следите за тем, **во что** играет ребенок, какие фильмы он смотрит и где лазит по интернету.
- Установите на компьютере **полезные программы**, которые будут учить ребенка хорошему и нужному.
- Проводите с ребенком **гимнастику глаз**, следите, чтобы на мониторе компьютера не было бликов.
- Чаще играйте с ребенком **в обычные игры**, развивающие сенсорику и внимательность.
- Помогите ребенку найти **общий язык со сверстниками**, научите его манерам общения, старайтесь чаще с ним разговаривать.
- Не оставляйте ребенка за компьютером **без присмотра** (в первую очередь, маленьких детей).
- **Объясните** ему, во что можно играть и что можно смотреть