

Влияние компьютерных игр на психическое здоровье дошкольника. Как правильно выбирать компьютерные игры.

Педагог-психолог Сотина О.Ю.

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни.

Дети так устроены, что лучше всего познают мир именно с помощью игр. Игра – источник удовольствия и вполне естественное времяпрепровождение для малыша. Компьютер в данном случае – чудесная возможность совместить приятное с полезным. Ведь существует масса специальных игр, направленных на развитие интеллекта, памяти, моторики. Дети, проводящие по полчаса в день за такими познавательными играми, в результате имеют более устойчивую психику и лучше приспособлены к учебному процессу. Поэтому нерационально отказываться от благ цивилизации, полностью отгораживая ребенка от компьютерных игр.

Очевидно, что далеко не все игры полезны. Жестокие игры с элементами насилия лучше спрятать подальше от глаз ребенка. Дело в том, что дети с трудом различают реальную жизнь и виртуальную. Регулярно играя в различные «стрелялки», ребенок становится агрессивным и может считать насилие нормальной моделью поведения и даже способом решения проблем. Конечно, гангстерские игры наиболее деструктивно влияют на тех детей, которые и без того имеют склонность к агрессии. Но и для остальных детей пользы от них немного.

Кроме того, что родители должны следить за тем, в какие игры играет ребенок, они еще должны контролировать время, которое посвящается этому занятию. Даже в развивающие игры лучше не играть дольше часа в день – дети часто не могут остановиться и часто могут раздумывать над разгадкой очередной тайны весь день, отвлекаясь от уроков. Кроме того, длительное пребывание перед монитором негативно сказывается на многих функциях

организма - зрении, костно-мышечном аппарате, высшей нервной деятельности и т.д.

Психологическая зависимость от компьютерных игр – «меньшее из зол», она не так страшна как алкоголизм или наркомания. И тем не менее чрезмерное увлечение играми все же сказывается на психике – игроманы эмоционально неустойчивы, чрезмерно раздражительны и вспыльчивы. Им сложно адаптироваться в реальной жизни, окружающий мир становится скучным и неинтересным, а это становится причиной для ухудшения настроения и самочувствия.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к тому, что дети перестают фантазировать. Они с трудом обобщают и анализируют информацию, хуже работают некоторые виды памяти.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что правильно подобранные компьютерные игры в умеренных количествах не приносят никакого вреда, а могут оказаться полезными для развития важных навыков у ребенка – внимательности, усидчивости, сообразительности.

Как правильно выбрать компьютерную программу для ребенка дошкольного возраста.

1. Приобретайте только лицензионные компьютерные программы, чтобы избежать технических сбоев и неполадок при работе с диском, – маленькие дети очень эмоциональны, это может их сильно расстроить и даже стать причиной стресса.
2. Выбирая компьютерную программу, внимательно прочитайте описание, убедитесь, что она подходит вашему ребенку по возрасту.
3. Определяясь с покупкой, не идите на поводу у ребенка, который выбирает тот диск на прилавке, у которого красивая обложка или на котором нарисован известный герой. Чаще всего такие программы относятся к развлекательным и игровым.
4. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не

развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях.

Оценка содержания компьютерной программы

Прежде чем предлагать компьютерную программу ребенку, просмотрите ее сами. Ознакомьтесь с правилами, заданиями, инструкциями и возможностями программы. Убедитесь, что она корректно работает, в ней нет ошибок, технических сбоев.

Просматривая содержание, обратите внимание на следующие особенности:

- ✓ Сложность предлагаемых заданий и задач должна быть на одном уровне, они все должны быть интеллектуально доступны ребенку по возрасту. Несоответствие сложности возрастным возможностям может вызвать ситуации непонимания, неопределенности, что, в свою очередь, может привести к переживанию негативных эмоций ребенком, снижению работоспособности и, тем самым, сведению на нет всего развивающего эффекта от работы на компьютере.
- ✓ Должна отсутствовать агрессия и жестокость в характере рисунков, в оформлении, в поведении и эмоциях персонажей, в звуковых эффектах и речевых текстах. Это определяет психологическую безопасность программы для ребенка, она не должна оказывать негативного влияния на его психику и морально-нравственное развитие.
- ✓ Структура компьютерной программы и длительность предлагаемых игровых заданий (или локаций, сюжетов) должны давать возможность прекратить игру на компьютере через максимум 15-20 минут. По существующим данным физиологов, дети дошкольного возраста должны за один раз

проводить у экрана компьютера в среднем 15 минут, более длительное нахождение может навредить физическому и психическому здоровью, привести к нервным расстройствам, оказать негативное влияние на развитие зрительной и костно-мышечной систем. Чтобы завершение работы с программой при таких ограничениях не привело к раздражению ребенка, состоянию агрессии и стресса, важно, чтобы он закончил свою работу, прошел какой-то этап игры, доделал задание, выполнил поставленную задачу, именно поэтому специалисты рекомендуют для маленьких детей использовать компьютерные диски, построенные по принципу развивающих мини-игр, мини-заданий.

Как правильно организовать работу ребенка дошкольного возраста на компьютере.

Существуют жесткие требования к организации режима работы на компьютере детей дошкольного возраста, обустройству рабочего места. Соблюдение этих норм и требований позволит не доводить ребенка до состояния переутомления, перенапряжения, а поможет сделать работу на компьютере полезной и развивающей.

Режим работы

- ✓ Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
- ✓ Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
- ✓ После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Рабочее место ребенка

Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

- ✓ стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
- ✓ монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;
- ✓ глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;
- ✓ расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;
- ✓ источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;
- ✓ провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

Начало игры с компьютерной программой

1. Начинайте играть в компьютерную программу всегда вместе с ребенком. Обсуждайте с ним ход выполнения заданий, возможные действия, способы решения задач. Наблюдая за ребенком, вы сможете убедиться, насколько ему подходит эта компьютерная программа, интересна ли она ему, не слишком ли сложна или, наоборот, легка и насколько он сможет справляться с работой в дальнейшем самостоятельно.

2. Взаимодействие с родителем в процессе любой работы (и в том числе игры на компьютере) развивает речь и мышление ребенка, а также способствует установлению взаимопонимания и эмоциональной близости между ним и родителем, что очень важно для гармоничного развития ребенка. Также в совместной с ребенком игре вы сможете увидеть, с какими заданиями он может справиться сам, а с какими только с вашей помощью. Это подскажет,

над какими темами нужно поработать с ребенком дополнительно, каких знаний у него еще нет, в чем он испытывает трудности.

3. Если во время работы с компьютерной программой вы наблюдаете у ребенка такие симптомы, как головокружение, дезориентация, непроизвольные движения или подергивания, следует немедленно прекратить работу с компьютером и этой программой. Это может быть свидетельством сильного эмоционального воздействия содержания компьютерной программы на ребенка, особой его нервной реакции на яркий мерцающий экран, может говорить о сильной впечатлительности или иных особенностях нервной системы, темперамента и характера.

Будьте внимательны! Помните, что в период дошкольного детства психика ребенка особо чувствительна к внешним воздействиям!