

Стоит ли покупать ребенку компьютер?!

В каком возрасте стоит покупать ребенку персональный, свой собственный, компьютер?

Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. А вот 7-8-летний школьник уже вполне может прийти к вам с прямым требованием: "Хочу!" Этого не стоит пугаться: если у вас есть такая возможность и вы чувствуете, что ребенок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определенных навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. Правда, как обычно, от пользы до вреда - один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребенок проводит за компьютером.

Сколько времени можно позволять ребенку сидеть за компьютером? В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-двух в день.

Как правильно обустроить компьютерное место? Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика, а также делайте влажную уборку. Можно поставить в помещении аквариум, он нормализует влажность в помещении.

Как правильно сидеть за компьютером? Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерных стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирает голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10-20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

Как обезопасить глаза ребенка? Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и о том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинке. Не поленитесь "поиграть" с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то ОБЯЗАТЕЛЬНО проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной (не менее 85, а в идеале - 100 и более герц).

Каковы первые признаки компьютерной зависимости и как можно предотвратить ее?

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- Прогулял школу – сидел за компьютером;
- Приходит домой и сразу садится за компьютер;
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.
- Зависимость от компьютера не исключает курения, употребления алкоголя (в интернет-кафе часто можно видеть молодых людей за компьютером и с пивом) и даже наркотиков.

Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир, он защищен от компьютерных и других зависимостей.

Это:

- Яркая, насыщенная, интересная жизнь.
- Возможность испытывать азарт, риск.
- Возможность испытывать и проявлять агрессию приемлемым способом.

- Возможность реализовывать любопытство.
- Возможность общаться со сверстниками.

ВАЖНО!

1. Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру как к машине, инструменту для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
2. Выработать с ребенком правила работы на компьютере (например: 20 мин. играет, 25 мин. занимается другими делами):
 - не есть, не пить чай перед компьютером;
 - готовить уроки при выключенном компьютере;
 - договориться, что эти правила соблюдаются.
3. Обговорить с ребенком, что вы предпримете, если ребенок нарушит договоренность.
4. Замечать, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно сказать о своих чувствах радости, удовлетворения. Так закрепляется желательное поведение.
5. Не использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания дома компьютер не должен стать компенсацией.
6. Помогайте справляться ребенку с тяжелыми чувствами, которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида) и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от «компьютера».
7. Если есть признаки зависимого поведения – не применяйте воспитательных мер, прежде проконсультируйтесь со специалистами.