

Телевидение и компьютер — вред или польза ?



Эпоха средств массовой информации существенно преобразует психологию человека. Компьютер и телевизор прочно входят в жизнь многих малышей. И родителей волнует вопрос о влиянии экрана на здоровье детей. Безопасен ли он?

Возможно, вы удивитесь, но самый большой вред телеэкрана в том же, в чем и его достоинство — в его увлекательности. По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей в возрасте 3-5-и лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т. е. около 4 часов в день. Получается, что малыш намного больше времени проводит у экрана (телевизора или компьютера), чем в общении со взрослыми. Причем, это «безобидное», на первый взгляд, занятие вполне устраивает не только детей, но и родителей. В самом деле, ребенок не пристаёт, ничего не просит, не хулиганит, не подвергается риску и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, приобщается к современной цивилизации.

Покупая малышу новые видеокассеты, компьютерные игры или приставки, родители «как бы заботятся» о его развитии и стремятся занять его чем-то интересным. Однако это «безобидное» и «безопасное» занятие таит в себе серьёзные опасности и может повлечь весьма печальные последствия как для физического здоровья ребенка, так и для его психического развития.

К сожалению, приоритеты современной жизни меняются не всегда в лучшую сторону. В современных семьях люди все меньше общаются друг с другом просто так, «для души». Нет времени! У родителей не хватает времени для детей, и телевизор все больше заменяет семейное общение, чтение книг, мамыны колыбельные песенки, бабушкины сказки, беседы и разговоры с отцом. При этом, пытаясь «отдохнуть» перед экраном, мы, взрослые, становимся зависимыми от него все больше и больше. А наши дети? Наиболее незащищённая и зависимая часть общества — дети — становятся заложниками бесконтрольного вторжения телевизора в нашу жизнь.

Компьютер для малышей

Детям дошкольного возраста собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно редкого общения с компьютером, имеющимся у родителей. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребенок может раскрашивать картинки на компьютере или играть в пазлы. Для детей постарше множество обучающих компьютерных программ, развивающих познавательные процессы, помогающих научиться читать и считать.

Однако лучше не давать ребенку серьёзно «подсаживаться» на компьютерные игры в этом возрасте. Вне всякого сомнения, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать собственными руками на бумаге. Многие родители верят в «миф» о том, что пользование компьютерной мышкой развивает у детей мелкую моторику. Это, конечно, преувеличение.

Компьютер и здоровье ребенка

Здесь главное — чувство меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное — ухудшает. И чтобы компьютер не повредил здоровью, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за ним. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить, с одной стороны, настойчивость и последовательность, а с другой — преодолеть собственный соблазн «отдохнуть от ребенка». Ведь малыш, сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу, причем и папой и мамой согласованно. И придерживаться принятого решения нужно всегда, при любых обстоятельствах — от этого зависит здоровье ребенка.

Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут, и желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30 минут в день. А с 9-11 лет — не более 1–1,5 часа.

В ряду главных проблем для здоровья детей, которые может принести длительное общение с компьютером — большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется как на физическом, так и психологическом состоянии ребенка.

Влияние TV и компьютера на ребенка

Все, что смотрят и что воспринимают маленькие дети, закладывает фундамент их личности и мировоззрения. А поскольку хороших, специально созданных для малышей телепередач крайне мало, дети вместе со взрослыми смотрят все подряд: рекламу, боевики, ужастики, мыльные оперы и т. п. В настоящее время, когда подрастает первое поколение «экранных детей», эти последствия становятся все более очевидными. Вот некоторые из них:

- отставание в развитии речи;
- нарастание внутренней пустоты, и как следствие — повышение детской жестокости и агрессивности;
- неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности в различных занятиях;
- трудности в восприятии информации на слух;
- снижение фантазии и творческой активности детей.

Вы спросите: неужели всему этому виной телеэкран? Да, если речь идет о маленьком ребенке, не готовом адекватно воспринимать льющуюся с экрана информацию. Когда домашний экран поглощает все силы и внимание малыша, когда телевизор подменяет для маленького ребенка игру, активные действия и общение с близкими взрослыми, он, безусловно, оказывает мощное деформирующее влияние на становление психики и личности растущего человека. Последствия и масштабы этого влияния могут сказаться позже, причем, в самых неожиданных областях.

Если маленького ребенка невозможно оторвать от компьютерных игр без последующей истерики — это, конечно же, проявление изначально неправильной политики взрослых. Родители то сильно беспокоятся о вредном влиянии компьютера, то вдруг забывают об этом, позволяя ребенку играть часами. А поскольку единых требований в семье нет, ребенок поступает так, как ему хочется. Поэтому, еще раз напомним, обязательно нужно выработать требования и придерживаться их несмотря ни на что.

Когда же дети постарше, особенно подростки, очень много времени проводят за компьютером, это может быть показателем проблем в семье. Дети «уходят» в компьютер, прячась от семейных неурядиц, компенсируя собственное одиночество, или потому, что им трудно общаться с родными. Если же вы уверены, что дело просто в сильном увлечении, то для того чтобы «оторвать» сына или дочь от компьютера, лучше всего переключить внимание на другое занятие. Неплохо будет увлечь ребенка спортом, найти ему какое-нибудь подвижное хобби.

Если вы заметили, что компьютер дети предпочитают книге — это также тревожный знак. Сколько бы полезной информации не было в Интернете, необходимо постоянно пытаться увлечь ребенка книжкой. Не для кого не секрет, что существует проблема качества информации, получаемой через Интернет. Чтобы вокруг компьютера не возникало семейных скандалов и ссор, с детьми нужно изначально поговорить (без «страшилок», нравоучений и давления!), просто и понятно объяснить, почему долго сидеть за компьютером детям вредно. Будьте честны с ребенком — он это почувствует и запомнит на всю оставшуюся жизнь.

Имея собственный компьютер, ребенок со временем научится в нем что-то менять, переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет реализовать свои творческие проекты. Такие умения, возможно, пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер можно назвать «личным пространством ребенка», и действительно, оно необходимо каждой формирующейся личности.

Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы компьютер была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.

Итак, вывод: вред от телеэкрана будет в том случае, если дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, которые сводят к минимуму дурное влияние экрана на здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). И мы, взрослые, должны понимать, что на нас лежит ответственность за физическое и психическое здоровье наших детей, и именно от нас будет зависеть пользу или вред принесет телеэкран или компьютер нашим детям.