**Ребенок и компьютер**

Ребенок за компьютером сплошное удовольствие для родителей:

он спокойно сидит дома, не бегает, не прыгает, не разбрасывает игрушки, не малюет карандашами и фломастерами где попало. Ребенок поглощен настолько, что даже не пристает к взрослым. Возможно, он занят не только игрой, но и развивающими занятиями, но насколько полезен компьютер для психического развития ребенка, и с какого возраста можно знакомить ребенка с этим чудом техники?

 ***Отрицательные моменты общения ребенка и компьютера:***

 - нагрузка на зрение,

 - стеснённая поза,

 - нагрузка на психику,

**** - излучение.

***Рассмотрим влияние компьютера на психику малыша.***

Компьютер по степени сосредоточенности внимания малыша можно сравнить с вождением автомобиля для взрослого человека. Игры требуют огромного нервного напряжения, которого практически невозможно добиться в обычных условиях. Следовательно, необходимо снижать уровень психической нагрузки малыша при общении с компьютером.

*Во-первых, следует делать перерывы на подвижную деятельность:*

- для детей **до трех лет** желательно вообще исключить компьютер,

- малышам **3-4 лет** желательно играть не более 15 минут, с перерывом в середине игры,

- в **5-6 лет** ребенок может общаться с ребенком уже около получаса, но с двумя перерывами

- **6-7** летние дети способны играть в компьютер без вреда для психического развития около часа, но с тремя перерывами.

*Во-вторых, необходимо учитывать содержательную характеристику игр:*

- ребенку легче воспринимать статичный образ, крупное цветное изображение в сопровождении звука;

- достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в обязательном сопровождении комментариями родителей;

- хуже дляпсихики дошкольника в целом воспринимается рисование на компьютере: малыш не только напрягает зрение, слух, но и вынужден координировать движения, но в тоже время не происходит развития мелкой моторики, столь важной при подготовке руки к письму.

Но в тоже время *выбирайте игру в соответствии с интересами и способностями ребенка*, например для гиперактивного ребенка лучше подобрать спокойную, размеренную игру, где выполнение каждого действия требует внимания и неторопливости, таким образом, вы поможете ребенку научиться приемам саморегуляции.

При выборе игры, не забывайте, что ребенок не способен разграничивать реальную жизнь и фантазию, для него все является реальностью. Относитесь внимательно к тому, что вы выбираете в качестве реальности для своего малыша.

***Положительные моменты общения ребенка и компьютера***

* Одной из важных положительных сторон взаимодействия ребенка с компьютером – это *развитие способности сначала мыслить, а только затем действовать.*
* Следующий положительный момент – это *ознакомление ребенка с* *исследовательской работой*. В процессе игры ребенок пробует, проверяет, делает выводы, корректирует свои действия в соответствии с желаемым результатом.
* Также компьютер может значительно облегчить развитие *ориентации ребенка в пространстве*. В играх действия рук нужно сочетать с картинкой на экране. Таким образом, *развивается необходимая зрительно-моторная координация.*
* Важным плюсом является повышение способности к *социальной адаптации,* столь необходимой при переходе в школу. Компьютерные игры и достижения в них способствуют *повышению уверенности в себе, самооценки.*

Но в тоже время, если слишком заострять свое внимание на достижениях и неудачах ребенка в играх, у него *может развиться страх* того, что он не может и не справиться с задачей. Данная эмоция проявляется в неуверенности, нерешительности, раздражительности. Особенно это касается детей беспокойных, неуверенных в себе, тревожных.

Важно помнить, что во всем хороша мера, так при длительном взаимодействии с компьютером эти положительные качества могут превратиться в отрицательные:

- точность и аккуратность в педантизм,

- развитие творческих способностей в ригидность,

- зависимость мыслительных процессов от техники.

Сам по себе компьютер не является ни плохим, ни хорошим, и каким он станет для вашего ребенка, зависит только от вас. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах.

***Так при нерациональном использовании компьютера развивается:***

• психологическая зависимость ребенка от виртуального мира;

• агрессивность;

• нарушение сна;

• нарушение внимания;

• расстройства памяти.

 ***Дорогие родители,***

***никогда не превращайте компьютер в средство поощрения или наказания***.

Вы же не заберете у ребенка конструктор за плохое поведение, для него компьютер – это в первую очередь игрушка.

Ваши запреты и наказания ничего кроме агрессии в ответ не вызовут.

Интерес ребенка к компьютеру огромен, и ваша сама главная задача – это *направить его в полезное для малыша русло.*

Соблюдение несложных рекомендаций, представленных в данной статье, позволит вам *сохранить психическое здоровье* вашего ребенка и одновременно открыть для него *мир безграничных возможностей для развития.*