

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДОШКОЛЬНИК И КОМПЬЮТЕР»

Прозорова Алёна Германовна,
воспитатель



Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

На экране дисплея оживают любые фантазии ребенка, герои книг и сказок. Но также оживают и предметы окружающего мира, цифры и буквы. Попадая в компьютерную игру, они создают особый мир, похожий на реальный, но и отличающийся от него.



!!! Одна из важнейших функций компьютерных игр – обучающая.

Итак, компьютер развивает множество интеллектуальных навыков.

НО! Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах.



Существуют определенные ограничения по времени.

Так детям 3-4 лет не рекомендуется сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса. К сожалению, сейчас нередко встречаются дети, которые перешли грань разумного в общении с компьютером. Чрезмерное общение с компьютером может не только привести к ухудшению зрения ребенка, но и отрицательно сказаться на его психическом здоровье.

При всем преимуществе компьютерных игр они все же воздают иллюзию общения и не приводят к формированию навыков настоящего общения. Особенно это опасно для застенчивых детей. Реальное общение доставляет им психоэмоциональное напряжение, ставит их в состояние стресса, и тогда на смену ему приходит псевдообщение.

??? Как определить момент наступления утомления у детей при работе на компьютере?

Уровень эмоциональной восприимчивости и степень сопереживания у детей при работе на компьютере могут быть различны как по причине приобретения определенных комплексов поведения под влиянием воспитания, так и в силу индивидуальных различий по состоянию здоровья, особенностям их нервной системы и других психофизиологических показателей. В связи с этим у разных детей и сроки наступления утомления могут быть различными: у одного - через полчаса, у другого - через 10 минут, а третий может вообще отказаться от работы в самом начале занятия на компьютере.

Кроме того, следует также учитывать самочувствие ребенка в данный момент. Особое внимание необходимо обращать и на особенности личности ребенка: медленного или быстрого он темперамента, впечатлительный или заторможенный, самоуверенный или встревоженный, неуверенный в себе.

У подвижных детей утомление проявляется, как правило, иначе - с преимущественным увеличением нервно-мышечной напряженности: усиливается двигательная активность (вскакивание с места, прыжки, хлопки в ладоши и т. п.), появляются всплески эмоциональных реакций (смех, плач, вскрикивание, пение, разочарование, бурное веселье и т. п.).

По мере утомления в процессе общения ребенка с компьютером психическое состояние и поведение детей изменяется тоже по-разному: у одних появляется неуверенность, тревожность, ухудшается настроение, появляются негативные мысли, страх перед компьютером, отказ от занятий или при продолжении интересной игры уход в себя.



У других детей утомление сказывается в чрезмерной нервной возбудимости, агрессивности, раздражительности, бурном проявлении эмоций. При переутомлении происходит срыв адаптационных процессов в организме, желудочные расстройства, изменение сердечного ритма, мускульное и психическое напряжение, и, таким образом, создается реальная угроза для здоровья ребенка.

??? Почему мы придаем такое значение внешним проявлениям утомления, связанного с работой на ПЭВМ?

Прежде всего, потому, что это доступно для любого заинтересованного наблюдателя: будь то воспитатель, преподаватель или кто-то из родителей. Во-вторых, это объясняется особенностями проявления утомления при работе с компьютером, что требует особого подхода в оценке работоспособности и интенсивности нагрузки. Поэтому важно адекватно оценивать физиологическое состояние организма.

Немаловажный фактор - это индивидуальный характер проявления утомления. В пределах одного и того же возраста сроки наступления утомления могут быть различны. Как мы выше убедились, причины могут быть самые различные. Это и типологические особенности нервно-эмоционального статуса ребенка, и особенности его темперамента, и состояние здоровья, и самочувствие в данный момент, и уровень подготовленности к работе на компьютере, и условия внешней среды (освещенность, температура, влажность, ионный состав воздуха помещений), и многие другие факторы санитарной обстановки.

Следует иметь в виду, что утомление и переутомление ребенка на занятиях с компьютером зачастую не сопровождаются ощущениями усталости. Вследствие этого бесконтрольные компьютерные игры могут незаметно нанести непоправимый вред здоровью детей.

Одним из удобных выходов из этого положения может быть использование метода наблюдения за поведением детей за компьютером, когда отдельные симптомы поведения ребенка становятся сигналами для прекращения занятия или для проведения общей и зрительной гимнастики, для переключения на другие виды деятельности (рисование,



прогулка, подвижные или спокойные игры и т. д.).