

Как уберечь детей от компьютерной игромании.

Современные дети с огромным азартом играют в сети Интернет и готовы проводить все свободное время перед компьютером. Одни родители полагают, что онлайн-игры – приводят к зависимости и приносят ущерб физическому здоровью ребенку, другие считают, что в игре малыш не только развлекается, но и получает новые знания и навыки.

Не все игры одинаково полезны

Действительно от компьютерных игр может быть немалая польза. Главное - выбрать игры, которые соответствуют возрасту вашему ребенку. Например, для детей дошкольного возраста подойдут виртуальные настольные игры (шахматы, шашки), игры на смекалку и сообразительность (пазлы, игры-головоломки), игры на развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления.

Школьников младших классов можно занять учебными играми на иностранных языках, sudoku. Различные «стрелялки», «бродилки» представляют опасность для ребенка, так как если часами отстреливать людей в виртуальном мире, то вряд ли станешь добрейшим человеком в обычной жизни.

Самое главное - родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве, какими компьютерно-игровыми дисками пользуется. Например, если ребенок «режется» даже в самую «умную» игрушку по 3-4 часа в день, то никакой пользы не будет.

Важно объяснить детям, что нельзя ни в коем случае играть на деньги, в том числе и на виртуальные. Так как это приводит, во-первых, к психологической зависимости, а во-вторых, к иллюзии возможности зарабатывать игрой. Обязательно объясните ребенку, что использование номеров ваших кредитных карт без разрешения - недопустимо, а сами «кредитки» вы должны держать в недоступном месте для детей.

Минздрав рекомендует

Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. Сами подумайте, что ему там делать? Где-то с 5-6 летнего возраста можно на полчаса включать детям развивающие игры, но ненадолго – на 20-30 минут. Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут. В 10-12 лет – 2 часа, детям до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).

Согласно современным медицинским исследованиям, компьютерные игры служат причиной сотен болезней. Как утверждают медики, если ребенок сидит за компьютером бесконтрольно, то это чревато развитием гиподинамии. Ведь детский организм нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка. Так, идет нарушение осанки, которое приводит к изменению скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения, «падает» зрение, появляются проблемы с лишним весом. Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Кроме того, по мнению медиков, геймеры подвержены синдрому вибрации руки и предплечья, возникающей от непрерывной вибрации джойстика. Ранее этим редким заболеванием страдали только строители, работающие с отбойными молотками. Из других заболеваний, преследующих поклонников компьютеров, стоит перечислить хроническую усталость глаз, потерю ориентации и эпилептические припадки.

Если ваш ребенок играет часами напролет и его нельзя оторвать от игр, то в этом скорее всего виноваты родители, потому что позволяли ему проводить перед экраном столько времени, сколько ему хочется. Нужно постараться как-то переключить внимание вашего чада, отвлечь его на какое-

то другое занятие, записать его на спортивную секцию, найди хобби. Поощряйте общение вашего ребенка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей – онлайн-друзья.

Психолог Галина Ксенофонтова