**Компьютер и ребенок дошкольного возраста**

*Рекомендации для родителей*

Компьютер еще совсем недавно был роскошью, однако, в наши дни это уже предмет самой настоящей первой необходимости. И ваш ребенок уже очень скоро станет бороться с вами за возможность пообщаться с этим достижением технического прогресса. Как к этому относиться, как избежать проблем и сохранить здоровье ребенка? Итак, компьютер и ребенок дошкольного возраста – тема обсуждения на сегодняшний день.

Проблема в настоящее время состоит в том, что родители часто желают ограничить своих детей от возможности использования данных технологий, аргументируя тем, что это негативно влияет на здоровье, нервную деятельность и умственную активность ребенка, но в современном мире это сделать очень трудно и практически невозможно.

Покупать ли ребенку компьютер?

Дети дошкольного возраста «подсаживаются» на компьютер очень быстро. Стоит ли противостоять желанию ребёнка приобщиться к прогрессу? Стоит ли пойти у него на поводу? Некоторые родители вообще предпочитают избавляться от компьютера сразу после рождения ребёнка. Таким образом, они пытаются убрать яблоко раздора и оградить ребёнка от возможных искушений. Но нужно понимать, что, пойдя в школу, ребёнок все равно познакомится с компьютером. Он «переселится» к своим друзьям, у которых можно будет поиграть в компьютерные игры, а домой будет возвращаться только, чтобы поесть и поспать. Запретный некогда плод будет поистине сладок, и, получив к нему доступ, ребёнок станет наслаждаться им. При этом он, скорее всего, будет игнорировать любые попытки родителей вернуться в реальную жизнь.

Исключить человека из среды, в которой он родился, невозможно. И если уж компьютер обосновался прочно в нашей повседневной жизни, стоит с самого детства научить ребёнка грамотно ориентироваться в этом киберпространстве, делая это на пользу без вреда его здоровью. Если же обращать своё внимание лишь на отрицательную сторону этой темы, то можно не заметить множество положительных сторон общения ребёнка с компьютером:

- он может выявить и развить способности ребенка;

- это наилучший в современных условиях способ самообучения;

- он может развить самостоятельность мышления;

- он усиливает концентрацию внимания;

- ребёнок быстро научится переключаться с одного действия на другое.

Список этот можно продолжать дальше, но всегда противовесом станут известные так называемые «страшилки», касаемые компьютера. Например, это просмотр ненужной или нежелательной для ребенка информации или это чрезмерно долгое время провождения за какими-либо играми, что может быть вредным для зрения и нервной системы.

Самый большой минус в том, что всего каких-то 20 лет назад дети подолгу играли на улице, ездили на велосипедах, занимались спортом и так далее. С приходом же в наш мир мобильных телефонов, планшетов, смартфонов и ПК, дети теперь полагаются на компьютерные технологии как на основу для большинства своих игр, резко сокращая творчество и фантазию, а также снижая физические нагрузки, необходимые для достижения оптимального сенсомоторного развития.

Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут – и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничения составляют 30-40 минут в день. Самая большая нагрузка приходится на глаза, сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Впрочем, встреча с неприятностями может не состояться, если родители найдут правильный подход к знакомству ребёнка дошкольного возраста с компьютером. От того, как оно пройдет, будут зависеть все их дальнейшие отношения. Поэтому родители должны продумать следующие организационные моменты.

**Как организовать рабочее место?**

Нужно прежде всего позаботиться об удобстве и комфорте ребенка при работе за компьютером. Мебель нужно выбирать в соответствии с ростом ребёнка, а расстояние от глаз до монитора не должно быть меньше 70 см. Не стоит располагать компьютер поблизости от окна, ведь монитор не должен отсвечивать.

**Не стоит экономить на компьютере.**

Современные и более дорогие компьютеры менее опасны для ребенка, чем их более дешевые предшественники. Основное внимание уделите монитору. Плазменный – самый безопасный из всех. Нужно обязательно четко отрегулировать контрастность и цвета, чтобы глазам ребенка было максимально удобно.

**Не ставьте компьютер в детскую.**

Пусть его не будет в комнате ребенка хотя бы до того времени, пока ребёнок не станет достаточно самостоятельным (до 8-9 лет). К этому возрасту вы уже сможете воспитать у него адекватное отношение к компьютеру. Имеет тут значение и психологический фактор. Ведь личный компьютер – это некое интимное пространство, так необходимое вашему ребенку в этом возрасте.

**Строго определите время пребывания за компьютером.**

Ребенок дошкольного возраста может сидеть за монитором не более получаса. Чтобы ребёнку легче было ориентироваться во времени, можно поставить ему таймер, который просигналит об истекшем времени. Расставаться с интересной игрушкой будет поначалу нелегко, так что заранее стоит продумать какое-нибудь интересное занятие для ребенка. Ваша позиция должна быть достаточно непреклонной и твердой, – это оградит вас и самого ребенка в будущем от возможных проблем.

**Сами подбирайте игры.**

Тут решающий фактор – возраст ребёнка. Дети помладше могут на компьютере собирать пазлы, раскрашивать картинки, обучаться письму и счету. Будет хорошо, если героями их игры будут узнаваемые персонажи из любимых кинофильмов и мультфильмов, а не непонятные монстры и покемоны. Детям более старшего возраста можете предложить опробовать стратегии. Не занимайте категорическую позицию и не запрещайте так называемые «стрелялки». Здесь нужно учитывать темперамент вашего малыша. Если один ребёнок после игры впадает в ярость, то другой с помощью таких игр, наоборот, избавляется от агрессии, накопившейся в течение дня. Главное, ознакомьтесь заранее с игрой и убедитесь, что в ней нет явных сцен насилия и жестокости.

**Играйте вместе с ребенком.**

Малышу обязательно ваше присутствие рядом, особенно, если это будут обучающие игры. Обязательно комментируйте все действия, предлагающиеся в игре, хвалите ребенка за успехи. Такое живое включение в интересы малыша поможет сблизить вас, покажет, что никакой компьютер не заменит общение с человеком. Позже в более старшем возрасте, когда ребёнок станет самостоятельным, ему по-прежнему будет важно ваше мнение, он будет стремиться к общению с вами.

**Показывайте личный пример.**

Конечно, если мама с папой целыми днями проводят за компьютером, глупо ожидать от своего малыша правильного отношения к этой большой игрушке. Поэтому, как бы тяжело вам не было, ограничивайте своё время нахождения за компьютером на протяжение всего дня. Исключением могут быть только случаи, когда вы работаете на дому, но это легко поймет даже трёхлетний карапуз.

**Пусть ребенок научится расслабляться.**

Любое время, проведенное за компьютером, связано с некоторым напряжением. От этого в первую очередь страдают глаза. Научите ребёнка нескольким несложным упражнениям для глаз. Из них самое простое – это посмотреть вдаль 2-3 минуты. Так легко и эффективно можно расслабить глазные мышцы.

**Застрахуйте себя от компьютерной зависимости.**

Делать прогнозы всегда бывает очень сложно. Но если компьютер будет лишь небольшой частью жизни малыша, то не стоит заранее беспокоиться. Компьютер и ребенок - вполне совместимые вещи. Если ребенок занимается творчеством или спортом, много времени проводит с родителями, играет с друзьями, то у него просто не будет времени для просиживания за компьютером дни напролет.

Современное поколение детей с самого раннего возраста все больше углубляется в электронные ресурсы. Уже сложно представить себе современного ребенка без телефона, планшета или смартфона и даже персонального компьютера. Поэтому погружение детей в виртуальный мир должно постоянно происходить только с помощью родителей. И тогда при их поддержке и обучении информационные ресурсы дадут ребенку то, в чем он очень нуждается – возможность познания и созидания окружающего мира.