*Консультация*

**Влияние информационно-коммуникативных технологий на психологическое здоровье взрослого и ребенка. Способы снятия перенапряжения**



 Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Что это может означать для простого человека? Все что угодно! От испорченного зрения до варикозного расширения вен на ногах. Честно говоря, все это Вы можете "заработать" и без компьютера, просто ведя несбалансированный образ жизни. Компьютер является лишь еще одним звеном в той же цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганичное питание и т.д.

 Все вышеперечисленные недуги безусловно отразятся и на Вашем психическом состоянии. Однако сейчас речь пойдет о том влиянии компьютера, которое напрямую связано с нашей психикой. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры, "мыши" или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи - игры и интернет. Это то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от интернета или от игр. Если угодно, интернетомания, игро-мания.

 Прежде всего, необходимо сразу сказать, что речь идет о многочасовом сидении за компьютером. Имеется в виду люди, которые проводят свое время в чатах, форумах, за играми, а не занимаются работой в интернете (сбором информации и т.п.). Кстати, они составляют около 90% от всех "долгосидящих" в сети. Людям, проживающим свою жизнь в интернете зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, низкую самооценку, закомплексованность, застенчивость и т.п. Все эти проблемы "решает" Интернет! Интернет как будто говорит им: "Идите в чат, представляйтесь, кем угодно, удовлетворяйте любые свои желания и ничего не бойтесь!" И люди спешат уйти в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Таким образом, они, во-первых, усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния, виртуально изменяя свой пол, возраст... Безусловно, постепенно такой образ жизни, образ мысли, пропитывает все уровни их жизни. Человек начинает действовать и думать по-другому. Он по-другому решает бытовые вопросы, семейные, личные, профессиональные, партнерские и т.д.

Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей:

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
* проблемы с работой или учебой.

Опасными сигналами являются также:

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего сеанса он-лайн;
* увеличение времени, проводимого он-лайн;
* увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

 Если взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор, то дети зачастую становятся заложниками образа жизни своих родителей. К сожалению, помимо подстерегающей их компьютеромании существует ряд других побочных эффектов от долгого общения с компьютером. Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже. Многие изменения можно не заметить сразу, "невооруженным глазом" (их сможет определить только опытный педагог или психолог). Например, это может отражаться на их эмоциональном плане, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение - дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

 Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

 Сегодня информационно - коммуникационные технологии предоставляют беспрецедентные возможности для детского обучения и творчества. В то же время, серьезной проблемой во всем мире стало злоупотребление плодами информационно-коммуникационных технологий и их использование для совершения преступлений против детей. В первую очередь необходимо решить проблемы распространения в Сети порнографии, пропаганды расизма, ксенофобии и подстрекательства к насилию. В этом же ряду стоят вопросы пропаганды наркотиков, проституции и других социально опасных явлений. Если в реальной жизни мы изолируем опасных людей, то в Интернете сегодня этого не происходит. Отсюда можно сделать выводы об опасностях мировой паутины.

 Сегодня уже ведутся работы об обеспечение всеобщего доступа к информации, так и об ограничении распространении незаконной информации, в частности угрожающей интересам детей.

 Статистика, собранная Всемирной организацией здравоохранения, показывает: более 90% взрослых людей, работающих за компьютером, в конце рабочего дня чувствуют усталость и разбитость. Глаза особенно чувствительны к такой работе. Многие участники экспериментов ВОЗ признавались, что к вечеру в глазах появляется жжение, трудно поднимать и опускать веки, а ощущение такое, словно в глазах песок.

**О детях**

 Даже если подросток проводит за компьютером не более одного-двух часов, у него возникает общее утомление, а в особенности, утомление зрительное. В ходе компьютерной игры или при общении он-лайн подростки испытывают особый «эмоциональный азарт», они просто не замечают своего утомления и продолжают работу на компьютере. А если игра захватывает, то оторваться от экрана совершенно невозможно, даже если сил совсем не осталось!

 А ведь сейчас работать за компьютером учат уже в детском саду! Правда, в дошкольном учреждении много сидеть за компьютером ребенку не дадут, здесь можно быть спокойным. А вот дома – другое дело! Здесь ребенок остается один на один с компьютером и часто пользуется им бесконтрольно. Результат очевиден: ребенок к вечеру становится возбужденным, резким, иногда даже агрессивным. Да и засыпает с трудом, а если сон наконец приходит, то сон этот постоянно прерывается. Родители часто и не догадываются, что причиной такому неуправляемому поведению ребенка – компьютер.

 **Вот основные правила безопасного поведения за компьютером для детей:**

1. Положение компьютера – задней поверхностью к стене. Идеальное место для него – в углу.
2. Проводите каждый день влажную уборку. Паласы и ковры нежелательны.
3. Протирайте экран компьютера влажной салфеткой и до работы, и после.
4. Есть мнение, что стоящие рядом с компьютером кактусы помогают уменьшить отрицательное влияние компьютера на здоровье. Пока это мнение никто не доказал. Но и не опроверг.
5. Почаще проветривайте комнату, тем самым уменьшая содержание тяжелых ионов в помещении. Удачно, если в комнате есть аквариум. Испарение воды помогает увеличить влажность воздуха.
6. Но больше всего ненормированная работа за компьютером «бьет» по зрению ребенка.

 При работе на компьютере дети одновременно сравнивают, анализируют, делают выводы. А для этого нужно находиться в постоянном напряжении, умственном и зрительном. К тому же приходится рассматривать мелкие значки на экране, пробегать глазами тексты, иногда неудобочитаемые. Когда ребенок попеременно смотрит то на экран, то на клавиатуру, глазные мышцы не успевают сокращаться должным образом, потому что у детей они еще недостаточно развиты. В итоге возникает напряжение и зрительное утомление, особенно если монитор экрана «мигает».

 Нагрузка на зрение при работе на компьютере совсем иного рода, чем при чтении и при просмотре телевизора, например. Стоит еще принять во внимание, что ребенок часто сидит за столом, сутулясь. А это нагрузка на костно-мышечную систему, которая в детском возрасте еще окончательно не сформирована.

 Еще один важный момент – нервно-эмоциональное напряжение ребенка. Работа на компьютере, а особенно компьютерные игры, постоянно требуют от ребенка нервного напряжения. Он должен находиться в состоянии «боевой готовности», чтобы вовремя отреагировать на происходящее на экране. Даже кратковременное нервное напряжение вызывает утомление. А длительное времяпрепровождение становится настоящим эмоциональным стрессом для неокрепшей детской психики. Отсюда – неуправляемость, агрессивность и, наоборот, усталость, беспокойство, рассеянность и истощенность ребенка.

**Что же делать?**

1.Ограничивайте время, проводимое ребенком за компьютером, особенно если ваш ребенок уже страдает близорукостью. Многочисленные исследования показали, что безопасное время за компьютером для ребенка составляет 15 минут, а для близорукого малыша – только 10. Работать за компьютером ребенок может только три раза в день, через день. Следите за этим! Не оставляйте детей один на один с компьютером.

2.Проводите вместе с ребенком зарядку для глаз. Лучше сделать это на седьмой – восьмой минуте работы, а потом повторить еще раз после ее окончания. Самая простая гимнастика не займет и минуты: пусть ребенок поднимет глаза к потолку и представит там бабочку; пусть бабочка «летает» с места на место, а малыщ следит за ней глазами, не поворачивая головы.

Более сложные варианты гимнастики (каждое упражнение нужно повторить четыре – пять раз):

- Закрыть глаза, а потом резко их раскрыть и посмотреть вдаль.

- Попеременно смотреть то на кончик своего носа, то вдаль.

- Делать медленные круговые движения глазами в одну и другую сторону, а потом посмотреть вдаль. Круговые движения можно делать и открытыми глазами, и закрытыми.

- Смотреть на указательный палец, находящийся на расстоянии 30 сантиметров, затем поднести его к носу, продолжая смотреть, в заключение посмотреть вдаль.

3. Оборудуйте подходящее рабочее место для ребенка. Особенно требовательно подходите к выбору рабочего стола. Его высота должна соответствовать росту ребенка. Малыш не должен сутулиться, находясь за столом, но при этом чувствовать себя достаточно комфортно. Стул должен быть оборудован спинкой. Все это необходимо, чтобы избежать мышечного утомления и сохранить правильную осанку.

Расстояние от экрана для ребенка – чем больше, тем лучше. Оптимальная длина – пятьдесят – семьдесят сантиметров. При этом экран должен располагаться так, чтобы взгляд прямо упирался в его центр.

 А вот правильная посадка за рабочим столом: между краем стола и телом ребенка должно быть расстояние не меньше 5 сантиметров. Недопустимо облокачиваться, а уж тем более «лежать» на столе. Ноги под столом – на подставке, согнутые под прямым углом. Руки свободно – на столе.

 Рабочий стол должен быть хорошо освещен, но при этом избегайте бликов на экране, которые будут мешать работе, а значит, отвлекать и утомлять.

**Зрительная гимнастика во время работы на компьютере для взрослых**

Упражнение 1. (со зрительными метками).

Встать рядом с рабочим местом.

Не поворачивая головы, переводить взгляд с одной метки на другую по команде преподавателя.

Упражнение 2. (со зрительными метками и поворотами головы)

Встать рядом с рабочим местом.

Переводить взгляд с одной метки на другую по команде преподавателя.

Зрительная гимнастика после работы на компьютере.

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Упражнение 1.

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4,затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Упражнение 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 4.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5.

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1- 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, влево - прямо.

Проделать движение по диагонали в одну и в другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Упражнение 8.

В течение 10 секунд посмотреть на предмет, находящийся на расстоянии 30 - 35 см от глаз, затем перевести взгляд на удаленный предмет за окном и посмотреть в течение 10 секунд. Упражнение повторить несколько раз.

Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 минуты.

Гимнастика для снятия общего утомления.

Упражнение 1.

Исходное положение - ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - прийти в исходное положение. На счете 1-2 - вдох, на счете 3 -4 - выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2.

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 - два рывка согнутыми руками назад; 3 -4 - два рывка назад прямыми руками; 5-6 - руки опустить. На счет 1-2 - выдох, 3-4 - вдох, 5-6 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 3.

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1 - не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 - прийти в исходное положение, по счету 3 - повернуть туловище влево, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - вдох, 2 - выдох, 3 - вдох, 4 - выдох. Повторить 3 -4 раза.

Упражнение 4.

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1-2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз, 4 - прийти в исходное положение. На счет 1-2 - вдох, 3-4 - выдох. Повторить 3 раза.

 **Гимнастика для снятия общего утомления** выполняется после работы на компьютере, не в помещении компьютерного класса, при выполнении необходимо соблюдать режим проветривания.

Чтобы уменьшить утомление глаз через каждые 30 - 45 минут работы за компьютером нужно проводить зарядку для глаз.

1. Пальминг. Наши ладони - превосходный инструмент для зашиты глаз. Если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони плотно закроят глаза, что позволит глазам быстрее отдохнуть и восстановить кровообращение. Двухминутный пальминг настолько улучшает зрение, что кажется, что появился новый источник света. При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться носа, а большие пальцы должны лежать на височной области.

2. Крепко зажмурить глаза на 3 -5 секунд. Затем открыть глаза на такое же время. Это упражнение для укрепления мышц век, улучшения кровообращения, расслабления глаз. Выполняется сидя.

3. Смотреть перед собой 2 -3 секунды, затем держа перед глазами на расстоянии 25 -30 см указательный палец правой руки, смотреть на его конец 3 -4 секунды. Опустить руку. Повторить упражнение 10 -12 раз. Это упражнение для снижения утомления при длительной работе. Выполняется стоя.

4. 30 раз поморгать глазами.

5. Неподвижно смотреть в одну и ту же точку (30 секунд)

6. Посмотреть вверх и быстро перевести глаза вниз, в стороны. Повторить с закрытыми глазами.

7. Посмотреть на кончик носа, потом перевести взгляд не дальний предмет.