

**«Телевизионный невроз»
или влияние телевидения на
психологическое здоровье ребенка**

Материал подготовил:
Педагог-психолог
Воробьева О.А.

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевидение – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитательного характера.

Но почему всё чаще психологи бьют тревогу? Появилось даже выражение «экранные дети». Может быть это надуманная проблема?

Возможно, вы скажете: «Ну и в чем проблема? Пусть знакомятся с современной действительностью!» Проанализировав 100 часов программ ведущих каналов российского телевидения, можно сказать, что в среднем на 1 час телетрансляций приходится четыре сцены насилия и эротики. При этом обращает на себя внимание натуралистичность сцен (окровавленные трупы, отрубленные головы, похищения людей и т.п.)

Постоянный просмотр сцен насилия притупляет эмоциональные чувства детей, они привыкают к жестокости, становятся равнодушными к человеческой боли. Если через каждые 15 минут на экране транслируется насилие, то через какое-то время ребенок начинает воспринимать это как норму. У него формируется эталон эмоционального реагирования. Можно предположить, что бездуховность и особая жестокость современных детей во многом связана с эмоциональными и нравственными эталонами, которые были сформированы у них обществом, и прежде всего телевидением. Так же хочется отметить, что современное телевидение не способствует умственному развитию детей. На долю развивающих программ отводится от 1,5 до 3 процентов эфирного времени (сравним с рекламой – ей предоставляется 23 процента). На экране практически отсутствуют передачи, ориентированные на детей дошкольного возраста.

Кроме того, телевидение способствует интеллектуальной пассивности детей. Большинство родителей отмечают: дети не хотят, чтобы им читали книги, они предпочитают смотреть эти сказки по видео. Но и для родителей значительно удобнее поставить для просмотра диск, чем тратить время на книгу. В результате не происходит обсуждения сказки, у ребенка не развивается стремления самому научиться читать. Такой подход тормозит развитие психических функций детей: замедляется развитие речи и мышления, нет стимула для формирования воображения и, что очень важно, нет эмоционального контакта ребенка с родителями.

Очень большое влияние на психику дошкольника оказывает так же реклама.

В чём же опасность рекламы? У ребёнка дошкольного возраста психика особенно остро восприимчива к ярким образам, их красочности, быстрой

смене, мельканию и т.д. Однако постоянный просмотр рекламы формирует у ребёнка психологическую зависимость, которая возникает в результате искусственного стимулирования и перевозбуждения нервной системы. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии мозговых ритмов, их сбою.

А современная мультипликация? Классические, российские мультики, в которых задействованы выдающиеся артисты и художники, показывают в основном с 6 до 8 утра, когда основная масса детей ещё спит. А зарубежные мультфильмы транслируются днём. Безусловно, есть не плохие зарубежные мультфильмы, например, диснеевские. Но любимыми героями детей становятся Человек – паук, Терминатор, черепашки – ниндзя, Бэтмен и другие. Телевидение во многом определяет и выбор игрушек. Самые популярные те, которые перечислены выше. Действуя с игрушкой, дошкольник приобретает моральный опыт. Поэтому так важно контролировать, какими игрушками играет ребёнок, и не идти у него на поводу, покупая героев низкопробных зарубежных мультфильмов.

Ни в маму, ни в папу, а... в телевизор

Вредное влияние голубого экрана может проявляться не сразу. Спустя год –два или позже родители могут заметить, что у ребенка формируется отвратительный характер. Чрезмерно возбудимый малыш легко становится агрессивным, любой его каприз превращается в истерику. Родители с трудом справляются с чадом и недоумевают, в кого он такой уродился. На самом деле это проявляются признаки невроза.

Неврозы могут принимать и совсем иную окраску. Иногда чрезмерная слуховая и зрительная нагрузка нарушает естественную терморегуляцию организма. В результате у ребенка как будто без причины повышается температура. Некоторые дети реагируют неполадками в работе желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей. Такие ребята отличаются плохим аппетитом, нерегулярным стулом, склонностью к срыгиванию или рвоте. Пока это нельзя назвать болезнью. Но в организме уже создается почва для развития заболеваний. Исследования показывают, что, когда в семье прекращают смотреть телевизор при ребенке, его самочувствие заметно улучшается.

Мы не призываем исключить телевидение из жизни дошкольников вообще. Ведь с помощью этого окна в мир можно сформировать понятия о добре и зле, справедливости и дружбе. Мы призываем вас, уважаемые

родители, обратить внимание на те подводные камни, которые вызывают тревогу у педагогов и психологов.

Рекомендации для родителей:

- Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослым.
- Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (при просмотре художественной сказки в старшем дошкольном возрасте от 15-20 минут до 1 часа в день).
- Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.
- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ, чтобы исключить низкопробную видео и телепродукцию.
- Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Важно понять, что он думает, чувствует, как бы поступил в той или иной ситуации. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и понимать чувства других людей. Совместное обсуждение позволит детям понять, что такое успех, победа, взаимопомощь, боль, предательство, сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.
- После обсуждения можно предложить ребенку нарисовать героев фильма или вылепить их из пластилина. При этом важно обратить внимание на изображение эмоций этих героев.
- Таким образом, признавая огромную роль телевидения в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.