

Влияние телевизора на психику ребенка

разговор с психологом



Очень часто можно увидеть такую картину, когда родители не в силах успокоить плачущего младенца поворачивают его к голубому экрану телевизора. И, ребенок успокаивается и начинает улыбаться. Но радоваться по этому поводу преждевременно. Ученые не рекомендуют даже подпускать к телевизору детей до двух лет. Почему? Как отражается на детском здоровье и психике любовь к телевизору?

Движение – это жизнь

Для ребенка движение— это естественное состояние организма. Во время просмотра мультфильмов и телепередач мышечная система находится в неподвижном состоянии. От этого могут появляться мышечные зажимы и блоки, а если малыш систематически смотрит телевизор в неправильной позе, то осанка и вся костная система ребенка подвергается риску неправильного развития. И не вините потом в сколиозе школьного учителя, посадившего его не за ту парту.

Второй побочный эффект долгих просмотров — возможное состояние возбуждения и раздражительности. Так нервная система компенсирует вынужденное бездействие повышенной активностью. Или, наоборот, после затяжных телесеансов у ребенка заторможены реакции — это связано с изменением сознания, трансом.

***Что делать?** Если уж передача, действительно, интересная, частые перерывы на рекламу (она занимает четверть трансляций) можно использовать как двигательную паузу. Поиграйте вместе с ребенком или дайте ему какое-нибудь поручение по дому. Это снимет мышечное напряжение.*

Зрение

Когда мы смотрим на реальный предмет, глазные мускулы постоянно тренируются, как бы «ощупывая» объемную вещь. С телевизором же все наоборот. Парадокс восприятия плоской телекартинки состоит в том, что изображение на экране движется, а глазные мускулы — нет! При телепросмотре ученые констатируют заметное снижение активности глаз.

***Что делать?** Учите детей соотносить увиденное на телеэкране с реальностью. Если малыш видит на экране мяч, дайте ему настоящий, позвольте осмотреть и пощупать, чтобы развивалось его пространственное и цветовое восприятие. Сводите ребенка в цирк или зоопарк после просмотра передачи о животных, чтобы детский ум оценил, каков тигр в реальной жизни.*

Речь

Чем больше времени посвящается голубому экрану телевизора, тем меньше его остается на общение с родителями, друзьями, животными. У детей, которые больше трех часов в день проводят возле телевизора, медики констатируют задержки речевого развития. Причина в том, считают они, что детская психика при просмотре передач больше направлена на зрительное восприятие, чем на речь и ее развитие. Последние исследования доказали: детям легче пересказывать услышанное, чем увиденное. Если ребенок дошкольного возраста каждый день смотрит телевизор по одному часу, риск развития нарушений памяти увеличивается на 10%, утверждают американские педиатры. По статистике, многие дети в возрасте от двух лет проводят у телевизора более 10 часов в неделю! У 20% обследованных девятимесячных крошек, чьи родители использовали телевизор как няньку, медики обнаруживают запаздывание физического развития. Если теледозировка не снижается, то большинство детей к трем годам отстают в своем развитии на целый год, то есть говорят как двухлетние, и их дальнейшее развитие тоже под угрозой.

Что делать? Если уж смотреть, то с пользой. Каждый раз просите ребенка пересказать содержание просмотренного фильма и обсуждайте, что понравилось, а что нет. Если малыш повторяет рекламные слоганы, не прерывайте его — это способствует развитию речевого аппарата. Но обязательно разъясните, что значит «Ваша киска купила бы «Вискас», и так ли это на самом деле.

Пищеварение

При просмотре увлекательной передачи у ребенка на 90% замедляются обменные процессы. Вот почему у «телевизионных» детей зачастую возникают разлады в работе желудочно-кишечного тракта. Кроме того, во время просмотра телевизора активизируются так называемые центры голода, пробуждающие аппетит. Но, кушать-то зритель кушает, а центры головного мозга, ответственные за чувство насыщения, дремлют (мы ведь сосредоточены на

телевизоре), в итоге человек съедает в 3 раза больше. Лишние килограммы — расплата за совмещение двух меню: зрительского и пищевого.

Что делать? Категорически запретите детям есть перед телевизором. И сами не подавайте дурной пример. Объясните ребенку природу этого «нельзя».

Страх и агрессия

Даже если в семье ведется строгий учет телевизионных просмотров, обратите внимание на невинные, казалось бы, художественные фильмы. По статистике, на долю такого кинематографа приходится больше половины всех транслируемых сцен насилия (57%). Если ребенок регулярно видит их по телевизору, нарушается его эмоциональное развитие, не формируется способность к состраданию и сочувствию. Такие дети в школе часто слывут хулиганами, а в подростковом возрасте рискуют попасть в криминальную историю. У каждого третьего школьника, увидевшего по телевизору минутную сцену какого-нибудь ужаса, чувство страха остается в течение нескольких минут, а то и часов — такой ребенок может страдать неврозами, бессонницей, повышенной тревожностью.



Что делать? *Просмотрите телепрограмму заранее, чтобы оградить чадо от нежелательных программ. Желательно детям до 7-8 лет лучше не смотреть передачи, повествующие о страшных событиях. Но если ребенок все же увидел подобное, создайте у него ощущение защищенности: сядьте рядом, обнимите. Обсуждая увиденное, объясните, что происходило на экране, сделайте акцент на том, что было предпринято для спасения людей.*

Способность принимать решения

В реальной жизни маленький человечек учится этому в игре — выбирает роль доктора или няни, папы или мамы, моделирует жизненные ситуации и находит решения. На экране ребенок наблюдает за отношениями героев фильма или мультика, но лишен возможности выбирать — все уже решили за него и предложили готовый продукт. К тому же с экрана в виде безобидных мультиков дети могут



усваивать и замену исконных человеческих ценностей. Проанализировав похождения популярного Шрека, учёные утверждают, что этот мультфильм формирует у детей неправильные стереотипы поведения мужчины и женщины. Герцог, который всегда должен быть героем, в мультике слаб и хил, от принцессы ждущий нежности и женственности, а она оказывается сильной и мужественной (помните сцену, когда принцесса разбрасывает врагов направо и налево).

Что делать? *Чаще предоставляйте ребенку возможность больше общаться «живьем». Предложите обсудить ситуацию, которая у него произошла с друзьями во дворе или в детском саду, спросите о принятом им решении. Проанализируйте с ребенком, правильно ли поступили киношные герои и почему.*

Чувство времени

Результаты проведенных экспериментальных исследований показали, что, если ребенок проводит перед телевизором много времени, у него замедляется восприятие длительности минуты — его субъективная минута больше 60 секунд вплоть до утраты чувства времени и выпадения из реальности. Кроме того, телевизионное время очень насыщено, динамично, события сменяют друг друга с большой скоростью, за короткое время мы проживаем несколько жизней — «за себя и за того парня». Участие в яркой тележизни заманчиво, а реальность по сравнению с ней скучна. Это может привести к телезависимости.

Что делать? *Дозируйте время, проведенное у телевизора. Малышей до 3 лет к телевизору не приглашаем. Вред от просмотра в этом возрасте огромный! Дети 3-6 лет — не больше 20 минут в день. Различать, где реальное, а где воображаемое, детям трудно до 7 лет. Школьникам 6-11 лет — не больше 40 минут. В это время формируется отношение к увиденному, критический взгляд на телеперсонажей. Обсудить с детьми действия киногероев. Время, проведенное за совместным просмотром и обсуждением увиденного, приобретает огромное значение.*

*Материал подготовила Петелина Ольга Анатольевна,
педагог – психолог ЧДОУ «Рождественский».*