



«Как защитить детей от телемании»

Много смотреть телевизор – вредно!

«Телевизор вводит ребенка в состояние, близкое к гипнотическому трансу, - вот почему дети часто словно прилипают к экрану, говорит детский нейропсихолог Николай Воронин. – Как только телевизор включается, бета - волны мозга, характерные для состояния бодрствования, уступают место медленным альфа – волнам. Обычно это происходит при засыпании или в состоянии спокойного бодрствования, когда мы на какое-то время закрываем глаза». В результате внимание становится расфокусированным, зрение и слух словно отключаются, притупляется критическое восприятие происходящего, снижаются познавательные способности.

К чему приводит злоупотребление телевизором Телевизор сковывает фантазию

Во время длительных просмотров воображение ребенка отключается! Немецкий ученый Петер Винтерштайн более 17 лет изучал рисунки пяти – шестилетних детей и обнаружил: чем больше времени они проводят перед экраном, тем меньше деталей на их рисунках и в целом они менее выразительны и объемны. У самых заядлых телеманов нарушены пропорции рисунка, он кажется схематичным, неживым. Ученый утверждает: вред, наносимый психическому развитию маленького



ребенка телевизором, сопоставим с вредом от курения во время беременности.

Он мешает сосредоточиться

Чем больше ребенок смотрел телевизор в раннем детстве, тем выше риск, что его успеваемость в школе оставит желать лучшего. И последствия будут долго напоминать о себе. Так, новозеландские ученые провели исследование с участием тысячи человек, одного года рождения, за которыми наблюдали в течение 30 лет. Чем чаще человек смотрел телевизор в детстве, тем ниже был его



образовательный уровень во взрослом возрасте. Избыток аудиовизуальной стимуляции может, таким образом, провоцировать дефицит внимания, а в некоторых случаях и гиперактивность.

Он нарушает сон

Кошмары, затрудненное засыпание или ночные пробуждения после просмотра наблюдаются у всех – от малышей до подростков. Иногда их причина – атмосфера, в которой растет ребенок, но исследования говорят и о другом.

Он способствует ожирению

Дело в недостатке физической активности и постоянном соблазне перекусить у детей, часами просиживающих перед экраном. В рекламе, пропагандирующей калорийную пищу. И в негативном влиянии телевизора на сон: недостаток сна непосредственно воздействует на механизмы пищеварения и усвоения жиров. Кроме того, дети

привыкают к сидячему образу жизни, который сохраняется в будущем.

Он развивает в них склонность к насилию

Экранную сцену насилия мозг интерпретирует так же, как реальную: мы чувствуем тревогу, неуверенность, страх, а лимбическая система (регулирующая эмоции) включает рефлекс бегства или активности (агрессии).

Но если просмотр жестоких сцен становится регулярным, чувствительность к ним теряется. Так постепенно ребенок привыкает к насилию и научается сам хладнокровно его воспроизводить. Чаще дети поступают так, когда теленасилие им кажется безнаказанным, а обидчик добивается своего.



Он меняет детское мировосприятие

Некоторая степень жестокости и несправедливости в телекартинках учит детей правильному отношению к негативным чувствам. Но избыток насилия может заразить их агрессией. «Из-за острого чувства тревоги, которое вызывают сцены насилия, индивидуальное, личностное мышление заменяется групповым», - говорит французский психиатр и психоаналитик Серж Тиссерон.



Со всеми последствиями: стадный инстинкт, культ лидера, деперсонализация, активизация бессознательных инстинктов. Тревога порождает и страх перед взрослым миром, где каждый спешит проявить жестокость по отношению к

окружающим, пока его не опередили.

Так жестокость на экране способствует популяризации насилия в групповом сознании и препятствует, в конечном счете, личностному развитию ребенка, его способности мыслить самостоятельно.

Как защитить детей от телемании:

✓ **Никакого телевизора до 1 года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста.** Категорически не допускается телевизор в комнате ребенка, независимо от возраста.

✓ **Не включайте телевизор до ухода в садик/ школу.** Дети перевозбуждаются от раннего телепросмотра и умственно раскисают, чуть ли не на все утро.

✓ **Следите за тем, какие передачи смотрит ребенок и сколько времени проводит перед экраном.** По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом. Так что все зависит от родителей – от их ответственности и авторитета.

✓ **Убеждайте личным примером.** Родители, сами страдающие телеманией, вряд ли сумеют отучить от нее ребенка. А сделать это необходимо, особенно в младшем возрасте – не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано

✓ **Наблюдайте за тем, что взволновало ребенка, и говорите с ним об этом.** Лучшее противоядие – воспитывать в ребенке правильное восприятие экранных изображений, посвящая его в технические подробности. Понимание, как создается телекартинка, позволяет при необходимости защититься от нее.