**Психическое здоровье**

**дошкольника и телевидение**

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 воспитывающего характера. Но почему всё чаще и чаще психологи бьют тревогу, появилось даже выражение «экранные дети»? Может быть, это надуманная проблема?

Как показывают результаты статистики, дошкольники от 4 до 6 лет смотрят телевизор от 2 до 6 часов в день, при этом наибольшее количество времени приходится на вечер – с 18.00 до 22.00. Обращает на себя внимание тот факт, что домашние дети находятся у экранов телевизоров в 2 раза больше, чем сверстники, посещающие детский сад, т.е. привычку постоянного просмотра телевизионных передач дети приобретают с помощью родителей, прежде всего неработающих мам или бабушек. При этом дошкольники проявляют интерес не только к детским программам, и к фильмам, ориентированным на взрослую аудиторию.

***Чем опасно такое телевидение для ребёнка?***

Во-первых, необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Чувство опасности, ужаса, возникают у ребёнка в результате просмотра таких кадров, как надвигающийся на зрителей поезд, громкий напряжённый звук сердцебиения с экрана и т.п. Защищаясь от неприятных эмоций, ребёнок вытесняет их в бессознательную часть психики. Взрослый может сразу и не заметить каких-либо явных изменений в поведении сына или дочери, однако страшные образы или звуки могут беспокоить его в виде снов, повышенной тревожности или невротических симптомов.

Во-вторых, нельзя забывать об эффективности привыкания и заразительности агрессивного поведения. Частый 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 ребёнок начинает воспринимать это как норму. У него формируется эталон эмоционального реагирования. Можно предположить, что бездуховность и особая жестокость современных подростков во многом связана с эмоциональными и нравственными эталонами, которые были сформированы у них обществом, и, прежде всего телевидением.

По мнению психологов, при виде экранных драк у юных телезрителей развивается определенный, ещё не осознанный сценарий агрессивного поведения. Однако, столкнувшись с трудностями во взаимоотношениях с людьми, ребёнок вспоминает тот способ агрессии, который он видел на экране, и начинает действовать так же.

В-третьих, настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Романтизация негативного образа жизни приводит к формированию у ребёнка соответствующих нравственных образцов поведения. Иногда родители считают, что дети воспринимают фильм так же, как взрослые. Однако это не соответствует действительности. Мышление дошкольника наглядно-образное. Оно улавливает лишь основную линию сюжета и конкретное поведение действующих лиц. Ребёнку недоступно понимание мук совести или душевных метаний героев фильма, следовательно, он не видит и не осознаёт несоответствия их поступков и слов. Именно поэтому ребёнок копирует не благородные слова героя, а его конкретные действия.

В-четвёртых, необходимо отметить, что современное телевидение не способствует умственному развитию детей. На долю развивающих программ отводится 1,5-3% эфирного времени (рекламе предоставляется 23%). На экране почти отсутствуют передачи, ориентированные на детей дошкольного возраста. Исключение составляет программа «Спокойной ночи, малыши!», однако в ней не учитываются особенности детской психики. Известно, что ребёнок лучше всего запоминает ту информацию, которая показана в начале и в конце передачи. В современном законе о рекламе разрешается включать в начало и в конец детских передач рекламные видеоролики. Поэтому ребёнку больше запомнится рассказ о каком-нибудь шампуне, чем содержание увиденного мультика.

Кроме того, телевидение способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подаётся в готовом виде, она не требует усилий воображения и анализа. Большинство родителей отмечают: дети не хотят, чтобы им читали книги, они предпочитают смотреть эти сказки по видео. Но и для родителей значительно удобнее включить мультфильм по телевизору, чем прочитать книгу. В результате не происходит обсуждение сказки, у ребёнка 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 тесного эмоционального контакта ребёнка с родителями. Этот, казалось бы, лёгкий путь в воспитании приводит к плачевным последствиям при поступлении детей в школу. Они не приучены к книге, не могут сконцентрироваться на тексте, у них не развита связная речь.

И, наконец, следует остановиться на воздействии рекламы на психику дошкольника. Многие родители свидетельствуют: реклама стала удобным средством, чтобы справиться с непослушным ребёнком. Некоторые дети отказываются есть или одеваться, если перед их взором не мелькают привычные кадры. Парадоксально, но это вполне устраивает взрослых. 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.

***Рекомендации для родителей.***

- Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором, и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребёнка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

- Чётко регламентируйте просмотр ребёнком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать 1 часа в день (согласно возрастным нормам).

- Оградите ребёнка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.

- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ, чтобы исключить низкопробную продукцию.

- Обсуждайте с ребёнком сюжеты просмотренных фильмов. Важно понять, что он думает, чувствует, как бы поступил в той, или иной ситуации. Научите ребёнка анализировать и оценивать поступки и понимать чувства других людей. Ведь именно таким образом дети учатся, чему надо радоваться, а из-за чего огорчаться. Совместное обсуждение позволит им понять, что такое успех, победа, боль, предательство, сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.

Таким образом, признав огромную роль телевидения в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать всё возможное, что бы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребёнка.