

## ТЕЛЕБАЧЕННЯ У ЖИТТІ ДИТИНИ

Ми не уявляємо своє життя без телебачення. І це вже не просто забаганка чи непотрібна забава. Телевізор відіграє велику роль в житті людини, особливо у сучасному світі.

Де б ми краще могли б відпочити, як не зручно примостившись біля екрана телевізора. А скільки інформації ми щодня черпаємо завдяки ТБ. Обговорення телепередач є однією з тем для спілкування людей різного віку.

І ще дуже багато ми можемо сказати на адресу ТБ.

Але разом з тим, ТБ сьогодні це потужне інформаційне джерело впливу на людину. Найбільш піддатливими та вразливими щодо сприймання телепередач є діти.

Дослідження психіки дітей різного віку свідчать, що межа між реальним світом, в якому живе і діє дитина, та віртуальною дійсністю створюваною ТБ, є для дітей прозорою, умовною. В основі цього явища лежить закон емоційної реальності уяви, тобто емоції, якими заражають нас художні фантастичні образи є цілком реальними й переживаються нами по справжньому серйозно і глибоко. В першу чергу сказане стосується дітей. Пристрасті й долі вигаданих телегероїв не лишають дітей байдужими.

Діти як телеглядачі (яких не контролюють дорослі) постійно, день у день, завдяки особливостям телепрограм поповнюють свої знання та уявлення про скоєні вбивства, пограбування, поранення. Картини насильства, які понад усяку міру демонструє сучасне телебачення, руйнують поріг чутливості до болю і робить дитину більш агресивною та жорстокою. Тому, що саме ранні враження дитинства, якщо вони провокують агресивну поведінку, становлять собою прообраз дорослого стилю життя, тобто, проходить зомбування (психічне програмування поведінки і вчинків).

Якщо старші діти, в разі захопленням героєм фільму, переймаються всім тим, що він переживає, та прагнуть наслідувати його в усьому, то дошкільнята усвідомлюють лише окремі, найбільш відкриті для них прояви активності того чи іншого телеперсонажа та способи його дій, які й відтворюють у своїй поведінці.

Безконтрольний багатогодинний перегляд дітьми телепередач призводить до того, що навколишній світ сприймається ними як підступний, загрозливий. Звідси і тривожні очікування дитини. Як показують дослідження чимало з них бояться бути вкраденими, переживають, що у вікно можуть влізти злодії, побоюються наодинці залишитися в темній кімнаті. Навіть після кількогодінного перебування біля телевізора діти погано сплять, уночі прокидаються, їм сняться страшні сни.

Встановлено, що людина нічого не забуває. Все, що вона сприймає, бачить і чує – "записується" у неї в мозку, формується там і утворює великі інформаційні масиви. В кращому випадку це відіб'ється на наших сновидіннях, у гіршому може зробити нас рабами цих образів.

Шановні дорослі, якщо ви хочете зберегти нервову систему своїх дітей здоровою, то насамперед, візьміть на себе роль телегідів та керувати процесом споживання дітьми телепродукції. Не забувайте також, що багатогодинне

сидіння біля телевізора – таке солодке байдикування, яке розслаблює не тільки м'язи, але й волю дітей. Адже розвиток волі можливий лише завдяки реальним діям, справжній боротьбі із зовнішніми і внутрішніми перешкодами.

Хто пам'ятає своє дитинство, той знає який бадьорий, піднесений і радісний настрій буває у дитини після катання на ковзанах, лижах, або санчатах. І навпаки, після тривалого сидіння біля телевізора діти стають особливо збудженими, дратівливими, оскільки показ чужих рухових розваг не дає їм можливості "відчути своє вітально-тілесне буття і – порадіти цьому".

Сугестивний вплив ТБ на дітей, передусім старших підлітків, ґрунтується на культивуванні у них органічних потреб, розпалювання жадоби насолоди. "Бери від життя все!", "Не дай собі засохнути!", "Насолоджуйся – це твій час!", "Жити – легко і просто" та інше. До чого спонукають такі яскраві, оригінальні і доступні реклами? Як реагує сучасний підліток на ці заклики?

Звичайно, ці заклики, розпалювання статевої спокуси може завдати юній душі непоправних збитків. Органічні потреби, у разі постійного збудження відповідних ділянок мозку, стають ненасичуваними. Механічний подразник центру задоволення штовхає особистість до самообмежування, втрати самого себе і своєї свободи.

Щоб вмикач телевізора не перетворився на зловісного ворога дитячого здоров'я не ставте на перше місце відпочинку перегляд ТБ. Не забувайте обговорювати телепередачі в колі сім'ї, щоб у дитини вироблялися реальна картина реального життя.

Складіть діаграму шкільного розпорядку дня вашої дитини: скільки часу іде в дитини на сон, школу, друзів, спілкування з родиною, телевізор і ви відразу зрозумієте, яке місце посідає телебачення у житті вашої дитини. А якщо ви ще й поцікавитесь які передачі дивиться ваша дитина, то зможете тепер сказати, якою вона буде завтра.

А тепер трохи статистики: дві третини наших дітей віком від 6 до 12 років дивляться телевізор щодня; час щоденного перегляду телепередач дитиною складає в середньому понад дві години; 50% дітей дивляться всі телепередачі поспіль, без будь-якого вибору; 25% дітей віком від 6 до 10 років дивляться ті самі телепередачі від 5 до 40 разів поспіль; 38% хлопців віком від 6 до 12 років при визначенні рейтингу використання вільного часу на перше місце поставили телевізор, вилучивши при цьому заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі й спілкування з родиною.

Але, можливо, ви подумаєте, що ця статистика не стосується наших дітей?

Практичний психолог Сквирського ліцею Хронюк І.Є.