

## ХОЛОДНЫЙ ОГОНЬ ТЕЛЕВИЗОРА

*Телевизор – дорога с односторонним движением,  
уводящая детей и от шалостей, и от жизни*

*Лилия Блудова, Лика Скорякина,  
детские психологи, г. Луганск*

**Н**аверное, телевидение нам не победить. Но и сдаваться нет оснований. Например, наркотики – тоже неистребимы. И всё-таки мир населяют не только наркоманы. И, хочется верить, не только телезрители.

Давайте припомним, что любил рассматривать, созерцать наш давний предок. Самым естественным и защищающим психику человека был огонь. Огонь был притягательным объектом для него, потому что он согревал, кормил, служил энергетическим объектом, объединяющим людей. Общась с огнём, человек имеет возможность погрузиться в задумчивость, внутренне остаться наедине с собой. Состояние человека, взирающего на огонь, можно назвать «зачарованным созерцанием», «состоянием лёгкого гипноза», возникающего самопроизвольно. Именно огонь, заключённый в очаг побудил человека

к мечте, стал символом покоя, приглашением к отдыху.

Живительность тепла осознаешь только при длительном созерцании огня. Чтобы ощутить блаженство, надо сидеть, опершись локтями в колени, подперев ладонями подбородок (поза мыслителя). Такая поза у огня свойственна нам от века.

Возле огня полагается сидеть и предаваться отдыху, но не засыпая, а погрузившись в мечтательность.

Многое из того, что было сказано об огне в костре, очаге или камине можно отнести и к экрану телевизора. Последний стал таким же «символом жизни», центром притяжения и внимания семейного круга, каким был в далёкие времена домашний очаг.

Но на этом аналогия заканчивается. Коренное отличие состоит в том, что созерцание огня стимулирует **собственные, личные грёзы**, тогда как «пылающий» телеэ-

кран внедряет в голову телезрителя специально фабрикуемые, стандартные иллюзии, лишённые **добрых намерений**.

Признанный авторитет в области наркотической психологии Теренс Маккенны утверждает, что телевизионное пристрастие так же влияет на психику человека, как героин. Телевидение не является химическим вторжением, но точно так же вредно физиологически, как любой другой наркотик.

Американский теоретик информационных систем М. Винн, говорит о психологическом влиянии телевидения на человека. «Совсем не отличаясь от наркотиков или алкоголя, телепереживание позволяет зрителю вычеркнуть реальный мир и войти в приятное и пассивное состояние. Заботы и тревоги отодвигаются. Привычка к телевизору нарушает чувство времени. Она делает другие восприятия смутными и нереальными. Эта привычка ослабляет отношения, устраняя нормальные возможности поговорить, пообщаться».

Повседневная психотерапевтическая практика показывает, что немалую часть населения составляют так называемые *видеоманы*. В эту группу чаще всего попадают дети до 16 лет и люди пожилого возраста, пенсионеры.

Невозможно добиться отмены телевидения. Но просвещать мно-

гомиллионную зрительскую аудиторию в важных вопросах своего рода «психоэкологической» защиты от него, наверное, необходимо.

### Наркотик в вашей комнате

Известный математик Софья Ковалевская в своих воспоминаниях рассказывает, что когда они всей семьёй летом переезжали в деревню, то весь дом приходилось оклеивать новыми обоями. Однажды на одну комнату обоев не хватило, за ними нужно было ехать в Петербург – и отец предложил оклеить стены листами литографированных лекций математика Остроградского о дифференциальном и интегральном исчислении. Софья Ковалевская пишет, что она часами разглядывала непонятные формулы, но они так врезались в детскую память, что когда ей исполнилось 15 лет, и она стала брать уроки математики в петербургском университете, то профессор был потрясён скоростью усвоения материала; точно она его уже знала и только вспоминала.

О другом подобном факте рассказывала поэтесса Марина Цветаева. В её детской комнате висела картина «Дуэль Пушкина на Чёрной речке». Когда она на неё смотрела, у неё возникало желание писать стихи.

Познание мира для ребёнка начинается именно с комнаты, где он живёт. На детскую психику воздействует всё, что окружает ребёнка: мебель, вещи, картины, игрушки... Жизненное пространство формирует личность ребёнка – и взрослым полезно помнить об этом.

Дом, комната, в которой живёт ребёнок – самая важная среда для его развития. Но не становится ли она зачастую лишь бесцветной рамкой для телевизионного гипноза?

Сегодня едва ли не в большинстве домов телевизор занимает «красный угол». Этот объект обожествляется так же, как нашими предками обожествлялась икона. Современный человек словно молится не на икону, а на экран телевизора.

Исследования, проводимые психологами, психиатрами, социальными работниками, педагогами дали удивительные результаты. Было установлено, что в США и странах Европы (думаю, что в нашей стране мы получили бы схожие данные) в среднем дети двух-пяти лет смотрят телепередачи 32 часа в неделю. Дети с 6 до 11 лет – 25 часов в неделю. Это приблизительно одна треть времени бодрствования ребёнка.

Для родителей телевизор – очень удобный способ занять ребёнка, чтобы не отвлекал от домашних дел и не мешал. Посадил перед экра-

ном, включил и проблема занятости ребёнка решена. И, наверное, мало кто задумывается о том, что же происходит в это время с маленьким ребёнком, с его растущим организмом и его психикой.

### Без воли и усилий

Взглянем сначала на телесные характеристики. Независимо от того, какое содержание имеет передача, осанка расслабляется, тонус челюстной мускулатуры ослабевает, рот слегка приоткрывается, язык покоится на нижних зубах. Взгляд становится застывшим, стеклянным, пустым. Шумы и всё, что происходит в непосредственном окружении, больше не воспринимается, люди, находящиеся рядом не замечаются и не принимаются во внимание. Ребёнок полностью связан с восприятием мира, который продуцирует аппарат.

Ребёнок расслабляется, он полностью пассивен, полностью восприимчив. После просмотра телепередач проходит какое-то время, пока ребёнок снова переключится. От пяти до тридцати минут наблюдается «синдром повторного вступления» в нормальную реальную жизнь. Характерным для этого синдрома является недовольство, раздражительность, брюзжание, капризность.

### Обманули шалуна, получили капризулю

Ребёнок действует устало и крайне раздражителен, много пьёт или ест или просто прыгает бесцельно. Из наблюдения мамы шестилетнего сына: «Когда Антон в выходные дни всё утро смотрит телевизор, то после он становится нервным, грубым, невнимательным, капризным. Больше всего огорчает, что Антон не знает, что ему делать, старается обратить на себя внимание. Только постепенно он приходит в нормальное состояние».

Пассивное, бездеятельное состояние, которое многократно испытывает ребёнок, сидя перед экраном, не является для него естественным физиологическим состоянием. Природа наделила ребёнка активностью, желанием действовать, изучать мир. Взрослые, любящие и понимающие душу ребёнка, знают, что больше всего на свете дети любят **движение**: бегать, прыгать, кувыркаться, шалить. Шалость – это проявление творчества ребёнка; хорошо бы нам научиться понимать и в меру признавать детские шалости – а не избавляться от них «простыми» телевизионными способами, последствия которых могут быть печальны.

### Без запаха и вкуса

Сажая детей перед экраном телевизора, мы забыли, что мир **многообразен** и воспринимается не только с помощью глаз, но и с помощью других чувств: **обоняния, осязания, тактильных ощущений**.

Как часто взрослые вспоминают запахи своего детства: запах скошенной травы, запах костра, леса, прелой листвы, запах весны, запах мамы, даже запах своей родины. Разве можно через экран телевизора ощутить запах? А осязание? Ощущение подошвами ног горячего песка, нагретого солнцем, прохладное прикосновение травы на лужайке, дуновение ветерка на своём теле? А вкус? Вкус любимой пищи, лакомства, лекарств? А ведь вкусовая память сохраняется с детства до глубокой старости.

Сенсорное развитие развивает **чувственную сферу** ребёнка, даёт возможность чувствовать и понимать окружающий мир, сопереживать, сострадать, ощущать.

### Без способности сосредотачиваться

Детские психологи всё чаще стали замечать у детей, идущих в школу, нарушения в восприятии. Дети, сидя у экранов телевизоров, воспринимают все предметы, объек-

ты в плоском изображении, да ещё при очень быстрой смене кадров. У ребёнка нет возможности рассмотреть объект, сосредоточиться на нём, он не может обследовать, изучить, воспринять всеми органами чувств. Развитие мышления затрудняется: ребёнок не успевает анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, т. е. не все мыслительные процессы включены в процесс работы мозга. Такое восприятие формирует **клиповое мышление** у детей.

Дети не умеют сосредотачиваться, концентрировать своё внимание на объекте. А без подобных навыков резко затрудняется процесс обучения. Часто можно слышать от родителей и воспитателей, что дети **невнимательны**, не могут сосредоточиться, не умеют слушать взрослого, взгляд отсутствующий, погружённый в себя. Кажется, что ребёнок не слышит слов, обращённых к нему, он погружён в свои ощущения, в свои чувства. Общаясь с экраном, ребёнок теряет способность к социальному общению. Так в маленьком человеке утверждается эгоцентризм и душевная чёрствость.

### **Без общения**

*«Телевидение – дорога с односторонним движением».* Сидя перед экраном, ребёнку незачем

учиться навыкам общения, в которых участвует душевная жизнь: уметь чувствовать, понимать, сострадать, откликаться на нужду другого человека, сочувствовать. Ведь все это требует напряжения душевных качеств, которые в ребёнке должны развиваться через общение. Сейчас заговорили о падении ПРАВОВ. Но нравы – это способы установления отношений между людьми.

Дети, сидящие за экраном, лишены общения, они сориентированы только на свои ощущения. Если телезрителя что-то не устраивает, он легко может выключить телевизор и избавиться от неприятных ощущений.

Ребёнок приходит в этот мир, не имея навыков общения, этому его надо учить, это надо воспитывать, и телевидение не может сделать это за человека. Оно только помеха такому важному процессу, как воспитание нравственных норм.

### **Без сочувствия и инициативы**

Виртуальный мир создаёт жёсткого и бесчувственного ребёнка. Ведь нравственные нормы не выучиваются, а **запечатлеваются** ребёнком. Чаще всего их не нужно объяснять словами, дети часто выставляют родителям «нравственное зеркало», они подражают всему, что видят.

Кинофильмы и сериалы с потоком жестокости, агрессии, человеческих пороков не могут не оказывать разрушительного действия на психику, влиять на приобретение детьми нравственного опыта.

Психологи утверждают, что, по крайней мере, до 12 лет детей нужно оберегать от того, что демонстрирует примеры нравственного разложения.

Сейчас всё чаще говорят о том, что дети так относятся к сверстникам и к другим людям, как можно относиться только к неодушевлённым предметам.

Другие люди для них объекты. Детям всё сложнее проявлять интерес к миру. Вот что говорят пожилые воспитатели: «Мне пришлось изменить ход занятия. Раньше я должна была дать только импульс, потому что потом дети брали инициативу в свои руки. Сегодня я должна всё делать сама, они больше любят смотреть, чем действовать. «У современных детей мало фантазии, как в языке, так и в играх. Наблюдается вялость и кратковременный интерес к игре и деятельности».

«Дети перестали быть «почемучками», они почти не задают вопросов...»

### Без умения слушать и слышать

Телевидение ослабляет отношения с близкими людьми тем, что

мешает непосредственному общению и заменяет совместную деятельность телеразвлечением.

Ребёнок бездейтельно наблюдает действия экранных фигур, вместо того, чтобы **упражняться в разговоре**, общаться с родителями, поделиться тем, что его тревожит, волнует, беспокоит, интересует. Словарный запас детей ограничен.

Когда ребёнок овладевает речью, он усваивает понятия, которые обозначаются словом, чтобы запомнить новое слово, его нужно повторить несколько раз, проговорить. Мы часто видим, как дети, играя, разговаривают сами с собой.

Внутренняя речь ребёнка переходит во внешнюю – это особенность детского речевого развития. А перед экраном телевизора он сидит молча, пассивно воспринимая речь, зачастую не понимая значения многих слов. Конечно, это не способствует речевому развитию ребёнка.

Очень важно научить ребёнка дошкольного возраста **слышать и слушать**. Слышат звуки все здоровые дети, а вот слушать могут не все. **Слушать** – это воспринимать и понимать информацию, содержащуюся в услышанном. Только после того, как ребёнок научится слышать, слушать и говорить, его можно учить **читать**. Всё чаще родители и педагоги говорят о том, что дети не хотят

читать. Думаю, что ТВ и здесь сыграло свою отрицательную роль. Сидя у телевизора, дети пропускают важный этап речевого развития – опыт говорения, проговаривания своих мыслей – а, значит, неизбежно возникнут трудности с чтением.

И это лишь одно и не самое большое следствие. Ведь в дошкольном возрасте и физическое, и душевное, и духовное развитие человека формируется прежде всего через собственную внутреннюю и внешнюю деятельность. Лишая маленького ребёнка активности, мы во многом лишаем его самого себя.

### Комната без телевизора

Легко ли совсем выкинуть из дома телевизор? Немногие на это решатся. Легко ли заставить ребёнка не смотреть на него, когда именно телевизор привлекает больше всего внимания? Не многим легче.

Что же делать? На наш взгляд – научиться организовывать вместе с ребёнком различные формы увле-

кательных занятий. А в первую очередь – так оборудовать пространство вашей общей жизни, чтобы телевизор перестал быть самым интересным предметом.

Оборудуйте спортивными снарядами комнату или уголок в комнате: турник, шведская лесенка, повесьте кольца, качели. Мальчикам можно повесить и боксёрскую «грушу». Это будет не только физически развивать ребёнка, но и снимать накопившееся напряжение от сдерживания своей естественной природной активности.

Установите верстак, за которым ребёнок сможет строгать, пилить, мастерить себе игрушки.

Оборудуйте место, где ребёнок сможет рисовать, лепить, резать, конструировать – одним словом, **созидать**.

Научите ребёнка мастерить себе игрушки. Развивайте фантазию и стимулируйте творческую активность. Именно это поможет вам воспитать активную личность, способную реализовать себя в жизни.