

**Щербина Лейла Геловна**

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №63»

г. Таганрог, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР, ТВ НА ДЕТСКУЮ ПСИХИКУ. СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ, СТРАХОВ**

***Аннотация:** часто родители, осознавая отрицательное влияние телевидения и компьютерных игр на здоровье своих детей, тут же утверждают, что не имеют возможности изменить ситуацию. Такая родительская позиция складывается из-за отсутствия понимания серьезности данной проблемы. Показ фильма «Виртуальная агрессия» дает возможность зрителю ознакомиться с истинным положением дел в вопросе влияния СМИ и компьютерных игр на психику, физическое здоровье и духовную сферу ребенка. В работе перечислены факторы негативного воздействия бесконтрольного просмотра телепередач и игры на компьютере на здоровье ребенка, даны рекомендации по грамотному подходу к медиаобразованию.*

***Ключевые слова:** телевидение, компьютерные игры, виртуальная агрессия, телемания, страх.*

Цель: привлечь воспитателей к работе с родителями по проблеме влияния взаимодействия ребенка со СМИ и компьютером на его эмоциональную сферу, его поведение и отношение к сверстникам.

Нам, как работникам дошкольного учреждения, постоянно приходится общаться с родителями наших воспитанников. Это самые разные люди: рабочие, служащие, ученые, священники, бизнесмены; бедные и богатые, молодые и не очень. И все они, без исключения слышали о том, что компьютерные игры и телевидение – вещь для детей вредная. Мамы и папы дают понять, что факт отрицательного влияния компьютерных игр и телевидения на их ребенка им давно известен, но тут же заявляют, что не имеют возможности изменить ситуацию.

Дескать, ничего не поделаешь, привычка. Попробуй, отними – такое будет творять и так далее.

Но если разобраться. Мало ли что еще приходится держать дома? – лекарства, уксусную эссенцию, 90-процентный спирт для компрессов и так далее. И тут вопрос охраны детей как-то не дискутируется. Не дискутируется скорее всего потому, что не вызывает ни сомнений, ни затруднений. Когда родители не сомневаются в том, что та или иная опасность смертельна для их ребенка, они, как правило, находят возможность его от этой опасности уберечь. А в случаях, когда им опасность такой уж серьезной не представляется, сразу возникает разговор о больших трудностях ее устранения.

Именно поэтому мне показалось необходимым показать фильм, в которой прозвучат мнения разных и очень компетентных людей, что даст возможность зрителю ознакомиться с истинным положением дел в вопросах влияния компьютерных игр и телевидения на психику, физическое здоровье и духовную сферу ребенка.

*Показ фильма «Виртуальная агрессия» (эпизоды из фильма).*

Мною были собраны рисунки детей на тему: «Любимый герой, на кого бы я хотел быть похож».

*Просмотр рисунков с описанными на них сюжетами.*

Основная профилактика детской агрессивности, страхов – внимание к ребенку, любовь и желание помочь ему стать успешным.

Факторы негативного воздействия просмотра телевизора и компьютерных игр на здоровье ребенка:

- телевизор/компьютер тормозит развитие детского мышления, воображения, фантазии, поскольку предлагает уже готовые к потреблению визуальные продукты;

- телевизор/компьютер мешает детям сосредоточиться, из – за чего снижается способность к обучению;

– бесконтрольный просмотр телепередач и занятие виртуальными играми нарушают сон ребенка (возникают трудности при засыпании, частые ночные пробуждения);

– сидение перед телевизором/компьютером – это снижение физической активности и, как следствие, появление ожирения у ребенка;

– телевизор (триллеры, боевики и подобное) и компьютер (игры со стрельбой, убийствами) развивают в ребенке склонность к насилию. «Экранную сцену насилия мозг интерпретирует так же, как реальную: мы чувствуем тревогу, неуверенность, страх, алимбическая 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»;

– телевидение и компьютеризация меняют детское мировосприятие в негативную сторону, поскольку «из – за острого чувства тревоги, которое вызывают сцены насилия, индивидуальное, личностное мышление заменяется групповым. 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»;

– бесконтрольное взаимодействие с телевидением и компьютерными играми препятствует нормальной адаптации ребенка в реальной жизни (он хуже справляется с неожиданными ситуациями, так как не учитывает необратимости последствий своих поступков).

Рекомендации по просмотру телепередач, использованию компьютера для детей:

1) никакого телевизора/компьютера до 3 года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста. Такой жесткий режим рекомендует Американская академия педиатрии. Категорически не допускается телевизор комнате ребенка, независимо от возраста.

2) не включайте телевизор до ухода в садик. Дети перевозбуждаются от раннего телепросмотра и умственно раскисают чуть ли не на все утро.

3) 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.

4) убеждайте личным примером. Родители, которые сами проводят много времени у телевизора, вряд ли сумеют отучить от него ребенка. А сделать это необходимо, особенно в младшем возрасте – не только из – за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано.

5) отдавая предпочтение дискуссии, тем не менее твердо говорите «нет». Например, следует помнить, что сцены насилия и жестокости в выпусках новостей и документальных сюжетах более травматичны, чем в игровых фильмах.

6) наблюдайте за тем, что взволновало ребенка, и говорите с ним об этом. Принимайте участие в медиаобразовании ребенка – смотрите телевизор с ребенком и обсуждайте просмотренное.

7) выбирайте развивающие продукты или те, которые учат хорошему – сопереживанию, терпимости, хорошим примерам навыков межличностного общения.

Таблица 1

Санитарно-эпидемиологические нормы просмотра телепередач, использования компьютера для детей дошкольного возраста

| Возраста ребенка | Продолжительность времени просмотра телепередач | Продолжительность времени использования компьютера |
|------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 0–3 года         | запрет                                          | запрет                                             |
| 3–4 года         | Максимум 20 минут 2 раза в неделю               | запрет                                             |
| 4–5 лет          | Максимум 20 минут 2 раза в неделю               | Максимум 10 минут 3 раза в неделю                  |
| 6–7 лет          | Максимум 30 минут 2 раза в неделю               | Максимум 15 минут 3 раза в неделю                  |

Эти показатели для здоровых детей. Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих, после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность использования компьютера должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6–7 лет – до 10 минут.

Конечно, полностью устранить телевизор или компьютер из жизни современного человека практически невозможно, поэтому первостепенной задачей родителей является демонстрация собственного примера в отношении экранной техники, предоставление разумно дозированного и тщательно отобранного теле – и игрового материала, а также установление с ребенком доверительных отношений, при которых ребенок понимает, что накладывая запрет на определенные телепередачи и игры, родители действуют для его же блага.

Некоторые рекомендации по подбору материала ИКТ для профилактики агрессии и страхов у детей:

1) прослушивание классической музыки (*Вольфганг Амадей Моцарт «Симфония №40 соль минор»; Антонио Вивальди «Времена года»; Петр Ильич Чайковский «Концерт для фортепиано №1»; Людвиг ван Бетховен «Концерт для фортепиано с оркестром №5»*);

2) просмотр видео с эффектом цветотерапии;

3) просмотр юмористических мультфильмов (без агрессии) («Фунтик», «Бобик в гостях у Барбоса», «Как Казаки в футбол играли» и так далее), мультфильмов развивающих чувство эмпатии, сопереживание («Серая шейка», «Мама для Мамонтенка», «Грибок-теремок», «Мешок яблок» и так далее);

4) прослушивание сказок, просмотр мультфильмов, совмещенных с классической музыкой («Петя и волк», «Прогулка» под музыку Сергея Прокофьева и так далее;

5) просмотр терапевтических мультфильмов, прослушивание терапевтических сказок.

*Просмотр и анализ мультипликационного фильма «Прогулка» с использованием музыки Сергея Прокофьева.*

*Резюме:*

*Запомните: когда ребенок живет насыщенной жизнью, его досуг разнообразен и интересен, а общение с родителями не ограничивается дежурными фразами о том, сделал ли он уроки и вымыл ли он руки, у него не возникает желания сутки напролет сидеть перед монитором.*

### **Список литературы**

1. Чижова С.Ю. Детская агрессивность / Чижова С.Ю., Калинина О.В. – Ярославль, 2002.
2. Некрасова З. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним, потом делать / З. Некрасова, Н. Некрасова. – М.: София, 2008. – 256 с.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.psysovet.ru/threads/2703/Профессиональная психологическая помощь](https://www.psysovet.ru/threads/2703/Профессиональная-психологическая-помощь)
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/deti/ne-zabudte-vyklyuchit-televizor-v-chem-istoki-detskoj-agressii-natalya-kramarenko>
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/04/04/virtualnaya-agressiya>