



РЕБЕНОК И ТЕЛЕВИЗОР

Шулакова Оксана Васильевна

логопед

Академия речи, г. Белгород

Аннотация. Исследования воздействия телевидения на детей и последствий. Родители могут найти ответы на волнующие вопросы, а также некоторые советы. Чем можно заменить просмотр телевизора.

Ключевые слова: телевидение, телевизор, ребенок, речь, развитие.

Разговаривая с родителями о плохой успеваемости детей в школе, нередко задумываешься о влиянии телевидения на психику. Подростки могут в день посмотреть несколько художественных фильмов, да и малыши зависают на мультфильмах по несколько часов. И тем, и другим сложно оторваться от просмотра. Неужели с развитием технологий нам придется смириться с этим процессом. Наверное, пора бить тревогу. Написание тотального диктанта показывает снижение грамотности, а сочинения ребят в школах - неумение выражать свои мысли. Неправильно искать причину сложившихся обстоятельств в просмотре телевизора, есть много других влияющих факторов. Но неумеренное использование средств технического прогресса все же является одним из основных факторов отклонения в развитии детей. Исключить из современной жизни использование благ комфорта человечества невозможно и нереально, ведь многие из них являются полезными. Поэтому нужно в детях необходимо воспитывать правильное отношение к развлекательному контенту.

Телевидение дает возможность наблюдать о жизни мира в целом. Так думает большинство зрителей. Здесь и новости, и экономика, и политика. Но в большинстве своем это развлекательные телепередачи, снижающие не только интеллект, но духовное развитие общества. Мы, родители, не задумываемся, как телевидение влияет на нейромышечные и сенсорные процессы ребенка. А также на биохимические и эндокринные. Нельзя забывать, что зрение является активным процессом, при котором для восприятия транслирующей картинки мышцы должны напрячься. Если мы просто рассматриваем картину, которая неподвижна, то успеваем изучить данный объект. При быстрой смене картинки мышцам приходится сокращаться очень быстро, идет перенапряжение их. Человек не может осознать быстроту этих сокращений. Изображение на экране состоит из точек, и поэтому взгляд не может нормально сфокусироваться. Поскольку глаз может различать гораздо более мелкие детали, а на телеэкране предъявляется нерезкое изображение, далекое от разрешающей способности глаза, то происходит деградация сетчатки. В естественных условиях изменение яркости объектов

составляет до 180 дБ. На экране телевизора, из-за особенностей возбуждения люминофора, диапазон изменения яркостей не более 60 дБ, что приводит к утомлению глаза. Изображение на экране нестабильно, оно постоянно мигает и мерцает. Это приводит к перенапряжению как глаза, так и нервной системы, и как итог, к ухудшению зрения. Засвидетельствовать снижение активности глаз при просмотре телевизора можно при наблюдении за сменой размера зрачков, что в свою очередь является показателем активности мозга. Если взгляд «замирает», то и тело впадает в это оцепенение.



Рисунок 1 (источник: <https://media-cldnry.s-nbcnews.com>)

Согласно одному из исследований, проведённых в 1970 году Гербертом Э. Кругменом, при просмотре телевизора почти исчезали бета-частоты (14–30 Гц), а доминировали альфа-частоты (8–13 Гц). Исследователи считали, что преобладание альфа-частот — признак снижения визуального внимания. Гамма-волны самые быстрые. Они генерируются в обоих полушариях мозга и отражают пиковую деятельность сознания. Считается, что мозг генерирует гамма-волны, когда человеку необходимо одновременно работать с разными видами информации и очень быстро связывать их между собой. Малое количество гамма-волн приводит к снижению способности что-либо запоминать. Бета-волны генерируются левым полушарием мозга человека и отвечают за решение наших проблем, логическое мышление, концентрацию внимания, принятие решений. Эти волны позволяют ежедневно и активно действовать в социуме. Бета-волны — это материальный мир, это наше сознание. Количество бета-волн возрастает при активной работе с материальным миром, разговорах, учебной деятельности и во время беспокойных и тревожных состояний. Бета-волны ускоряют работу мозга, повышают обработку и усвоение информации, поднимают общий уровень энергетики тела, обостряют чувства, возбуждают нервную систему и снимают сонливость. Бета-ритм самый быстрый. Бета волны способны помочь ускорить работу мозга,



повышая тем самым способности к быстрому мышлению, генерации новых идей и в целом стимулируя постоянный режим жизни в высоко функциональном состоянии. Бета волны помогают ускорить ментальные процессы в работе и учебе. Почти сто лет назад Ганс Бергер, немецкий профессор психологии, изучая электрическую активность головного мозга человека, впервые обнаружил слабые колебания с частотой 7-12 Гц и назвал их альфа-волнами. Когда Ваш мозг работает в альфа-ритме, то вы входите в состояние гипнотического транса, которое можно достигнуть также, занимаясь медитацией, или навести с помощью гипноза. Ученые выяснили, что, когда человек находится в состоянии гипнотического транса, на физиологическом уровне происходит снижение ритма функционирования головного мозга до уровня альфа. Такое состояние подобно гипнотическому состоянию, противиться которому бесполезно. И правда, ЭЭГ показывает те же симптомы, что и при просмотре телевизора. И такое состояние не только у сознания, но и у обмена веществ в целом. Следствием этого процесса является ожирение детей и подростков. Напрашивается вывод, что ребенка до четырех лет не следует вообще сажать перед телевизором. И даже если это добрые передачи, зная процесс зрительного восприятия, лучше исключить эти просмотры. Ханс Юрген Шойрле, физиолог говорит: «Мозг новорожденного, уже во многом сформирован, но функционально еще не развит. Почти достигнуто окончательное число нервных клеток. Но нервные окончания и их физиологические нервные связи, синапсы, находятся пока в младенчестве, а развиваются они в течение всей жизни. Рост массы мозга после рождения основан почти исключительно на разрастании этих нервных связей, в значительной мере определяющих окончательный вес мозга». Выходит, что использовать время, в которое мозг более пластичен, то есть детство, лучше на образование новых нервных разветвлений, так как наверстать пропущенные фазы формирования определенных важных для жизни функций может быть невозможно. Лучше в то время развивать мелкую моторику ребенка, чувство равновесия, укрепить вестибулярный аппарат. Все это развивает тело до зрелости в нынешних условия жизни. И пусть они порой комфортны, но ограничивающие пространство для игр детей. Что ведет к дефициту движения. Особую роль в развитии детей раннего дошкольного возраста играют потешки: активизирующее воздействие оказывает звуковой речевой поток. Простая рифма, неоднократно повторяющиеся слова, восклицания и эмоциональное обращение невольно заставляют малыша прислушаться, повторять слова. Повторяющиеся звукосочетания, слова, их напевность создают эффект музыкальности. С их помощью у ребёнка развивается речевой слух, произношение звуков. А также осуществляются те эмоционально-тактильные контакты взрослого и ребенка, которых так не хватает современным детям, кроме того, они позволяют внести в обучающий процесс элементы двигательной активности, которые связаны с формированием речевой деятельности. Чем больше мелких и сложных движений выполняет ребенок, тем больше участков мозга

включается в работу. Стихи с движением позволяют совершать различные действия, развивая мелкую и крупную моторику. Это способствует физическому развитию малышей. Имитация слов потешек координирует движения детей, связь текста с моторикой развивает внимание.

Стоит отметить, что дети считают все увиденное по телевизору действительным, они не могут отличить этого от реальности. Значит, необходимо находиться рядом с ребенком даже при просмотре детских телепередач. А лучше предоставлять больше времени и места для игр и творчества. Это и ежедневное чтение вслух, и совместное пение, и различное мастерство поделок. Даже совместное выполнение домашних дел окупится сторицей. Все эти действия развивают детское мышление и воображение.



Рисунок 2 (источник: <https://yourspeech.ru>)

Хочется обратить внимание на то, что многих родителей волнует не только падением грамотности, но и слабое владение речью. Детям нашего времени сложно выражать свои мысли. Мама малышей в возрасте трех лет начинают бить тревогу, если ребенок еще не говорит. А чему удивляться? Дети в первую очередь усваивают язык от родителей, которые в настоящее время очень заняты и сами пользуются речью редко. Даже свободное от работы время зачастую проводят за просмотром телефона или телевизора. Вот и выходит, что проще усадить ребенка смотреть мультфильмы, а самим заняться своими делами. К сожалению, такое времяпровождение препятствует формированию речи и артикуляции. У детей исчезают стимулы для становления двигательных навыков и органов чувств, так как нет раздражителей, идущих от окружающего мира. Но ведь с общей моторикой тела связана и моторика речи, и артикуляция, и сенсорные способности.

Подводя итоги, хочется верить, что взрослые осознают свою роль в воспитании и развитии детей и обязательно найдут время для их общения, наполненного любовью и заботой. Ведь здоровье наших детей в наших руках!



Список литературы:

1. Дафна Лемиш. Жертвы экрана: влияние телевидения на развитие детей. / Пер. с англ. С.Д. Терехова. – М.: Поколение, 2007. – 303 с.
2. Пацлаф Райнер. Застывший взгляд. / Пер. с нем. В. Бакусева. – М.: evidentis, 2011.–224 с.