

Телевизионный невроз

И.Котешева, врач высшей категории, кандидат медицинских наук.

В последние годы во всем мире отмечен рост неврологической патологии у детей. По мнению врачей, одна из причин этого – переизбыток информации, поступающей с телевизора. В первую очередь страдают младенцы, в доме которых телевизор работает более трех часов в день.

В настоящее время большинство детей уже при появлении на свет попадают в группу риска по заболеваниям нервной системы. Для их оздоровления необходимы регулярные посещения невролога, массаж, лечебная физкультура, прием лекарств. Однако на фоне увлечения телевизором все это может оказаться бесполезным. Со временем в группе риска могут оказаться даже практически здоровые дети, если им не создают полноценные условия для жизни — адекватную возрасту зрительно-слуховую нагрузку.

Однако в некоторых семьях телевизор работает часами, порой без остановки. При этом родителей мало беспокоит, что в комнате находится грудной ребенок. Одни говорят: «Да он и не смотрит на экран». Другие утверждают: «Только включенный телевизор может успокоить ребенка!». Взрослым невдомек, насколько это вредно для хрупкого и ранимого организма малыша. И дело не только в исходящем от экрана излучении, которого многие опасаются в первую очередь. Специалистами доказано: для маленьких детей слуховая и зрительная гигиена важна ничуть не меньше, чем гигиена окружающей среды!

Это надо знать! Исследователи изучали влияние мультфильмов и рекламы на организм младенцев. Их вывод: для младенцев вредны как мультфильмы, так и рекламные ролики, поскольку и те и другие способны вызывать осложнения невротического характера. Современные мультфильмы отличаются яркой цветовой гаммой, динамичностью, агрессивны по содержанию. А реклама еще и раздражает детский мозг стремительной сменой кадров. Ее звуковые и зрительные стереотипы буквально засоряют сознание ребенка.

Для детей постарше некоторые телепередачи могут быть нежелательными с точки зрения воспитания и морали. Статистические исследования показали, что дети, сидя перед телевизором в среднем по три часа в день, за год успевают увидеть около 14 тыс. сцен, связанных с сексом, а к окончанию восьмилетней школы — около 8 тыс. убийств!

Распространенность детского теленевроза настолько серьезна, что Американская академия педиатрии сделала предупреждение: **не демонстрировать телепередачи детям до 2 лет! Для детей моложе 2 лет опасность, исходящая от работающего телевизора, может быть чисто физической.**

Почему? Объяснение заложено в физиологии развития ребенка. В коре головного мозга младенца число связей между нейронами вдвое выше, чем у

взрослого: мозгу надо справляться с осознанием окружающего мира, в котором для маленького человечка все ново и неожиданно.

Особенности становления психики ребенка таковы, что до года наблюдается беспокойство при громких звуках или при приближении крупного предмета. Годовалые дети особенно чувствительны к волнению матери: мама улыбается — ребенок спокоен, мама напугана — страх овладевает и малышом.

До 2-3 лет у ребенка идет быстрое развитие основных структур головного мозга. В возрасте около 18 месяцев у него бурно развиваются лобные доли мозга, отвечающие за контакты с другими людьми. Именно поэтому с маленькими детьми надо разговаривать, играть, общаться, а не отвлекать их телевизором, нагрузка от которого слишком велика для незрелого мозга.

В 2-3 года у ребенка появляется боязнь сказочных образов, олицетворяющих зло. Но, даже если малыш не интересуется изображением, мерцание экрана может вызывать у него **приступы возбуждения, способные спровоцировать судорога.**

В то же время детский слух атакует телевизионный звук. Практически насильно мозгу навязывается информация, которая перегружает его. Утомлением охвачена та часть мозга, которая могла быть использована с гораздо большей пользой для развития речи и коммуникативных навыков ребенка.

Это надо знать! Музыка, несущаяся с экрана, зачастую основана на однообразном ритме. Когда одной группе грудничков давали прослушать удары метронома, сходные по звуковой нагрузке с современными ритмами, а другим включали классическую или народную музыку, дети, казалось бы, одинаково успокаивались и засыпали. Но анализы показали, что на клеточном уровне у тех, кто слушал стук метронома, в этот момент происходил сбой в работе всех ферментных систем. Данный факт должен служить предостережением не только для поклонников телевидения, но и для молодых родителей, в доме которых не умолкает рок-музыка.

Нередко мамы и папы включают телевизор, чтобы успокоить плачущего ребенка. Действительно, малыш отвлекается и затихает. Но через некоторый промежуток времени у него нарушается сон, ребенок **становится капризным.**

Вредное влияние телевизора проявляется не мгновенно. Но к году или чуть позже ребенок становится **беспокойным, возбудимым, даже порой агрессивным.** Любой каприз превращается в истерику, и родители с трудом справляются с малышом.

Неврозы могут принимать и совсем иную окраску. Иногда чрезмерная слуховая и зрительная **нагрузка нарушает естественную терморегуляцию организма.** В результате у ребенка повышается температура. Некоторые дети реагируют неполадками в работе **желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей.** У них плохой аппетит, нерегулярный стул, наблюдается склонность к срыгиванию или рвоте. Пока это нельзя назвать болезнью. Но здоровье ребенка оказывается под угрозой, так как в его

организме создается почва для развития заболеваний. Когда в семье прекращают смотреть телевизор при ребенке, его самочувствие заметно улучшается.

Некоторые родители надеются, что телевидение научит ребенка чему-то полезному — новым словам, цифрам или алфавиту, но специалисты на основании проведенных исследований утверждают, что это мнение ошибочно!

Это надо знать! В одном эксперименте врачи регулярно демонстрировали детям с нормальным слухом, рожденным от глухонемых родителей, известную детскую образовательную передачу «Улица Сезам». Цель — проверить, не научатся ли они говорить. Этого не произошло. **Дети учатся говорить, только общаясь с живыми людьми.** Исследования показали, что маленьких детей привлекают звуки, доносящиеся из телевизора, но их мозг не обрабатывает телевизионную речь с такой же интенсивностью, как разговор общающегося с ребенком человека. Кроме того, телевизор — точечный источник звука, тогда как в реальном мире звуки объемны, идут с разных сторон. Поэтому **дети, привыкшие к телевизору, хуже других умеют определять, откуда идет звук.**

Немецкие психиатры считают, нормальное развитие ребенка-дошкольника стимулирует просматривание книжек с крупными картинками на странице и игра с мелкими предметами. Увлечение телевизором и видеофильмами не приносит пользы, поскольку пассивно и даже тормозит обучение и формирование полезных навыков.

Так как телевизор дает одномерное, плоское изображение, увлечение им **может помешать и развитию стереоскопического зрения, которое формируется у ребенка до 4-летнего возраста.**

После некоторых операций на глазах людям рекомендуют не читать, а смотреть телевизор, так как глаза при этом фиксированы в одном положении и не травмируются лишними движениями. Если ребенок, еще не умеющий читать, часто смотрит телепередачи, его глаза привыкают к неподвижности. Мало того, что в дальнейшем ему трудно будет пробегать глазами по строчкам, — **может нарушиться нормальный рост глазных яблок.**

Слишком раннее знакомство с телевизором может способствовать и болезненному привыканию к нему. Конечно, гораздо легче жить, когда тебя постоянно развлекают без малейших усилий с твоей стороны. Но в дальнейшем такая пассивность плохо скажется на характере малыша и его умении формировать собственные идеи и представления, ребенок будет относиться к категории труднообучаемых детей. Не говоря уже о том, что привязанность к сидению перед экраном **ведет к нарушению обмена веществ,** — вот почему у детей все чаще отмечается ожирение.

Как уменьшить негативное влияние телевизора?

Рекомендации российских врачей

1. **Малышам, не достигшим 2,5 лет**, телевизор вообще не стоит смотреть. Желательно как можно больше с ними беседовать, давать слушать мелодичную музыку, читать им книги, петь песни.

2. **Детям, имеющим отклонения в развитии нервной системы (а также особо ранимым и чувствительным), до 5-6 лет** следует показывать мультфильмы не более 2-3 раз в неделю по 10-15 минут, причем старые советские, которые намного добрее и содержательнее сегодняшних. Они хоть и кажутся выцветшими, но намного безопаснее для детских глаз.

А если по телевизору передают мультфильмы или фильмы-сказки продолжительностью 1-1,5 часа? Родителям, заботящимся о здоровье своих детей, посоветуем: записывайте на видеокассету или компакт-диск и показывайте «сериал» с периодичностью 2-3 раза в неделю по 15 минут.

Мамы и папы *дошкольников, не попавших в группу риска по неврологическим заболеваниям*, должны помнить и выполнять правила при демонстрации телевизионных передач детям.

- **Соблюдать безопасный для здоровья малыша временной интервал** (детям с 2,5 до 4 лет — не более 30 минут в день; детям с 4 до 7 лет — не более 1 часа в день).
- **Планировать время просмотра:** не во время еды, игр или семейных торжеств.
- **Тщательно выбирать передачи для просмотра**, противодействуя негативной информации с телеэкрана.
- **Смотреть телевизор вместе.** Сажая ребенка одного перед телевизором, вы оставляете его наедине с чужими. Совместный просмотр позволяет вам корректировать просматриваемое, объяснять, что герои сделали хорошо, а где поступили плохо. Кроме того, находясь рядом со взрослым, малыш меньше подвержен эмоциональному влиянию телевизора.
- **Подходить к телепередачам творчески.** Пусть ребенок расскажет, что ему понравилось, что нет; пусть перескажет сюжет. Вспоминайте вместе песенки, пляски, смешные истории, увиденные и услышанные во время просмотра.