

## Как сохранить психологическое здоровье детей

### (о влиянии на здоровье детей современных мультфильмов, компьютерных игр, журналов)

Одна из самых острых психологических проблем нашего времени – разрушительное влияние агрессивных средств массовой информации, т.е. телевидения, рекламы, компьютерных игр, детских журналов на сознание и психологическое здоровье детей и подростков. По данным специалистов, сейчас 80% из общего числа детей имеют нервно-психические расстройства. Можно говорить о нарастающей, особенно явной среди подростков, психической эпидемии возбуждения.

Давайте рассмотрим всего лишь несколько примеров.

**1) Что мы видим и слышим с экранов телевизора? Мультфильм Симпсоны.** Сын говорит матери в ответ на просьбу что-то сделать: «Сама сделай, старая потаскуха!». Старики, например, дедушка Симпсон выставлен в идиотском свете, над старостью, дряхлостью, болезнью весело, тонко, остроумно (!), что особенно страшно глумятся. То черепаха крадет вставную челюсть, а старик не может догнать ее, то перед носом захлопывает дверь родной сынок. Здесь полностью разрушаются нормы поведения детей и родителей. Герои мультфильма за это не наказываются, напротив, все очень остроумно и весело, «прикольно», такой «черный юмор».

**«Шрек».** В течение всего фильма происходит постоянное выяснение между монстром и осликом, драки. Язык, который они используют, напоминает скорее разговор двух не совсем трезвых и уж точно совсем невоспитанных подростков. Выбирая между Золушкой и спящей красавицей, герой говорит: «За кого голосуем? За Золушку или за эту девку в гробу? Золушку – вон! Пошли за Спящей».

Доктор психологических наук профессор Л.В.Матвеева проводила такой опыт: молодым людям давали в руки датчики и в особенно захватывающие моменты просили нажимать кнопку. Результат был поразительным, оказывается зрителям одинаково интересно и когда стреляют в висок или отрубят голову, и когда победивший герой получает в награду любовь красавицы. То есть людям одинаково интересно и прекрасное и ужасное. Это стимулирует, щекочет нервы. Когда такая стимуляция становится для него привычной, приятной и человек не может без нее обходиться и воспринимает теперь только ее – это становится нормой.

Модель циничного поведения (то, что мы наблюдаем у подростков) транслируется через множество американских подростковых фильмов: *«Американский пирог»*, *«Что-то острое в штанах»* и т.д. Сотни фильмов формируют личность с огрубленными понятиями обо всех сферах жизни, вырастает человек, вытесанный из полена: злой, тупой, враждебный т.п.

**2) Весь джентльменский набор, присутствующий в мультфильмах и фильмах, есть и в компьютерных играх.** Исключений крайне мало. Большинство игр дает такие модели поведения, после усвоения которых ребенок становится полностью депрессивным или наоборот невероятно агрессивным, потому что мысленно постоянно переступает моральные нормы. Есть такие компьютерные игры, в которых предлагают на выбор несколько вариантов поведения. Скажем, задание выйти из дома и купить хлеб. Можно сделать это обыденно, а можно по дороге зарезать соседа, помочиться на знакомую девочку, ограбить магазин, расшвырять все продукты. Многие дети, поигравшие в подобные игры, берут себе «ники» - псевдонимы, обозначающие ужасных персонажей: «дерьмо» или «негодяй», или «идиот». У них смещаются понятия о добре и зле, меняется картина мира, возникает компьютерная зависимость, которая превращает человека в раба. Она сродни наркотической и ее трудно избежать.

Хочется познакомить Вас с **высказываниями двух учащихся 9 класса** : «Больше всего я люблю игры, где много крови. Раньше я играл во всякие там гонки или строительство, но теперь подсел на убийство монстров. Оттягиваешься по полной... А самое реальное – хорошее изображение. Интереснее всего убивать, когда видишь лицо человека. А самое прикольное – убить неожиданно, из-за угла...»

«Я когда посмотрю боевик по телевизору, сразу тянет к компьютеру, поубивать и преследовать... Очень люблю брать кого-то на мушку и долго держать под прицелом. Ощущения потрясающие, т.е. я все могу, я сильнее всех!»

И в заключение хотелось бы привести один кадр из документального фильма *«Виртуальная реальность» (Лен. Науч. фильм, 2003 год)*, если у Вас будет такая возможность, посмотрите и обсудите его вместе с ребенком. Шестилетний мальчик увлеченно считает, глядя на экран компьютера: «Мне осталось только 26

человек убить... И мне дадут за это 1000 долларов... А за полицейского – 300 долларов...». Комментарии излишни!

Угрозу в увлечении детей компьютерными играми представляет **неразличимость виртуальности и действительности**, поскольку ребенок включен в более широкую среду, где в буквальном смысле **происходит управление его сознанием и волей**. Только с семи лет возникает способность различать несхожие реальности, когда ребенок начинает управлять своим телом, сознанием, волей. Но только к подростковому возрасту (с 12-13 лет) уже в достаточной мере формируется умение ориентироваться в таких реальностях и адекватно.

А теперь несколько слов хотелось бы сказать о детских журналах. Недавно в одной из Челябинских школ было проведено исследование на тему **«Опасные детские журналы»**. Оно позволило выявить журналы, которые дети предпочитают читать и их влияние на ребенка. В результате было отмечено, что дети предпочитают читать яркие детские журналы с воинствующей направленностью. Самыми популярными оказались **«Человек – наук»** и **«Новые приключения Шрека»**. Около 2/3 опрошенных детей предпочитает покупать именно их. Эти журналы подают себя как развивающие детские издания. Но если познакомиться с ними поближе, то можно заметить, что может быть, они и развивают, но только насилие, агрессию, жесткость и т.п. Язык, который там используется сродни тому, что используется в современных мультфильмах, то о чем мы уже говорили с Вами выше. Согласно опросу родителей этих детей никто из них, покупая эти издания ребенку, сам их не просматривает. Многие журналы увлекают ребенка тем, что предлагают ему собрать коллекцию чего-нибудь. Журнал **«Человек-наук»** предлагает ребятам собрать коллекцию карточек с изображением героев и злодеев. Вот содержание одной из карточек. С одной стороны изображение человека-паука, с другой изображение персонажа и его характеристика. Например, **злодей «Кошмар»**. Характеристики, которые даны в числовом выражении: интеллект, сила, скорость и ловкость, особые умения, бойцовские умения. Далее идет следующий текст: «Это демон из другого измерения, приходит к людям, которым снятся кошмары, он обожает манипулировать потаенными страхами своих жертв». Вопрос о том, откуда у детей такая речь, поведение (то, что мы наблюдаем в школе, а Вы наблюдаете дома) отпадает сам собой.

В заключение хотелось бы Вам пожелать - не слушайте рекламу, не верьте на слово знакомым, откройте книгу (журнал) сами и прочтите, прежде, чем к ней обратятся Ваши сын или дочь, посмотрите компьютерную игру, в которую хочет поиграть Ваши дети, следите за тем какие мультфильмы и фильмы они смотрят.

Можно порекомендовать прочитать по данной теме книгу Марины Куртышевой **«Как сохранить психологическое здоровье детей»**. – СПб.: Питер, 2005.

Вот некоторые из ее **рекомендаций**:

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребенку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

2. Помните, что в 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребенка. Только после 12 - ти лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

3. Знайте, что виртуальные образы привлекают внимание Вашего ребенка и создают психологическую зависимость, прежде всего потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.

4. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые постоянно играет Ваш ребенок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости и убийства противника. Случается, что ребенок совершает акт виртуального убийства до нескольких сотен (!) раз за одну игру.

5. Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребенка с компьютером:

- повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;
- расстройства сна, нарушение памяти и мышления;

- рост аллергических реакций организма;
- изменение в костно-мышечной системе;
- специфические боли в запястье и пальцах при работе с клавиатурой.

6. Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время для работы с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут; младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6 классов – 20 минут; 8-9 классов – 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.

7. Присмотритесь к линии поведения, насаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших детей. Из виртуального мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии, «взрослого» и асоциального поведения, хаотической энергии нетворческого, деструктивного характера. Все это приводит в итоге к увеличению и без того неестественно высокой гиперактивности наших детей.

8. Не лишайте вашего ребенка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего и не успевшего правильно развиваться детского сознания. Пусть Ваш ребенок посещает кружки и секции, развивает свои реальные способности и таланты.