

Негативний вплив сучасного інформаційного простору на психічне та фізичне здоров'я дитини.

Інформація для батьків



Підготувала
практичний психолог
Травнянська І.Ю.

Інформаційний простір: друг чи ворог?

Відомо, що новітні комп'ютерні та інформаційні технології, а особливо мережеві, суттєво впливають на життєдіяльність дитини та розвиток її мозку. Вчені висувують припущення, що збільшення обсягу інформації і прискорення її обробки людиною може згубно вплинути на розвиток розумових здібностей дитини.

На даний момент є небезпека того, що діти поступово переходять на підтримання мозкової активності технологічними засобами прогресу, опрацьовуючи інформацію, яку черпають з глобальної інформаційної бази – Інтернету. У свою чергу в подальшому скорочується кількість інноваційних ідей і самостійних розумових процесів, прийняття рішень, а тому школярі, в основній масі, виступають пасивним інформаційним споживачем.

Учні від величезної кількості інформації і дефіциту часу на обробку її гігантських обсягів, перевантажені і тому перестають логічно мислити, в результаті чого настає так званий інформаційний невроз.

Соціальні мережі сприяють тому, що діти перестають відчувати бажання спілкуватися в реальному світі з реальними людьми, звикаючи жити у власному мікросвіті з присутністю тільки віртуальних співрозмовників. Гаджети одночасно підтримують і порушують духовний та емоційний зв'язок між людьми.

Але все ж ера інформаційних технологій наступила, і людство не зможе відмовитися від її благ в силу динамічного росту і прагнення до тривалого, комфортного і безпечного життя. Тому необхідно усвідомити, що розвиток або регрес людської цивілізації за допомогою інформаційних технологій залежить від кількості позитивних чи негативних форм впливу цих технологій на життєдіяльність суспільства.

Вплив інформаційних технологій на здоров'я

Поширеність хвороб серед дітей та підлітків за останні роки зросла, серед них є хвороби нервової системи та розлади психіки і поведінки. Така ситуація

відбувається на тлі прогресуючого впровадження технічних засобів: комп'ютерів, мережі Інтернет, мобільних телефонів, які стають невід'ємними компонентами життя та змінюють фізіологічні умови існування підлітків і можуть сприяти розвитку різних захворювань.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів є монітор. Поряд із ергономічними параметрами: знижений контраст зображення, дзеркальні блики від екрану, мерехтіння зображення, небезпеку становить електромагнітне випромінювання.

До його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева. Підвищений ризик розвитку захворювань мають діти та підлітки — особи, які переживають період активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам'ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване у часі спілкування із комп'ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам'яті.

У процесі роботи з комп'ютером у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром, який ґрунтується на зоровому стомленні. Зорові симптоми: зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння.

Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребетного стовпа дитини і призводить до звуження її грудної клітки, що відбивається на заповненні шлуночків серця кров'ю і серцевому ритмі.

Тривале перебування за комп'ютером може бути причиною порушень харчування молодого організму. Це недостатнє, нерегулярне, незбалансоване харчування, наслідком якого є порушення роботи травного тракту, вітамінна та мінеральна недостатність, або зловживання продуктами швидкого приготування, фаст-фудом на тлі гіподинамії, що є причиною надмірної маси тіла, метаболічних та ендокринних порушень.

Можуть виникати статеві порушення, пов'язані зі зміною регуляції з боку нервової та нейроендокринної систем.

Вплив інформаційних технологій на особистість дитини

Дозована та спрямована робота на комп'ютері має багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Молодь отримує великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та розширення комунікативних зв'язків. Але, як не парадоксально, ці надбання призводять до зниження культурного рівня підліткового контингенту, моральних якостей, пам'яті та уваги; розвитку ізоляваності від оточуючих. У «комп'ютеризованого» покоління відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад, понять і уявлень, а інтелектуальний розвиток відбувається в іншому соціально-часовому вимірі. Інформаційні технології чинять гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а комп'ютерні ігри здатні довести до повного змішування реального та віртуального світу.

Привабливість комп'ютерного світу для підлітків обумовлена: наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим; можливістю самостійно приймати рішення. Зворотна сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах — психологічний інфантилізм із відсутністю відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки.

Проте, тривале перебування у світі віртуальної реальності у підлітковому віці може стати причиною адиктивної поведінки, що характеризується прагненням перебувати за комп'ютером якомога довше та є проявом соціальної дезадаптації. Сприяти розвитку залежності можуть дефекти виховання в сім'ї: гіперопіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість батьків тощо.

Формуванню інших форм девіантної поведінки сприяє небезпека, з якою діти і підлітки можуть зустрітися, перебуваючи в режимі онлайн: експлуатація довіри (їх можуть спокусити на вчинення непристойних дій, застосовувати до них шантаж); доступ до порнографії; доступ до сайтів із деструктивним змістом (інструкцій з виготовлення чи покупки наркотичних речовин, вибухівки та ін.).

Найбільш небезпечними є рольові комп'ютерні ігри, що здатні сформувати стійку психологічну залежність. Часто вони не враховують вікових психологічних особливостей і здатні вплинути на формування особистості в період активної соціалізації. Підліток отримує гострі, яскраві враження у віртуальному світі і не прагне повертатися у буденність.

Використання гаджетів у підлітковому віці.



Усе більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує правильного та раціонального використання цих засобів.

Знайдено зв'язок між порушенням поведінки підлітків, когнітивними змінами та частотою і тривалістю використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів. Такому зв'язку віддається перевага перед реальним спілкуванням, а відсутність повідомлень викликає тривожність та напруження, дратівливість та зниження настрою. Читання з екрану та мобільна ігromанія призводять до напруження очей і можуть передувати порушенням зору.

Тому необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у дітей. Вони повинні включати широке інформування батьків щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів їхніми дітьми.

Гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища.

Шановні батьки, пам'ятайте що гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища.

Рівень свідомості, моральної вихованості людини визначається за її здатністю цінувати найвищі цінності – доброту, людяність, щирість. Але які особистісні цінності переважають сьогодні і які чинники впливають на їх формування? На сьогодні одним з головних таких чинників є засоби масової інформації. Чим же сповнений інформаційний простір навколо нас?

Телебачення

– Попри заборону до 22 год., ефірний час заповнений бойовиками зі сценами кровопролиття, бійок, насилля, улюблені кіногерої – костоломи. Жорстокість стає стереотипом нашого часу, а скромність – пороком.

– Цікавою розвагою, навіть дитячою, стали фільми жахів, де за «героїв» – огидні монстри.

– Глядачі сміються над грубими кінокомедіями, де треба веселитися, коли людина падає, страждає, потрапляючи у прикрі ситуації.

Музика

– Нині фактично немає дитячої мелодійної пісні сучасної тематики, яку б діти могли співати без музичного супроводу, народні їм не відомі, бо не звучать в ефірі (не формат). За опитуваннями, діти з 3-х річного віку повторюють репертуар «попсових, шансонних зірок» – той, що запам'ятали з відеокліпів.

– У 80-тих роках ХХ ст. фізіологи визнали, що інформаційний вплив поп- і рок-ритмів на здоров'я шкідливий, порушується обмін речовий, підвищується тиск, збивається серцевий ритм, виснажується нервова система, і жодних висновків – «кислотні» й «металеві» ритми заповнили ефір, народна та класична музика штучно витіснені.

Література

– Хто поставить під сумнів освітнє значення книги? Та попри здоровий глузд, держава не забезпечує своїх дітей гарними, цікавими дитячими книжками. Книжкові розкладки заповнені страшилками, дитячими детективами, непотрібом-коміксами. Це низького гатунку модні односторінки. Так з дитинства формується читацька невибагливість.

Іграшки

– Сучасні «дитячі» іграшки – озброєні роботи, монстри, розлючені динозаври, усміхнені скелети. Дивлячись на м'які іграшки, сумніваєшся, хто це насправді. Це заздалегідь запрограмовує сюжет і характер ігор.

Є, звичайно, і добрі, корисні дитячі розвивальні ігри, фільми, книги, але вони губляться в навалі потворної, неякісної продукції.

Доводиться визнати, що на психологічне здоров'я дітей ЗМІ впливають негативно. Величезний обсяг непотрібної інформації, яка потрапляє у свідомість і підсвідомість, перевантажує пам'ять, відволікає увагу від найважливіших справ, викликає втому, підвищену нервовість, роздратованість. Ось деякі негативні наслідки впливу сучасних засобів масової інформації на розвиток дітей.

1. Нестача почуття безпеки та захищеності.

Найбільше маленька дитина боїться хаосу, навали вражень від подій зовнішнього і внутрішнього життя, які їй потрібно якось організувати, щоб зрозуміти й опанувати. Для цього їй потрібне безпосереднє спілкування з дорослими, які надають дитині необхідні образно-понятійні опори. Голос диктора з екрана не може замінити живого спілкування, бо він не синхронізується з тілесними ритмами дитини, не дає відчуття базової безпеки і захищеності.

2. Засмічення підсвідомості.

Сприймання з екрану має схожість із трасовими медитаційними станами. Зміст таких повідомлень дитина не може сприймати критично, він входить у її психіку як культурна програма, але якість цього соціального інформаційного вірусу можна поставити під сумнів. Виникає ризик некритичного засвоєння в ранньому дитинстві образів, які стають хибними орієнтирами або засмічують психіку дитини.

Розрізняти нереальність екранних подій діти починають близько 6 років. До 7 років діти зазвичай ще не здатні розрізнити фантазію та реальність у медіа.

3. Пригнічення природної активності.

Переживання за персонажів, навіть яскраві й емоційно насичені, не потребують власне ніякої дії, на відміну від реального життя, де емоція обов'язково реалізується в дії. Відірвані від дії бажання здатні підірвати майбутню мотивацію, пригнітити природну активність дитини.

4. Відставання у розвитку мовлення.

Діти пізніше починають говорити, говорять неохоче, словниковий запас бідний і примітивний. Оволодіння мовою в ранньому віці відбувається лише в живому безпосередньому спілкуванні з іншими людьми. Якщо слова не звернені до неї особисто і не вимагають відповіді, це не сприяє розвитку мовних навичок.

5. Порушення здатності до концентрації уваги.

Найчастіше це проявляється, коли дитина йде до школи. Вона не може зосередитися на одній справі більше 3-5 хвилин, їй важко сидіти на уроці, потрібно рухатись.

Безкінечний калейдоскоп на екрані з картинок, музики, обривчастих фраз. Швидкість кадрів не дає можливості усвідомити побачене.

6. Дитині не вистачає фантазії.

Дитина втрачає здатність і бажання чимось займатися. Їй нудно малювати, конструювати, вигадувати сюжети ігор.

Малюк звикає до пасивного сприйняття інформації. І в житті чекає, коли хтось для нього зробить щось веселе і цікаве. Подані не з голосу близької людини (тобто без синхронізації ритмів в єдиній енергоінформаційній системі), відчужені екранні візуальні образи здатні гальмувати власні фантазії дитини, а отже, основи її творчої активності.

7. Порушення спілкування з друзями.

Дітям важко вступати в ефективну комунікацію з однолітками. Легше натиснути кнопку і чекати нових розваг, ніж налагоджувати комунікацію. У кращому випадку діти просто вовтузяться або штовхаються.

8. Агресивність.

60% дітей не боїться ні власної, ні чужої смерті, вважають «розбори» звичною нормою життя, як і бійку, виявляють епізодичні напади жорстокості.

Від народження діти не володіють здатністю критично мислити, це формується тривалий період, з досвідом, з формуванням особистості. Все, що оточує сприймається як норма! Учені з'ясували, що лише 50% батьків намагаються пояснити дитині негативні сторони насилля, що демонструється на телебаченні, а 40% не надають значення змісту програм, які дивляться їхні діти.

Вплив телебачення на дітей різного віку

1. До 2 років дітям екран взагалі не потрібен, він заважає здоровому психофізіологічному розвитку. Штучне гальмування тілесної активності дитини в ранньому віці може призвести до довготривалих негативних психологічних наслідків.

2. Після 3 років, коли для дитини важливі однолітки як партнери для спільних ігор, відсутність контакту з телевізором може робити дитину дуже відмінною від загалу і погіршити її соціалізацію. Проте у віці 3-5 років телеперегляд має бути обмеженим (не більше 15-30 хвилин на день).

3. З 5-6 років дитина стає більш готовою за психофізіологічними показниками до сприймання екранних медіа. Але час, проведений біля

екрану, не повинен бути довгим. Що більше дитина дивиться на екран, то менше часу залишається їй для спонтанності, малюк мимоволі підкорюється нав'язаним ритмам, сюжетам і програмам.

Мультфільми

Окремо треба звернути увагу на такий вид телевізійної продукції, як мультиплікаційні фільми. Призначені вони в основному для дітей. Але аналіз спеціалістами сучасного стану цієї галузі невтішний.

Доведено, що сучасні західні мальовані фільми руйнують психіку дітей. Групі фахівців з різних галузей замовили дослідження мультиплікаційних фільмів. Мета дослідження: ретельно проаналізувати їх з точки зору моралі, сучасної педагогіки, психології і навіть психіатрії.

Майже всі диснейвські мультфільми пронизані насильством. Герої постійно роблять одне одному дрібні капості, влаштовують пастки, примушують їх потрапляти в незручне становище. Наприклад, за одну серію «Том і Джеррі» герої більше двадцяти разів були вбиті так чи інакше, а за мить ганялися одне за одним, ніби нічого і не трапилось.

Дитина все побачене, зокрема й на екрані телевізора, сприймає буквально. Спеціалісти вважають, що подібні сцени в мультфільмах знижують дуже важливі інстинкти: почуття страху перед реальною небезпекою, обережність при використанні небезпечних чи незнайомих предметів. А от почуття вседозволеності без якихось серйозних наслідків може закріпитися.

Особливе занепокоєння викликають у психіатрів мультфільми, де головні герої не люди, проте і олюдненими тваринками їх назвати дуже важко.

Які і людські персонажі, всі вони наділені повним набором спотворених, до того ж гіпертрофованих. Наприклад, герої мультсеріалів «Котопес», «Губка Боб». Персонажі цих мультфільмів дуже схожі на малюнки людей, що страждають психічними розладами.

Усе більше з'являється мультиків, що несуть у собі елементи впливу на несвідоме, зокрема 25-й кадр. У мультик дуже легко вставити, як органічний і природний, відеоряд, який, принаймні на екрані, сприймається неусвідомлено. Це може бути фон, якісь елементи, які не сприймаються свідомо, бо основна увага зосереджена на героях мультфільму.

Який же вихід?

Педагоги і батьки не можуть радикально змінити роботу ЗМІ, але скоригувати їх вплив на психіку, здоров'я дитини – не лише можливо, але й необхідно. Для цього спеціалісти радять звернути увагу на такі речі.

– Максимум критичності при доборі книг, фільмів, іграшок, створення позитивного інформаційного мікропростору дитини – класична дитяча література, естетичні, розвивальні ігри, бесіди до і після перегляду фільмів, порівняльний аналіз якісних і низькопробних передач, розглядання репродукцій картин, відвідування музеїв, виставок. І обов'язково – без примусу.

– Згадати про етнотрадиції українців (натуральні матеріали, сюжети ігор, казки із уст в уста, багатопокілнн сім'ї, допомога по господарству, шанування свят, віри).

– Пам'ятати, попри негаразди, про духовність, про те, що аморальність у поєднанні з технічним прогресом здатна призвести до занепаду навіть найсильнішу, найрозвиненішу країну.

– Заборонити дітям дивитися мультфільми – найпростіший, але неправильний вихід.

Психологи радять замінити жорстокі західні на добрі мультики – про кота Леопольда, Вінні Пуха, Карлосона та інші. В цих мультиках є глибока мораль і закладені загальнолюдські почуття про добро, дружбу, вірність. Добро в них завжди перемагає, а зло карається.

– Дорослі повинні приділяти увагу дитячому світу, вміти вислухати і почути, підтримати, допомогти. Дитина має отримувати відгуки на свої потреби.

– Важливе спілкування з приводу побаченого, особливо якщо це схвилювало і вразило малюка.