



## **КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей:** **«ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ НЕВРОЗ»**

В последние годы во всем мире отмечен рост неврологической патологии у детей. По мнению врачей, одна из причин этого – переизбыток информации, поступающей с экрана 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 неврологического 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. Дети, сидя перед телевизором в среднем по три часа в день, за год успевают увидеть около 14 тысяч 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-х лет! Для детей моложе 2-х 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. С маленькими детьми надо разговаривать, играть, общаться, а не отвлекать их телевизором, нагрузка от которого слишком велика для незрелого мозга, даже если малыш не интересуется

изображением, мерцание экрана может вызвать у него **приступы возбуждения, способные спровоцировать судороги.**

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 ЖКТ, желчевыводящих путей. У них плохой аппетит, нерегулярный стул, наблюдается склонность к срыгиванию или рвоте. Пока это нельзя назвать болезнью. Когда в семье прекращают смотреть телевизор при ребенке, его самочувствие заметно улучшается. **Дети, привыкшие к телевизору, хуже других умеют определять, откуда идет звук.**

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

Слишком раннее знакомство с телевизором сможет способствовать и болезненному привыканию к нему. 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.

### **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-х 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.

**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 мин.в день; детям с 4 до 7 – не более одного часа в день).
- планировать время просмотра: не во время еды, игр или семейных торжеств.
- тщательно выбирать передачи для просмотра.
- смотреть телевизор вместе (помощь корректировки, где хорошо, а где плохо).
- подходить к телепередачам творчески.