

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ЕКРАННИХ МЕДІА НА ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті ми пропонуємо опис психологічних механізмів впливу медіа на дітей віком від 0 до 6 років. Для цього порівнюємо традиційні і сучасні практики залучення дитини до людської культури.

*Екранними медіа* називають кіно, телебачення, а також комп'ютер і мобільний телефон, які останнім часом теж набувають медійного статусу. В екранних медіа поєднуються аудіальний (слуховий) і візуальний вплив на споживача.

Уже довгий час у різних країнах дискутується проблема впливу екранних медіа на дітей. У багатьох дослідженнях доведено вірогідність негативних впливів. Проте інфанти-медіаіндустрія розвивається швидкими темпами, пропонуючи продукцію для найменших споживачів до 2 років, фактично для немовлят.

У цьому суперечливому інформаційному просторі батькам буває дуже важко зорієнтуватися, що ж корисне дитині, сприяє її розвитку, а що є потребою несправжньою, нав'язаною маркетинговими стратегіями інфанти-індустріям.

Сучасні дитячі психологи стверджують, що найбільше маленька дитина боїться хаосу, навали вражень від подій зовнішнього і внутрішнього життя, які їй потрібно якось організувати, щоб зрозуміти й опанувати. Для цього необхідні *образно-понятійні опори*, до яких дитина прив'язуватиме мінливі події поточного життя, організовуватиме їх у зрозумілі цілі. Ці опори дитина отримує зі слів (текстів) дорослих. Ось чому надзвичайно важливим є зміст таких звернень, предметний і символічний, що становить - основу світогляду людини.

У народній традиції побудова базової системи координат світу починалась одразу після народження немовляти і спрямовувалась за допомогою текстів материнського фольклору. Ці тексти легко запам'ятовувалися завдяки ритму і простоті образів, передавалися з покоління в покоління як загальновідомі та найбільш вдалі за формою і змістом культурні програми.

1. У *колискових*, які перед сном співає дитині мама (ці пісні — найяскравіші форми материнського фольклору), закладаються базові образи, що впливають на людину протягом усього її життя. Це своєрідний ментальний геном етнокультурної спільноти, членом якої має стати дитина, народившись у певній родині.

Крос-культурний аналіз колискових пісень показав: вони задають дитині первинну спрощену схему картини світу. У пісні центром відліку є дитина, цим їй надається впевненість, що її місце в світі — найкраще, створюється базова довіра до безпечного світу (домівки), на чому потім базується оптимізм дорослої людини. Впевненість у своїй бажаності, захищеності, гарантованості позитивного відгуку на свої потреби малюк отримує під час повсякденного спілкування з матір'ю.

На цьому психологічному підґрунті базується бажання жити, яке підтримує людину в дорослому віці наперекір будь-яким негараздам. І, навпаки, відсутність базового почуття довіри призводить до відмови від боротьби навіть у небезнадійних ситуаціях.

Зміст колискових задає просторові й часові перспективи життя дитини: формує образ краю — забороненої межі, яку не потрібно перетинати, поки ти ще малий; образ майбутнього дорослішання і дорослого життя (праці, сім'ї); вводить моральні категорії, зокрема моделі стосунків зі старшими і молодшими, образ соціального простору, в якому дитина знайде своє місце.

Особливості сприймання колискових пісень визначають їх впливовість на психіку дитини: колискові співають увечері, коли дитина знаходиться у стані «перед сном»

(розслаблене тільце, заплющені оченята). Голос є головним на фоні тиші й темряви оточення. Такий стан дуже схожий зі станом гіпнотичного впливу, трансу. Це своєрідна спільна медитація матері і дитини. Ритм колискової співвіднесений із ритмом дихання й серцебиття матері та дитини, що відіграє важливу роль у відкритті душі назустріч співу. Мати і дитина стають єдиним цілим — енергоінформаційною системою, яку підтримує спільний ритм. Тому інтонації, образи пісні вбираються дитиною і закріплюються в глибині її єства. Дитина не розуміє, просто впускає в себе цей образ і запам'ятовує його.

У подальшому образи колискових пісень стають основою формування символічного мислення дитини, без якого неможливе розуміння світу і себе, усвідомлення сенсу власного існування. Навіяні дитині смислові основи — глибинне сутнісне підґрунтя внутрішнього світу особистості, найчастіше недоступне свідомості дорослої людини.

У перші роки свого життя дитина здійснює таку велику роботу із засвоєння світу, що дорослі навіть не можуть це уявити. І саме в цей процес первинної орієнтації нині втручаються сучасні інфанти-медіа (індустрія продукції для найменших дітей). Рання медіасоціалізація призводить до того, що замість колискової і власних розповідей батьки пропонують дитині мультфільми.

Сприймання з екрану має деяку психологічну схожість із трансними медитаційними станами, але медіа-повідомлення не синхронізовані з тілесними ритмами, не дають відчуття базової безпеки і захищеності. Зміст медіа-повідомлень дитина не може сприймати критично, він входить у її психіку як культурна програма, але якість цього соціального гену (або інформаційного вірусу) не пройшла випробування багатьма попередніми поколіннями.

Подані не з голосу близької людини (в єдиній синхронізованій ритмом енергоінформаційній системі), відчужені екранні візуальні образи здатні гальмувати власні фантазії дитини, а отже, основи її творчої активності.

Наука тільки починає з'ясовувати наслідки медіасоціалізації, але можна виділити ризик некритичного засвоєння в ранньому дитинстві образів, які стають хибними орієнтирами або засмічують психіку дитини.

Давайте поглянемо на мультфільми, що ми пропонуємо дітям, як на інформаційно-культурне кодування. Які ідеї несуть образи, що некритично входять у психіку дитини, які програми, сценарії потім розгортаються в душах дітей. Думаю, це дуже важлива тема для подальшої дискусії на сторінках нашої газети.

2. Другий приклад традиційних форм первинної соціалізації дитини дає аналіз спільних побутових практик, зокрема *сімейної трапези*. Російські дитячі психологи проаналізували роль спільних сімейних сніданків, обідів, вечерь для розуміння дитиною соціального простору сім'ї, який стає образом будови всього суспільства. Простір накритого столу — це поле опредметнених стосунків усіх членів сім'ї, які стають доступні для розуміння дитини.

Розставлені тарілки позначають місце й особистісний простір, відокремлений для кожного учасника сніданку. Тарілка — зона особистої відповідальності, позначка місця, яке підтверджує існування людини навіть за її відсутності. Ось чому так важливо для малої дитини мати своє місце, яке є додатковим підтвердженням, що дитина є — адже малюк це може зрозуміти тільки через інших.

У ситуації спільної трапези для багатьох дітей уперше з'являється тема справедливого розподілу, особистої частки кожного. Загальні предмети, якими потрібно користуватися (сільниця, цукерниця), втілюють проблему співпраці в загальному просторі.

Трапеза за спільним столом — одна з найважливіших домашніх ситуацій, де малюк учиться усвідомлювати себе в спільному просторі взаємодії з іншими людьми. Тут у

дитини закладається розуміння таких базових відносин, як моє — твоє, спільне — особисте, розуміння свого місця в групі людей, стосунків підпорядкування і рівноправ'я (хто головний у цій ситуації, що кому можна робити, а що не можна), співвіднесення власних бажань і природної обмеженості можливостей), малюк звикає враховувати як присутніх, так і відсутніх членів родини. У житті традиційної родини стіл був соціальним центром житла.

Сьогодні, в епоху ранньої медіасоціалізації, центром сімейного життя часто стає телевізор, який задає час і ритм вечірніх ритуалів у родині. Перед телевізором сім'я їсть (часто беруть, хто що хоче, і сідають, де хочуть), що не дає дитині певних орієнтирів соціальної реальності.

Переглядом передач замінюється живе спілкування. 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), тому можуть дати тільки приклад пасивності і споглядальності. Відірвані від дії бажання здатні підірвати майбутню мотивацію, пригнітити природну активність дитини.

Якщо сімейна телепрактика витісняє всі інші практики (домінує в розподілі бюджету часу), то відповідні орієнтири моделі відчуженого від дії світу формуються у процесі медіасоціалізації дитини.

3. Третє, хоча з цього, мабуть, варто було розпочати наші роздуми, такий важливий наступний орієнтир розуміння впливу медіа на дитину. Це *активний тілесний пошук дитиною орієнтації в просторі* — можливість пересування, вимірювання світу собою. Тіло дитини — головний «вимірювальний прилад», за допомогою якого малюк опановує фізичний простір (куди доповзу, дотягнуся, пролізу, або не зможу доповзти, дотягнутися, уміститися).

Карта власного тіла — перший продукт соціалізації дитини, результат спілкування з матір'ю (або з людиною, котра замінює матір). Тілесні ігри з малюком, наприклад, перебирання пальчиків, що супроводжуються віршиками чи приказками (сорока-ворона), допомагають дитині створити картину свого тіла як первинної точки відліку для орієнтації в навколишньому світі.

Часто експерименти малюка з простором заважають заклопотаним своїми проблемами батькам. Замість самостійних подорожей і експериментів у реальному світі батьки пропонують дитині посидіти перед екраном телевізора чи комп'ютера, пограти в ігри на мобільному телефоні. Але таке сидіння не сприяє тілесному засвоєнню світу. Найпершим ризиком медіасоціалізації стає зменшення тілесної активності: *що* більше дитина спілкується з медіа, то менше часу залишається на активне засвоєння схеми тіла і за його допомогою навколишнього світу. Це основний ризик медіасоціалізації, який вимірюється бюджетом часу дитини, втраченим на активні її дії та реальну взаємодію з дорослим. Яку перспективу розвитку отримують діти від такого примусового пасивного формату передачі культурного досвіду, який гарантовано не відгукнеться на будь-які потреби дитини?

Дитина нерухомо сидить перед екраном із застиглим поглядом, перебуваючи у стані адсорбції — напруженого вбирання динамічно змінюваних картин, які неможливо осягнути тілесно, за допомогою єдиного доступного дитині інструменту пізнання (дотягнутися, торкнутися, перемістити, щось змінити в тому світі).

Проведені у 2006 році дослідження американських учених показали, що екранні медіа здатні викликати змінені стани свідомості: адсорбція і потоковий стан.

*Адсорбція* — тимчасове припинення інтеграції емоцій, пізнання і досвіду, коли інформація з реального світу не опрацьовується звичним способом, на нього взагалі не звертають уваги. Зосереджена на екранній інформації дитина не відчуває свої емоційні стани, зокрема наростання тривоги, не відчуваєплину часу.

*Потоковий стан* схожий на адсорбцію тим, що увага теж надмірно зосереджена (на виконуваному завданні), викривлюється відчуття часу, який минає непомітно. Але, на відміну від адсорбції (коли негативні емоції фрустрації ще мають шанс проникнути у свідомість), у стані потоку людина переживає таку яскраву насолоду від своїх дій «у зоні» екранної реальності, що постійно прагне максимізувати свої пізнавальні і фізичні зусилля. Ці змінені стани свідомості почали використовувати у медичних цілях для того, щоб зменшити реакцію на болючі процедури (захоплена відеогрою дитина і не помічає, що їй зробили укол, якого вона раніше страшенно боялася). Тобто сучасні медіа мають ресурс своєрідної психологічної анестезії, що, як і хімічне знеболювання, повинне використовуватись у міру, щоб не перетворитись із позитивної можливості на додаткову проблему залежності.

Коли дитина діє у віртуальному світі гри, всі її м'язи напружуються, але одночасно і гальмуються, адже в реальному світі не треба діяти (бігти, стрибати, розмахувати руками), слід лише рухати пальчиком на екрані мобільного чи кистю руки з мишкою. Всі інші загальмовані рухи — це **накопичена в тілі дитини напруга, яка стає додатковим стресом, утруднює розуміння власного тіла**. Відставання в дослідженні можливостей власного тіла (через розподіл бюджету часу переважно на медіапрактики) в дошкільному і молодшому шкільному віці виливається в ускладнення розуміння себе в підлітковому віці, коли додається фактор гормональної перебудови організму при статевому дозріванні. Втрата контакту з власним тілом знижує впевненість дитини в собі, дає відчуття слабкості, знижує активність. Відповідно, дитина втрачає соціальний статус у групі однолітків, програє у підліткових іграх за владу, лідерство, прихильність. Нерозв'язані підліткові проблеми часто визначають характер, а відтак і долю дорослої людини.

Описані традиційні механізми пізнання дитиною світу зазнають сьогодні певної руйнації, адже ми є свідками цивілізаційних зрушень. Ми створюємо технології, які змінюють середовище нашого існування, причому не тільки в матеріальному екологічному плані, але і в інформаційному психологічному. Чи хочемо ми, щоб наші діти стали матеріалом для цивілізаційних експериментів? Мабуть, це питання етичного вибору, межі батьківської відповідальності. Проте якщо батьки поінформовані про наслідки тих чи інших своїх дій, вони можуть здійснювати свої батьківські функції якісніше, а вибір робити свідоміше.

## **ЩО МАЮТЬ ЗНАТИ БАТЬКИ ПРО ВПЛИВ ТЕЛЕБАЧЕННЯ НА ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ?**

1. Дослідження підтверджують: до 2 років дітям екран узагалі не потрібен, він заважає здоровому психофізіологічному розвитку. Навіть інтелект дитини в цьому віці називають сенсомоторним (сенсорний — відчуття, моторний — рухи). Виключення моторного компонента призводить до затримки розвитку дитини. Зважаючи на те, що своє місце в реальності дитина починає стабільно розуміти після трьох років, штучне гальмування тілесної активності дитини в ранньому віці може призвести до довготривалих негативних психологічних наслідків. Тому більшість дослідників раннього дитинства виступають за жорстке обмеження контакту дитини з екраном.
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. А в цьому віці перших спроб створення групових об'єднань працює правило схожості. Будь-яка відмінність може стати приводом відлучення дитини від спільності, зокрема й відмінність медіапрактик. Проте у віці 3—5 років

телеперегляд має бути значно обмеженим (рекомендується не більше 15—30 хвилин на день), щоб не обмежувати інших практик, значно необхідніших для повноцінного розвитку особистості дитини.

3. Починаючи зі старшого дошкільного віку (5—6 років), дитина стає більш готовою за психофізіологічними показниками розвитку до сприймання екранних медіа (кіно, телебачення, Інтернет), хоча внутрішня конкуренція різних практик у єдиному бюджеті вільного часу наростає. Психофізіологічні вимоги теле-перегляду — нерухомість, звуження поля зору (зазвичай розмах рухів ока сягає 90—120 градусів, а при перегляді рухи ока звужуються до 7 градусів) — є важкими для дитини.

Тривалий контакт з об'єктом, що знаходиться на однаковій відстані, викликає перенапруження м'язів ока дитини, їх спазми, що запускає механізм формування міопії (короткозорості). Крім того, психологи вважають, що вільний рух очей пов'язаний із психологічною свободою особистості, є ознакою спонтанності — необхідного компоненту творчої активності. Нерухомість очей призводить до заціпеніння тіла і до гальмування волі. Що більше дитина дивиться на екран, то менше часу залишається їй для спонтанності, малюк мимоволі підкорюється нав'язаним ритмам, сюжетам і програмам.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### *Розрізнення реальності і фантазії*

Діти починають визнавати анімаційні фільми (мультфільми) як нереальні близько 6 років. До 7 років діти зазвичай ще не здатні розрізнити фантазію та реальність у медіа.

Діти дошкільного віку і без медіавпливу живуть ніби у двох світах: зовнішньому матеріальному і внутрішньому психологічному світі власних фантазій, межа між якими нестійка, пульсує і часом зсувається. Між двома і п'ятьма роками життя у дитини розвивається образна уява та фантазування.

Дитина 2,5—3 років робить відкриття, що її «каляки-маляки», графічні сліди, залишені на піску або на папері, виявляється, можуть означати ще щось, крім того, що вони є самі по собі: маму, тата, булку, песика — що дитина сама захоче. Недосконалість форми не має особливого значення, дитина отримує нову можливість говорити мовою образів про все важливе для неї. Це нова знакова система, за допомогою якої дитина буде свою версію картини світу.

Після такої революції символізації дитина отримує можливість подвоювати світ, перебувати одночасно в світі зовнішньому видимому (тут і тепер) та у світі своїх фантазій (там і тоді), який виникає з приводу реальних подій і речей. Більшість звичних і значущих речей, які оточують дитину, з'являються в фантазіях, стають героями багатьох подій. У дитини ніби з'являється свій внутрішній психічний екран, на якому можна викликати будь-який образ, що розгортається в інколи драматичні ситуації, та ще й так швидко, як це не буває в звичайному плині часу.

Фантазії дають дитині відчуття власної сили, що контрастує з реальністю фізичного світу, де речі ще не підкоряються волі невмілої дитини. Якщо в цьому не розвивати контакт дитини з реальним світом, не підтримувати її самооцінку, в неї з'являється велика спокуса втекти у світ фантазії, де все легко виходить.

### *Нерозвинене самоусвідомлення переживань*

Оскільки в дитини ще недостатньо розвинене самоусвідомлення їй важко розрізнити, що реальність, а що — переживання і фантазії з приводу якогось предмета. Діти без підтримки дорослого не можуть зменшити враження від побаченого, пояснити

собі, що це відбувається не насправді. Дитина живе у двох світах — реальному світі повсякденності, в якому її оберігають дорослі, і накладеному на буденність невидимому іншим людям фантазійному світі. Ось стоїть ніби звичайна шафа, а ось — за її дверцятами вже простір іншого світу, з якого несподівано визирає жахлива невідомість. Ці перетворення миттєві, непідвладні дитині. Дорослі своєю присутністю утримують дитину в матеріальному світі, близькість матері здається кращим укриттям, ніж будь-які стіни і замки. Адже навіть непомітна пляма на стіні, коли батьки заснули чи відлучилися, може перетворитися на двері, з яких вилізе рука і схопить. (типовий сценарій із дитячого фольклору).

Прагнення оволодіти своїми страшними фантазіями, стати володарем свого «паралельного світу» пояснює особливий дитячий інтерес до страшного. Відчуття межі страшного в безпечній обстановці за підтримки старших — єдиний шлях побороти страх. Але інколи діти не можуть розрахувати свої сили, а ще частіше потрапляють у ситуацію нав'язаного ритму, який не дає можливості вчасно зупинитися.

Якщо дитині до 6—7 років важко розрізнити реальність і свої враження про неї, то вона також не може визначити, що є вигадкою, а що реальністю в продуктах медіапродукції. У цьому головний психологічний ризик впливу телебачення на дитину цього віку.

#### *Висока візуальна чутливість*

Діти до 7 років дуже зорієнтовані візуально, їх можуть злякати окремі зображення: образи гротескних істот із жанру фентазі чи тварин, які погрозливо поведуться або змінюють свою форму. Ці персонажі нагадують страшні фантазії, легко переміщуються у таємний дитячий «паралельний світ». Зображення тварин і дітей, які піддаються фізичній загрозі або насильству, здатні дуже вразити малу дитину.

Після 6—7 років досвід дитини стає достатнім для того, щоб розрізнити реальний світ від фантазій, оволодіти своїми фантазіями, аби утримуватись у реальності й без присутності дорослого. Саме цим механізмом психічної саморегуляції (відсторонення) дитина може користуватись і для опанування враженнями з екрана телевізора чи комп'ютера. Проте самостійне визначення міри реалістичності зображених медіаподій — це завдання, в якому дитина буде продовжувати вправлятися і в значно старшому віці.

Підбиваючи підсумки, можна зробити такі висновки: загалом для дошкільного віку найважливішими практиками є розвідування реального фізичного та соціального світу і часто недооцінювана дорослими справа створення «таємного дитячого світу» фантазій та символів, нерозривно пов'язана з грою. Саме цей дитячий світ із його прадавньою, майже містичною символікою (страшилками, забороненими і цікавими місцями, дворовими компаніями, секретами, таємницям та багатьма іншими атрибутами дитячої субкультури) дає змогу дитині стати далі повноцінним творцем дорослої людської культури.

Головним ризиком впливу медіа на маленьких дітей залишається знерухомлення, яке призводить до гальмування фізичного і психічного розвитку дитини. Що більше дитина дивиться на екран, то менше рухається. Екран викликає змінені стани свідомості дитини, схожі з трансовими, у результаті чого образи засвоюються поза свідомістю, а потім можуть працювати як своєрідні нав'язні програми. Телепродукція, яку пропонують батьки малюкам, має розглядатися батьками і під цим ракурсом.

У дітей різного віку свої особливості психічного розвитку, які суттєво впливають на сприймання медіапродукції. Те, що злякає, вразить і може нашкодити маленькій дитині, старшій не нашкодить. Якщо дитина має певний досвід, це дає їй змогу адекватно оцінити правдивість зображення в медіа. А якщо дитина ще не стикалася з

такими реаліями, медіа можуть дати їй викривлені орієнтири про ті чи інші сторони буття і спричинити цим шкоду. В одному віці дитина схильна наслідувати й імітувати отримані з медіа зразки поведінки, а в іншому — здатна бути більш критичною, приймати власне рішення щодо того, якою їй бути. Мають місце й індивідуальні особливості дітей щодо перелічених критеріїв, батьки повинні орієнтуватися у своїх рішеннях саме на індивідуальні особливості і стани дитини. Якщо дитина нещодавно перехворіла або пережила сильний стрес, потрібно враховувати її особливу вразливість, вона може бути не готовою справитися з викликами протистояння медіавпливу, які були їй раніше під силу.

Медіавпливи мають потенційну можливість змінити традиційні закономірності соціалізації, але тільки за участі дорослого, який знехтує суттєвими природними потребами дитини, безвідповідально підмінюючи соціалізацію тотальною медіасоціалізацією. Увага до дитячого світу, спільні справи, відгуки на потреби дитини, спілкування з приводу побаченого, особливо якщо це схвилювало і вразило малюка, — необхідні дії батьків, які здатні запобігти негативним впливам медіа.

