

## Ребенок и телевизор или вред телевизора для детей

Телевизор не такой уж страшный монстр, как представляется некоторым родителям. Польза от качественных познавательных и развлекательных программ неоспорима, вопрос именно в умеренности. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы телевизор заменил ребёнку живое общение и стал единственной доступной ему забавой. Однако зачастую родители жалуются, что их детей не оторвать от телевизора, тогда как для них самих он является естественным шумовым фоном. Если вы сами слишком много смотрите телевизор, будет очень сложно объяснить вашим детям, почему этого делать не стоит.

В наши дни телевизор, компьютер прочно вошли в жизнь малышей. Во многих семьях, как только ребенок начинает сидеть его усаживают перед экраном телевизора, который все больше заменяет бабушкины сказки, мамины колыбельные, разговоры с отцом - экран становится главным воспитателем ребенка. Однако это, казалось бы, безопасное занятие может повлечь за собой весьма печальные последствия не только для здоровья ребенка, но и для его психического развития. В настоящее время, когда подрастет первое поколение «экранных детей» эти последствия станут все более очевидными.

Одно из них — отставание в развитии речи. Дети поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом общении, когда малыш вступает в диалог. В последние годы отмечают у детей неспособность к самоуглублению, отсутствие заинтересованности делом. Появилось новое заболевание - дефицит концентрации внимания. Это заболевание особенно ярко проявляется в процессе обучения и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью, рассеянностью. Таким детям необходима постоянная внешняя стимуляция. Многим детям трудно воспринимать информацию на слух. Короткие предложения они не способны удержать в памяти, поэтому детям не интересно читать даже самые интересные книги.

Еще один факт, который отмечают почти все педагоги и психологи - это резкое снижение фантазии детей. Их ничего больше не интересует и не увлекает. Дети предпочитают нажать кнопку

телевизора и ждать новых, уже готовых развлечений, не требующих никакой внутренней работы ребенка.

Но, пожалуй, самое явное свидетельство нарастания внутренней пустоты - это детская жестокость и агрессивность. Подростки бьют и убивают друг друга, потому что теряют всякое чувство меры, потому что на душе пусто и хочется острых ощущений.

И всему виной телевизор, который совершенно поглощает внимание малыша, подменяя собой любое общение с взрослым. Детский возраст — период наиболее интенсивного становления внутреннего мира, формирования личности. Наверстать упущенное в этом возрасте практически невозможно. 6-7 лет - зарождение фундаментальных способностей человека. Поменять фундамент, когда здание построено уже нельзя. Следовательно, ранний возраст является наиболее ответственным — он определяет дальнейшее развитие человека.

Полноценное человеческое развитие ребенка возможно только в интенсивном и непрерывном общении с близкими взрослыми. Никакие технические средства не способны заменить живого человека, не могут открыть культурный смысл окружающих вещей. Передача родительских прав экрану имеет примерно то же влияние на ребенка, как и полное его игнорирование.

В итоге всего выше сказанного, следует отметить следующее:

1. Строго установите допустимое время просмотра. Детям от 2-х до 3-х лет не рекомендуют просматривать телевизор более 15 минут в день. После 3-х лет можно допускать просмотр получасовых мультфильмов или телепередач за один раз. Однако не больше, ведь от такой смены картинок, звуков мозг чрезмерно переутомляется. Вред телевизора для детей и в том, что он негативно влияет на органы зрения, если подолгу сидеть перед экраном.
2. Помните, грудной ребенок и телевизор – несовместимы. Малыш до года совершенно не понимает, что происходит на голубом экране. Однако быстрая смена картинок, цветов и движения могут его привлекать. Можно наблюдать ситуацию, когда 6-месячная кроха замирает перед экраном во время рекламы. Грудной малыш не должен смотреть телевизор, в таком возрасте оградить детей от него легко – просто не включайте при них.

3. Будьте последовательны. Приучите ребенка к четкому графику просмотра, чтобы он не просил больше и не капризничал. Неправильно, если сегодня, мама разрешила посмотреть только 10-минутный мультик, а завтра окажется, что ребенок смотрит телевизор полдня, потому что папа больше не знает, чем его занять (такое случается, когда родители в разводе).
4. Не заменяйте живое общение просмотром мультфильмов. Телевидение не должно выполнять роль няни, занимая полностью весь досуг малышей. Почему детям нельзя смотреть телевизор много? Помимо физических проблем, могут возникнуть и психологические. Одна из них – это ухудшение адаптации в социуме, когда общение с другими детьми, родителями смещается на второй план, ведь можно просто смотреть интересные фильмы о жизни, а не проживать ее полноценно.
5. Не разрешайте смотреть телевизор во время еды. Во-первых, процесс приема пищи должен проходить в спокойных условиях, так съеденное лучше усваивается. Во-вторых, это одно из положений «теледисциплины», просмотр телепрограмм должен проходить тоже по установленным правилам.
6. Создайте правильные условия просмотра. Расстояние от экрана до малыша – не менее 3-х метров. Помещение должно быть хорошо освещенным. Малыш должен сидеть прямо перед экраном, в удобном положении (на стуле, кресле, диване со спинкой).
7. Изображение на экране должно быть качественным. Влияние телевизора на детей и их зрение и так негативное, усугубляет ситуацию плохая видимость: помехи, мерцание картинки, расплывчатость силуэтов. Поэтому не усаживайте ребенка просматривать: некачественные записи; мультики при плохом сигнале, передачи на неисправном экране и т.п.
8. Контролируйте то, что смотрит ребенок, и речь идет не только о том, чтобы оградить малыша от насилия и жестокости, которая воспевается современным телевидением. Не стоит разрешать смотреть телерекламу, рассчитанные на примитивные умы телешоу. Сделайте подборку добрых и поучительных мультфильмов, развивающих передач, снятых специально для детей.

9. Смотрите телевизор вместе. Пусть это станет еще одним способом совместного времяпрепровождения. Так, малыш не будет воспринимать телевизор в качестве единственного друга, способного развлечь и занять.
10. Обсуждайте просмотренные передачи и мультфильмы. Воспитательного эффекта можно добиться, если после просмотра того же мультика поговорить с ребенком о сюжете, обсудить правильные и неправильные поступки героев, узнать, кому симпатизирует малыш и почему.