РЕБЕНОК И ТЕЛЕВИЗОР

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.

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 становятся 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 диалоге.

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 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. 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. 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.

В итоге всего выше сказанного, следует отметить следующее:

1. **Установите допустимое время просмотра.** Детям от 2-х до 3-х лет - 15 минут в день. После 3-х лет- не более получаса в день, 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 происходи на голубом экране.

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.
4. **Не заменяйте живое общение просмотром мультиков**. Телевидение не должно выполнять роль няни, занимая полностью весь досуг малышей. 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**-процесс приема пищи должен проходить в спокойных условиях, так съеденное лучше усваивается.
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.
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.
8. **Контролируйте то, что смотрит ребенок**, и речь идет не только о том, чтобы оградить малыша от насилия и жестокости, не стоит разрешать смотреть телерекламы, рассчитанные на примитивные умы телешоу.
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.

Успехов Вам в воспитании детей!