

Как правильно смотреть 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. *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 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 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.

ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ:

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 мультиков. 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 оградит 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, развивающихся 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.

<https://infourok.ru/uroki-bezopasnosti-pravila-prosmotra-televizora-i-raboti-za-kompyuterom-1188473.html>

<https://domovichka.ru/kak-pravilno-smotret-televizor>