

## Ребенок и телевизор: какой вред таит в себе голубой экран?



Телевизор для многих молодых родителей становится нередко настоящим спасением. Ведь так хочется немного отдохнуть от трудового дня, уютно устроившись перед экраном и хотя бы ненадолго погружаясь в чужую, такую отличную от повседневности жизнь. Кроме того, это гарантирует несколько часов полного отдыха от своего неутомимого чада. **Малыш с удовольствием усаживается вместе с вами, он, наконец, ничего не требует и не пристаёт.** Такая ситуация знакома многим. В результате дети уже с самого раннего возраста смотрят телевизор примерно десять часов в неделю, что во много раз превышает рекомендованную норму. Нужно ли говорить о том, что с первых лет жизни наши дети становятся телезависимыми.

При этом, чем меньше ребенок, тем больше времени молодые мамы проводят с ним у телевизора. День за днем малыш привыкает есть перед голубым экраном, засыпать под негромкое урчание маминой любимой передачи, а через несколько месяцев он и сам начинает с любопытством поглядывать на движущиеся картинки. Психологи пока затрудняются сказать, как они действуют на сознание младенца, однако очевидно, что в этом возрасте чувственное восприятие ребенка полностью зависит от родителей. Поэтому постарайтесь ограничить по максимуму совместное с малышом время пребывания перед телевизором. Ваше внимание должно быть сосредоточено только на любимой крохе, а не на холодном мерцании экрана.

## Телевизор: первый опыт и постижение мира



Безусловно, полностью избежать контакта с телевизором вряд ли получится. Да, пожалуй, и не стоит этого делать. Ведь уже начиная с шести

месяцев, ребенок начинает сознательно воспринимать увиденное, а просмотр телевизора, безусловно, в разумных пределах, становится для него определенным жизненным опытом.

Психологи отмечают, что **в возрасте 6-18 месяцев** малыш может научиться правильно обращаться с игрушкой, которую он увидел недавно по телевизору. Однако лучше всего, если на этом этапе просмотр телевизора будет сводиться к короткому просмотру программ, которые специально предназначены для самых маленьких зрителей. Старайтесь при этом не оставлять малыша наедине с включенным телевизором. У него может развиваться необоснованное чувство страха. Кроме того, интеллектуальных и эмоциональных средств, чтобы объяснить то, что происходит на экране, у ребенка еще недостаточно.

**В возрасте 1,5-2 года** у крохи много эмоций вызывают мультфильмы, однако у него не хватает слов, чтобы их выразить. В этом ему на помощь должны прийти родители, которые озвучат за ребенка то, что он интуитивно чувствует. Ребенок подражает, повторяет слова и таким образом запоминает их. Также непосредственно во время просмотра родителям следует пояснять малышу происходящее на экране.



**К 3–4 годам** дети начинают идентифицировать себя в окружающем мире, они осознают разницу между воображаемым и реальным. Ребенок уже понимает, что мультфильм — это выдуманная реальность, однако все дети с удовольствием погружаются в мир сказочных принцев, фей и говорящих животных, которые становятся персонажами их детских

игр и фантазий. Сегодня малыши все чаще отождествляют себя с вымышленными персонажами и все реже — с реальными людьми. В этом возрасте важно научить ребенка не принимать на веру все то, что он видит при просмотре телевизора и не путать вымышленное представление о действительности с самой действительностью.

### **Оградите малыша от жестокости и агрессии**

Полностью оградить ребенка от реальности окружающего мира вам вряд ли удастся. Однако не следует ускорять этот процесс и особенно не стоит, чтобы малыш видел травмирующие психику сюжеты по телевизору. По мнению психологов, наиболее пагубно влияют на детское сознание отнюдь не любовные или агрессивные сцены, а моменты об одиночестве, потерях и

расставаниях. Ребенок очень чутко реагирует на все, что касается потери любви. Когда малыш смотрит историю про брошенного или потерявшегося детеныша, он тут же начинает идентифицировать себя с персонажем и потом может долго переживать увиденное. Убедите свою кроху, что вы его очень любите, и с ним такого никогда не произойдет.



Безусловно, фильмы с сюжетами насилия и жестокости, а также аналогичные мультфильмы – агрессивные по своей сути, которых сегодня великое множество, следует вообще исключить из просмотра.

Дошкольные педагоги уверены: чем больше ребенок смотрит по телевизору мультфильмы со сценами агрессии и

жестокости, тем больше в нем крепнет уверенность, что решать проблемы следует с помощью агрессии. Психологи считают, что для неустойчивой детской психики и слишком эмоционального восприятия крайне нежелательны даже мультфильмы, в которых показана трансформация тела, как это происходит в диснеевских сюжетах. Ребенок 3–4 лет еще не может понять, что это преувеличение, он может решить, что и с ним такое может произойти. А наиболее смелые однажды попробуют сделать то же самое с игрушкой или даже с котенком.

### Сколько времени позволять ребенку проводить перед телевизором?



Итак, телевизор – прекрасное средство развлечения, однако не стоит им злоупотреблять. С раннего возраста постарайтесь приучить вашего ребенка к осознанию того, что сидеть перед телевизором можно только ограниченное количество времени, а помимо просмотра мультфильмов, есть еще много веселых и не менее увлекательных занятий.

**Психологи рекомендуют ограничить время телесеансов для детей до года до 15 минут в день. Детям до пяти лет следует смотреть телепередачи не более 25 минут.**



Помните, что телевизор становится причиной переутомления вашего малыша. Стараясь уследить за меняющимися образами и звуками, ребенку приходится тратить много сил. Просмотр фильма длительностью полтора часа для детей равносителен полуторачасовому приему гостей. Кроме того, телевизионные передачи вызывают не только усталость, но и перевозбуждение.

Еще одна опасность телевидения состоит в том, что у ребенка может постепенно развиваться настоящая зависимость. Малыш может привыкнуть к нему, как к другу, особенно если вы часто включаете телевизор для того, чтобы найти занятие для любимого чада или отвлечь его, пока вы заняты своими делами.

Кроме того, не забывайте, что телевизор – это пассивное развлечение. Все, что нужно сделать, – это выбрать понравившуюся передачу или фильм. **Постарайтесь предложить ребенку альтернативное занятие, для которого важно непосредственное участие и результат: шахматы, теннис или чтение книги.**

### **Как избежать телезависимости?**

Чтобы ваш малыш не стал телезависимым, определите для себя и ответьте честно: сколько времени вы сами проводите у телевизора. Дети чаще всего усваивают и копируют привычки и особенности отдыха родителей. Поэтому, чтобы телевизор не стал для ребенка основным способом времяпровождения, начните с себя и сами ограничьте по возможности время просмотра телепередач.

**Вот несколько советов, следуя которым можно без труда приучить малыша обходиться без телевизора:**



- Составьте плансемейных телепросмотров. Определите, какие телепрограммы вы позволите смотреть детям и не включайте голубой экран, когда вам этого захочется.

- Выключайте телевизор, когда вы его не смотрите. Не стоит оставлять телевизор включенным, когда вы

занимаетесь своими делами.

- Категорически запретите ребенку смотреть телевизор в определенное время, например, во время еды.
- Старайтесь проводить со своей крохой больше времени, придумайте ему интересные занятия, привлекайте его к работе по дому. Малыш будет очень горд, если вы доверите ему вымыть овощи или попросите протереть пыль.
- Ограничивайте время просмотра телевизора не запретами, а обоюдной договоренностью. Обсудите с ребенком, какие программы ему больше нравятся и какие он обязательно хотел бы посмотреть.

**Наконец, родителям следует помнить: никогда нельзя предлагать детям телевизор вместо общения.** Если вы заняты в данный момент, предложите малышу игру, в которую он может поиграть в одиночестве или отправьте его в гости к соседским ребятам. Но только не включайте заветную кнопку. Постарайтесь вообще исключить телевизор из семейной жизни – обедов и ужинов, а также разговоров перед сном.