

## Дошкольники и телевидение (Консультация для родителей)

Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне... Современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят. Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными. Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточный вес, менее подвижны.

*Какие опасности таит в себе просмотр телевизионных передач?*

1. **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.** Телевизионная программа –калейдоскоп звуков и образов. Пытаясь уследить и разобраться в них, ребенок тратит много сил. Для сравнения просмотр полуторачасового фильма равнозначен полуторачасовому приему гостей: огромному количеству рассказов о делах, политике, выяснению отношений. При этом телевизионные передачи вызывают не просто усталость, а перевозбуждение.



2. **ЗАВИСИМОСТЬ.** Если вы частенько включаете телевизор для того, чтобы занять ребенка, отвлечь его, пока занимаетесь своими делами, он рискует привязаться к нему как к другу. Ведь телевизор может и утешить, и отвлечь от неприятных мыслей. При этом он ни о чем не просит и не обижается –чем не настоящий друг? Старайтесь не превращать телевизор в участника семейных ритуалов:

обедов и ужинов, разговоров перед сном. Задумайтесь о роли телевидения в своей жизни. Если оно давно вытеснило друзей, интересные поездки и стало вашим хобби, наивно предполагать, что ребенок избежит той же участи. В этом случае, затеяв борьбу с экраном, прежде всего, начните с самих себя.

3. **ПАССИВНОСТЬ.** Во взаимодействии человека и телевизора активную роль играет именно телевизор. В любом другом виде развлечений вам неизбежно приходится делать что-то самим. В шахматах -думать, при прочтении книги мозг совершает огромную работу по превращению букв в слова, слов в образы, а воображение трудится, оживляя людей, события, пейзажи. Для общения с гостями вам нужно уметь поддерживать беседу. К тому же, чем бы вы ни занимались, вас обязательно будет интересовать результат действий: кто выиграет, чем закончится книга, как сложится вечер. А в ситуации «общения» с телевизором вы всегда остаетесь ни при чем, так как ни на что не можете повлиять. Ваша задача заключается лишь в выборе программы. Долгое сидение у телевизора наносит огромный вред нравственному и психическому здоровью детей. Самое, пожалуй, страшное - воспитанная телевизором привычка воспринимать информацию бездумно, как готовую жвачку. Мелькающие на экране картинки, бесконечный поток сведений не оставляет времени для осмысления. Телевизор давно стал частью нашей жизни, и даже при самом дозированном просмотре многие детишки

становятся его заложниками. Современные дети все чаще идентифицируют себя с выдуманными персонажами и все реже с реальными людьми. Их воображение в большей степени захвачено миром телевизионных историй. Встает вопрос о том, насколько успешно они смогут приспособиваться к жизненным ситуациям, воспринимать роли матери и отца, их взаимоотношения с друзьями и межличностные связи вообще.



#### *Советы родителям:*

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе этого подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.

2. Выберите достойные передачи.

Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.

3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.

4. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи в какое время смотрит ребенок.

5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.

#### *Требование к просмотру детьми телепередач.*

В последнее время общественность и ученые все больше отмечают усиление отрицательного влияния на детей средств массовой информации (в первую очередь Интернета и телевидения). Телевидение оказывает мощное влияние на детей. Телевизор становится для детей основным источником информации. Телевизор рассказывает и показывает детям больше «сообщений», чем родители и довольно часто дети доверяют этим сообщениям не меньше, а иногда и больше чем родителям. Дети стараются подражать героям фильмов или мультфильмов. Уже было сказано о положительных и отрицательных качествах телевидения, к сожалению отрицательных качеств от просмотра телепередач, больше: дети не умеют общаться со сверстниками и взрослыми, становятся вялыми и малоподвижными, нервными и капризными. Не стоит забывать, что просмотр телепередач для ребенка - большая зрительная нагрузка. Зрительная нагрузка связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регулировать - ограничивая нагрузку. В дни посещения детского сада просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, мешают ему заснуть. Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко



любят располагаться близко к экрану. Оптимальное расстояние для зрения 2,0-5,6м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при этом может быть, как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора. Желательно, постараться побольше привлекать ребенка совместным занятиям: посильная помощь по дому, игры, прогулка, чтение художественной литературы и у ребенка будет меньше желание проводить свободное время у телевизора.

*Памятка для родителей «Просмотр телепередач».*

1. Подумайте, как разнообразить свой досуг, вспомните свои потребности и интересы. Если Вы будете уделять внимание и другим формам досуга, то на телевизор у Вас будет уходить не более 1-2 часов за вечер: творчество, игры на свежем воздухе, общение с природой, займитесь чем-то нужным и полезным, что в полной мере помогает реализовать себя.

2. Развернитесь к решению своих проблем, к проблемам детей, взаимоотношений с близкими и родными и решайте их. Возьмите на вооружение принцип сознательного отказа от телевидения или ограничения его в Вашей жизни до минимума. Отказываясь, вы ничего не теряете, а, наоборот приобретаете!

3. Вместо электронного наркотика, который только мог заглушать стрессы, неудовлетворенности и напряжения, выработайте другие, здоровые способы снятия напряжения и восстановления своих сил, главное, чтобы они были разнообразны и помогали Вам развиваться как личности.