**Ребенок и телевизор**

*Полезно или вредно детям смотреть телевизор? Что можно позволить смотреть ребенку, а что запретить?*

*Сколько времени ребенок может проводить перед экраном телевизора?*

**

Эти вопросы волнуют многих родителей. Постараемся на них ответить.

Нельзя говорить однозначно о пользе или вреде телевизора. Само по себе это техническое средство не может принести ни вреда, ни пользы. Все зависит от того, как им пользоваться. Мы сами делаем его опасным, позволяя телевидению бесцеремонно вторгаться в свою жизнь и занимать в ней значительное место. Когда мы оставляем ребенка и телевизор без присмотра, мы впускаем в свой дом врага, который способен манипулировать сознанием детей.

 Когда телевизор практически не выключается, он становится постоянным фоном нашей жизни, заменяет собой живое общение и реальную жизнь. И тогда из источника информации и способа развлечения он способен превратиться в источник стресса и даже психологической зависимости.

 Чтобы этого не произошло, общение с телевизором необходимо регулировать и регламентировать, т. е., прежде всего, нужно ответить на вопрос, что смотреть детям и сколько смотреть.

Что смотреть детям по телевизору? 

Наше современное телевидение и та «продукция», которую он предлагает, требуют самого серьезного отношения к вопросу «Что смотреть?»

 Нужно помнить о том, что маленький ребенок не готов адекватно и критично воспринимать льющуюся с экрана информацию. Поэтому все, что он там увидит и услышит, способно оказать мощное формирующее, вернее деформирующее влияние на становление его психики и личности. Изменить или наверстать упущенное в этот период в дальнейшем практически невозможно. Вы готовы доверить воспитание своего ребенка современному телевидению?

 Если нет, то строго фильтруйте программы и передачи, которые ребенок может смотреть. Это касается и маленьких детей, и подростков.

Следует оградить ребенка от ток-шоу, фильмов для взрослых, передач с нецензурной бранью и смакованием насилия, агрессивной рекламы.

 Агрессия, сцены насилия – это то, чем современное телевидение изобилует. Американские психологи подсчитали: средний подросток к двенадцати годам успевает стать свидетелем 100 тысяч сцен насилия по телевидению. Неудивительно, что это сказывается на его психике.

Ученые проводили специальные эксперименты, которые показали, что после просмотра даже мультфильмов с агрессивным содержанием уровень агрессивности у детей значительно повышался. И если ребенок чрезмерно увлечен агрессивными мультфильмами, он начинает отождествлять себя с агрессивными персонажами и перенимает опыт решения проблем с помощью агрессии. Вы можете его учить совсем другим принципам общения, но если ваше дитя проводит больше время с телевизором, а не с вами, как вы думаете, чье влияние окажется более сильным?

И вот тут возникает второй вопрос:

Сколько детям можно смотреть телевизор?

По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т. е. около 4 часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми. Самое печальное, что такое положение вещей устраивает и детей, и их родителей. Ведь часто телевизор используют в качестве громоотвода, когда нужно чем-то занять или отвлечь ребенка, когда нет времени или сил на общение с ним, или ребенок остается один дома. Во многих семьях учет времени, проведенного ребенком перед телевизором, вообще не ведется, потому что телевизор работает практически круглые сутки, и ребенок смотрит его столько, сколько хочется. Между тем, ученые утверждают, что «каждый лишний час, проведенный перед телевизором маленьким ребенком, серьезно увеличивает вероятность проблем с концентрацией внимания в школьные годы».

Поэтому психологи и медики рекомендуют ограничить время, которое дети проводят у «голубых экранов», 1-2 часами в день.

 

Для детей до 4-х лет – до 1 часа. А до 2-х лет ребенку вообще нельзя смотреть телевизор.

Что касается детей с плохим зрением или повышенной возбудимостью, то время телесеансов для них должно быть сокращено до минимума.

Телевизор и плоды его «воспитания»

Ученые исследовали около 1000 детей в возрасте около 10 лет. Опросники включали в себя 20 пунктов, разделенных на 5 секций: эмоциональные трудности, проблемы с общением, повышенная активность или невнимательность, дружба и проблемы связанные с ней. Также были зафиксированы данные о физической активности детей.

 Так вот, дети, которые ежедневно проводили более 4-х часов перед телевизором, показали во всех этих пунктах худшие результаты, чем дети, ограничивавшие свое общение с «голубым экраном» 2-мя часами в день.

Во-первых, те, кто увлекался просмотром телепередач, значительно отставали в развитии речи: они позже начинали говорить, мало и плохо разговаривали, их речь была бедна и примитивна. Многие из них нуждались в логопедической помощи. Вообще, за последние двадцать лет число речевых нарушений возросло более чем в 6 раз! Все дело в том, что овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает другому человеку, когда он сам включен в диалог. Телевизор такой возможности не дает.

Речь непосредственно связана с мышлением человека, поэтому отставание в развитии речи непосредственно влияет и на отставание в умственном развитии.

В последнее время педагоги и психологи все чаще отмечают у детей, которые много смотрят телевизор, неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни – «дефицит концентрации». У детей с таким диагнозом возникают проблемы с учебой, как правило, они не хотят учиться.

Кроме того, маленький человек не приобретает необходимых навыков общения, у него формируется пассивное отношение к жизни, он постепенно превращается в наблюдателя, зрителя, но не участника событий.

 Дети, привыкшие к роли зрителей, теряют способность к фантазии и творческой активности. Они не умеют себя занять, им все становится неинтересно и ничего не хочется. Это очень опасное состояние, которое в подростковом возрасте может привести к наркомании и алкоголизму.

 Все это показывает, что телевизор не способен заложить прочную и здоровую основу для формирования личности.

Что делать?

Не стоит полностью лишать ребенка просмотра телевизора – ведь, как известно, запретный плод сладок. Но необходимо строго его дозировать.

 Отрегулировать взаимоотношения ребенка с телевизором можно разными способами. Самое простое – занять ребенка такими формами деятельности, которые направлены на развитие его личности и его творческих способностей, на формирование интереса к жизни и активной жизненной позиции. Когда ребенок занят, у него не остается времени на телевизор.

 Можно вместе с ребенком отобрать те передачи, которые ему могут быть интересны и полезны (с учетом того, что их временной лимит не превысит

2-х часов в день). Ни в коем случае не оставляйте ребенка один на один с телевизором (особенно когда ребенок один в квартире). Если время просмотра телевизора вышло, а ваше чадо отказывается его выключать, попробуйте сделать ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Предложите ему поиграть, почитайте книжку, сходите на прогулку, предложите настольную игру или переключите внимание ребенка на его любимое занятие. В конце - концов, заберите пульт от телевизора. Полезно после просмотра передач или фильмов, обсудить их вместе с ребенком, пусть ребенок поделится своим впечатление и получит те разъяснения, которые ему необходимы. Не забывайте, телевизор в «прирученном» состоянии – это источник знаний для вашего ребенка и возможность расширить его представления о мире.