***Телевидение и дети***

Сегодня сложно представить себе семью, у которой нет телевизора. Кроме того, у многих в доме несколько телевизионных приёмников: в комнатах и на кухне. Мы смотрим его, когда едим, убираем квартиру, готовим еду, говорим по телефону, даже когда играем с детьми. Просмотр телевизора во многих семьях заменил семейный досуг. Приходя домой с работы или в выходные дни, взрослые усаживаются перед телевизором и проводят так всё своё свободное время.

К сожалению, дети становятся заложниками этой ситуации, привыкая к подобному времяпрепровождению.

По данным последних исследований, большая часть малышей до двух лет смотрят телевизор около 10 часов в неделю. С учётом этого можно утверждать, что современные дети являются телезависимыми.

Большинство родителей не осознают, какой вред может нанести просмотр ребёнком определённых программ, рекламных роликов. Конечно, пока ребёнок с открытым ртом сидит перед телевизором, мама успевает сделать массу дел по дому. Однако, среди современных родителей есть и такие, которые задумываются над тем, как с пользой провести время у телеэкрана, сколько и какие именно программы разрешать смотреть детям.

Так, родителям следует знать, что наиболее травмирующими для психики ребёнка являются сюжеты, в которых говорится об одиночестве, потерях и расставаниях. Маленький зритель не должен становиться случайным свидетелем сцен жестокости, для этого нужно позаботиться о том, чтобы телевизор не работал в фоновом режиме.

К 3 – 4 годам ребёнок начинает понимать разницу между воображаемым и реальным. Однако в этом возрасте имитация становится его любимым занятием. Дети всё чаще идентифицируют себя с выдуманными персонажами из мультфильмов и всё реже – с реальными людьми. Если ребёнок проводит много времени перед телевизором, его воображение буквально захватывает мир телевизионных историй. Поэтому родителям следует обсуждать с ребёнком то, что увидели, учить его не принимать всё на веру.

Чем больше ребёнок смотрит по телевизору агрессивные мультфильмы, тем выше у него уровень агрессивности. Он начинает отождествлять себя с телеперсонажами, привыкает к тому, что решать проблемы можно с помощью агрессии.

Нежелательны для дошкольников мультфильмы, в которых обыгрывается трансформация живого тела, например, где герой сплющивается в лепёшку. Это может встревожить ребёнка или сподвигнуть его повторить подобное с игрушками, а ещё хуже – с домашним питомцем.

Ещё один важный момент – допустимое время просмотра телепередач ребёнком. Так, дошкольнику нежелательно смотреть телевизор несколько часов подряд. Продолжительность просмотра телевизионной программы, мультфильма или фильма детьми до 5 лет не должна превышать 25 мин.

Если семья с ребёнком ходит по выходным в кинотеатр, то в этот день следует исключить просмотр телевизора и компьютерные игры. Ну, и конечно, к выбору фильма в кинотеатре родителям следует подходить основательно. Важно помнить, что полуторачасовой фильм равнозначен полуторачасовому приёму гостей. Поэтому такой подход может вызвать у ребёнка не просто усталость, но и перевозбуждение.

Как поступить родителям, чтобы не перегружать ребёнка и не создавать условий для возникновения у него зависимости от телевизора?

Крайне нежелательно предлагать ребёнку телевизор вместо общения с мамой или папой. Если совсем нет времени, чтобы уделить внимание малышу, лучше предложить ему игру, в которую он может играть рядом, но самостоятельно.

Следует приучать ребёнка обходиться без телевизора. К сожалению, для многих семей постоянно включенный телевизор – обычная практика: его не смотрят, но и не выключают. В такой ситуации не только дети, но и взрослые вынуждены постоянно находиться в зашумлённой среде. Это ведёт к тому, что члены семьи становятся легко возбудимыми, быстро утомляются, ощущают постоянный дискомфорт, повышенное чувство усталости.

Если ребёнок уже успел привыкнуть к чудо-ящику, не стоит бросаться в крайность и запрещать малышу смотреть телевизор. Это может привести к тому, что он будет искать возможность включить телеприёмник в отсутствие родителей, и тогда контролировать просмотр тех или иных программ будет невозможно. Кроме того, специалисты утверждаёт, что дети, которые смотрят познавательные программы, более развиты, нежели их сверстники, лишённые телевизора вообще.

Рекомендуется начинать с запрета смотреть телевизор в определённые часы, например, во время еды. Эмоциональному и впечатлительному ребёнку не нужно задерживаться у телевизора непосредственно перед сном. Однако, если просмотр любимого мультфильма стал частью вечернего ритуала, то это будет только успокаивать. Важно ограничивать время телевизионных сеансов не запретами, а взаимной договорённостью.

Для того, чтобы телевизор приносил пользу, следует составить план семейных телепросмотров. Заранее стоит определить, какие телепрограммы можно смотреть детям. При этом родителям нужно строго следовать установленным правилам. Каждая из детских телепрограмм, впрочем, это касается и мультфильмов, и фильмов-сказок, рассчитана на определённый возраст. В первую очередь следует отдавать предпочтение программе, которая будет понятна ребёнку с учётом его возраста и индивидуальных особенностей развития.

Устраиваясь перед телеэкраном, не забывайте, что расстояние до телеприёмника должно быть не менее 2 м. не рекомендуется смотреть его лёжа и при выключенном свете.

Важными являются родительские комментарии по ходу просмотра с ребёнком передач или мультфильмов, т.к. это способствует правильному формированию у детей жизненного восприятия. При этом ребёнок учится не быть пассивным зрителем. После телевизионных сеансов родителям нужно наблюдать за ребёнком, отмечать изменения в его поведении. Так можно предотвратить появление страхов, вызванных сюжетами безобидных, на первый взгляд, мультфильмов.

Поводом обсудить все эти актуальные вопросы станет Всемирный день детского телевидения и радиовещания, который отмечается во второе воскресенье декабря. Об учреждении праздничной даты объявили представители Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Канне в апреле 1994 г. С тех пор ежегодно все ведущие теле- и радиокомпании мира предоставляют эфир детям и детским передачам. Мероприятия, организованные в этот день, призывают не забывать о наших самых любимых и маленьких телезрителях и напоминают взрослым о том, что и они когда-то были детьми. Всемирный день детского телевидения и радиовещания – это возможность для маленьких мальчиков и девочек попробовать собственные силы в роли ведущих телепередач, снять детский фильм, сочинить сказку и проявить свои многочисленные таланты. Праздник подобен волшебству, когда все двери открываются перед малышами, а их заветные желания о реализации собственных возможностей наверняка будут услышаны взрослыми.

Любое изобретение человечества в наших руках может принести как пользу, так и вред. Всё зависит от того, как мы им воспользуемся. Начиная войну с пристрастием детей к телевизору, взрослым нужно начинать с самих себя.

В нашей комнате живёт

Африканский бегемот,

Сто индейцев и пираты,

И дремучий лес растёт!

Океанские глубины,

В них акулы и дельфины.

Есть из мультиков сова,

Гномы, бабушка Яга

Дядя новости читает,

Кто-то в космос улетает,

Тётя песенку поёт,

Кто-то мажет бутерброд,

Цирк большой здесь уместился.

Ну и ну! А в чём секрет?

Телевизор наш включился,

В нём увидим целый свет!

(Т. Вишнякова)