

## Рекомендации родителям «Телевизор: друг или враг?»



Все пытаются по возможности ограничить время, которое дети проводят за просмотром различных программ. Но сделать это можно по-разному:

- Одни родители выключают телевизор через полчаса, а дальше занимаются с ребенком или идут на прогулку.
- Другим удастся удалить ребенка от телевизора после многочасового скандала.
- Кто-то просто переключает каналы и смотрит телевизор в свое удовольствие. А ребенок остается рядом и с раннего возраста подключается к «бурлящей жизни» сериалов...
- Многим родителям может показаться, что время, которое ребенок проводит возле телевизора, можно прекрасно использовать для себя, ведь малыш спокоен, расслаблен, никуда не лезет, да и «причинить себе вред» в это время он тоже не пытается. Однако это лишь видимость. На самом деле телевизор только повышает раздражительность и утомляемость малыша, возможно даже, делает его агрессивным.

Следует соблюдать несколько простых правил, чтобы и ребенок мог посмотреть любимый мультфильм, и вреда этот просмотр никакого не принес.

### Вот эти правила:

- располагаться перед телевизором следует примерно за два метра до него, причем лучше немного ниже экрана и сбоку, под углом 45 градусов к экрану;
- поставить телевизор лучше так, чтобы он не находился в центре и не просматривался со всех точек комнаты;
- пульт дистанционного управления лучше не использовать. Одна эта мелочь значительно сократит нахождение перед телевизором всех членов вашей семьи;
- не стоит использовать телевизор как фон: вы либо смотрите его, либо выключайте;
- уделяйте ребенку как можно больше внимания, это заставит его забыть о телевизоре;
- оценивайте качество программ, которые смотрит ребенок, при этом общее время нахождения перед телевизором не должно превышать два часа; желательно, чтобы это время проходило с пользой, поэтому включайте как можно больше развивающих и познавательных передач;
- не используйте телевизор как «няню», чтобы спокойно заняться своими делами, пока малыш занят «своими»;
- если все же вы смотрите с ребенком «взрослые» фильмы, например, фильмы ужасов или со сценами насилия, то обязательно комментируйте то, что происходит на экране, поясняя, что хорошо, а что плохо. Хотя лучше обойтись без раннего привлечения ребенка к таким фильмам;
- создайте свою фильмотеку, которая включает добрые мультфильмы и развивающие программы.

Эти простые правила не только помогут вашему ребенку избежать телезависимости и сохранить здоровье, но и организуют вас, родителей. Потому что телезависимость распространяется на все возраста.