

Как оторвать ребёнка от телевизора



Ваши дети каждый день подолгу смотрят телевизор, а вы хотите изменить положение дел? Тогда возьмите на заметку наши советы.

Часть нашей жизни

Телевизор давно стал частью нашей жизни. И частью жизни наших детей, которых мы сами, осознанно или нет, приучаем к голубому экрану. Согласитесь, включённые вовремя «мультики» или рекламный блок успешно отвлекают маленьких непосед и дают молодым мамам возможность заняться домашними делами. Сегодня из уст родителей можно услышать, что «Федю можно накормить, только когда он смотрит телик», «Тёма ни минуты не сидит на месте, спасает лишь телевизор».

А семейные вечера, проведённые за просмотром любимых фильмов! Каждый ребёнок в такие минуты чувствует связь и единение со своей семьёй — так формируется традиция «совместного просмотра телевизора».

В некоторых семьях телевизор обрёл статус фонового шума, то есть он находится во включённом состоянии с утра до вечера, и «пусть там что-то жужжит». Если это часть современной жизни, то и воспринимать её нужно так.

Плохое кино

По результатам мировых исследований, дети в возрасте от 2 до 11 лет смотрят телевизор каждый день в среднем по 4 часа. Получается, что к моменту окончания школы часы, проведённые ребёнком перед экраном, превышают часы, проведённые за партой.

При этом у детей серьёзно страдает здоровье: развивается ожирение, появляются проблемы с позвоночником, ухудшается зрение. А неокрепшая психика едва ли способна адекватно воспринять телепоток из актов насилия, сцен эротического характера... Получается, что с ранних лет в голове у детей моделируются

определённые типы поведения и реакции. Повышенная тревожность, агрессия, появление иррациональных страхов, сниженная концентрация внимания — всё это последствия бесконтрольного просмотра телепередач.

Что же делать?

Педиатры советуют оградить от просмотра ТВ детей до 2 лет. Дети 2–3 лет могут смотреть телевизор до получаса в день. А малышам от 3 до 5 лет и одного часа в день будет достаточно.

Выключайте телевизор, если вы не смотрите его. «Фоновый шум» мешает детям концентрировать внимание на других вещах — голосе родителей, играх и занятиях. Только подумайте: всё, о чём «говорят» по телевизору, «впитывается» в мозг малыша!

Следите за тем, какие каналы/передачи включены в момент, когда в комнате с телевизором находится ребёнок. Неправильно думать, что «он ещё маленький и ничего не понимает».

Не гонитесь за так называемыми образовательными программами. Зачастую они содержат не связанные между собой картинки. Быстро движущиеся герои, отсутствие сюжетной линии могут пагубно повлиять на восприятие информации малышом.

При просмотре какой-либо программы/мультфильма, говорите с ребёнком о том, что он увидел, как воспринял, что понял.

Не забывайте об альтернативе телевизору — книгах, к которым надо обязательно приучать с детства; подвижных играх; живом общении с другими детьми и просто совместной деятельности.