

## **Как уберечь ребенка от негативного влияния телевизора и компьютерных игр**

Чем и насколько опасен «голубой экран», чем и насколько опасна игровая приставка? Эти вопросы очень волнуют мам и пап — родители боятся, что несколько лет спустя их малыш превратится в подростка, зависимого от «ящика» и «игрушек».

От голубого экрана никуда не деться. Даже для младенцев созданы специальные телеканалы, превносящие себя как лучшее средство воспитания ребенка.

А о чем говорят научные исследования?

- У детей, которые часто и подолгу смотрят телевизор, словарь не такой богатый, как у тех, кто не смотрит.

- Время перед телевизором — время пассивности: передача обращена только к эмоциям ребенка, никаких действий от него не требуется, психомоторное развитие на этот период замирает, между тем как эмоциональные конфликты легче всего разрешить именно с помощью подвижных игр и вообще движения.

### **Что вы можете сделать**

#### До трех лет.

- Не сажайте ребенка перед телевизором. Может быть, телевизор поможет вам занять ребенка, но «занять» ребенка не означает заниматься им!

- Если у вас нет возможности поиграть с малышом, пусть он лучше возится рядом с вами со своими игрушками, чем сидит перед телевизором.

- Двухлетний ребенок обладает колоссальными творческими ресурсами, которые позволяют ему самому находить себе занятия, и играть он может с любыми предметами, порой — совершенно пустячными.

#### После трех лет.

Иначе обстоит дело, когда малыш овладевает речью и начинает хорошо говорить. Если он смотрит мультфильм, вы можете потом поговорить об увиденном, вот только проблемы пассивности это не снимет.

- Предусматривайте время для игр и ограничивайте сидение перед телевизором.

- Используйте телевизор для общения с ребенком: смотрите вместе с ним передачи, комментируйте то, что он видит, отвечайте на вопросы малыша.

### С четырех-пяти лет.

Вдобавок к телевизору ваш ребенок начинает интересоваться компьютерными играми.

Ребенку, который склонен замыкаться к себе, уединяться, мир компьютерных игр дарит ощущение некоторой автономии, независимости от других.

- Как телевизор, так и игровая приставка должны использоваться только под вашим контролем.

- Если речь о видеоигре, предупреждайте ребенка о том, сколько времени вы ему на эту игру отводите, до того, как он начнет играть, и выдерживайте этот срок.

Ваш ребенок настолько поглощен фильмом, что вы начинаете опасаться, как бы он не стал путать реальность с вымыслом.

- Ночные кошмары и трудности засыпания часто бывают связаны с просмотром страшных фильмов — даже у больших детей.

- Часто тревожные дети, которых приводят на консультацию к психологу, легко соглашаются на то, чтобы родители установили для них правила просмотра и ограничения во времени — им так легче.

- Важно отбирать фильмы для просмотра ребенком, даже если он уверяет вас, что ничего не боится.

### **Может ли телевизор вредить обучению?**

- Нет, если его использование ограничено по времени и если вы параллельно находите ребенку другие занятия дома и вне дома, водите его в кино, рассказываете ему сказки.

- Телевизор и сам может быть помощником в воспитании и образовании малыша, и этим его свойством не стоит пренебрегать.

- Просмотр телепередач даст вашему ребенку возможность включать своих любимых героев в игры с друзьями по детскому саду и обсуждать с ними увиденное.

## Влияние телевизора на семью

Научные исследования показали, что у детей, которые часто и подолгу смотрят телевизор, **ослабевает ощущение принадлежности к семье**. Необходимо предусмотреть время, когда члены семьи общаются между собой без телевизора.

- Подумайте о том, сколько времени вы сами проводите перед голубым экраном.
- Есть ли у вас другие интересы? Какой пример вы подаете ребенку?
- Тем не менее, ребенок должен понимать, что взрослые, отправив его спать, имеют право смотреть телевизор. Точно так же, как они имеют право ложиться позже детей!
- Сколько бы лет ни было вашему ребенку, не ставьте телевизор в его комнате.