***Как избежать отрицательного воздействия СМИ на психику ребенка?***

Существует несколько советов, способствующих уменьшению отрицательного влияния СМИ на психику ребенка:

1. Время просмотра телевизора для детей должно быть ограничено, а детям до 2 лет вообще телевизор противопоказан! В исключительных случаях (при наличии у ребенка перинатальной энцефалопатии, при повышенной температуре, черепно-мозговой травмы, повышенной возбудимости, плохого сна, заикания, тиков) запрет на просмотр телевизора может быть и до 5-6 лет.

2. Дети до 3 лет могут смотреть телевизор в сопровождении взрослых 15 минут в день. В 4-6 лет можно давать ребенку смотреть телепередачи по полчаса в день. А после 6 лет – по часу-полтора в день.

3. Начиная с 4 лет, ребенку можно включать диск с мультфильмами и оставлять его у телевизора одного. С 7 лет малыш может самостоятельно включать и смотреть телевизор. Но перед этим будет нелишним поставить замок для ребенка на те каналы, которые, по Вашему мнению, не предназначены для его возраста.

4. Перед тем, как показывать мультфильмы детям, посмотрите их сами и проанализируйте их воздействие на Вашу нервную систему. Если там очень много мелькающих картинок и возбуждающих нервную систему звуков – лучше отказаться от показа таких мультфильмов Вашим детям.

5. Лучше показывайте детям отечественные мультфильмы – в них меньше мелькания, агрессии и отрицательного воздействия на психику ребенка.

6. Не покупайте ребенку комиксы с агрессивным содержанием и ограничивайте время компьютерных игр.

7. Если ребенок облает повышенной возбудимостью – замените просмотр телевизора перед сном на чтение книг или спокойные игры. Да и вообще, телевизору в детской не место – место, где ребенок спит, не должно ассоциироваться у него с просмотром передач.

8. Приучите ребенка критично относиться к телевизионной рекламе. Да и вообще, лучше отключать звук телевизора во время показа рекламы.

9. При определении времени и возможности просмотра телевизора или игр в компьютерные игры, учитывайте отрицательное воздействие СМИ на психику ребенка, факторы электромагнитного излучения, возбуждающее действие этих игр или передач на ребенка и вредное воздействие включенного монитора на зрение. И только после этого решайте вопрос о том, нужно ли отвести именно сейчас и именно такое количество времени на СМИ.

Насколько бы Ваш ребенок не был привязан к телевизору или компьютеру, помните, что СМИ отбирают время, здоровье и силы у ребенка. А в конечном итоге, отбирают у него и детство. Ведь вместо реальной жизни он живет искусственными эмоциями и лишает себя возможности естественно развиваться!

***Отрицательное воздействие СМИ на психику ребенка можно смягчить, если уделять больше внимания своему ребенку, способствовать его всестороннему развитию, живому общению со сверстниками, ходить с ним на прогулки, давать ему возможность ездить на экскурсии и жить полной жизнью!***