**РЕБЁНОК И ТЕЛЕВИЗОР**

Как любое техническое достижение, телевидение – это палка о двух концах. С одной стороны, это информация о событиях, происходящих в вечно меняющемся мире, изучение всевозможных аспектов человеческого опыта, источник новых знаний, магазин новых продуктов, рассказчик бесконечных историй, волшебный остров, где всегда можно спастись от рутины и проблем повседневной жизни, знакомые лица, создающие ощущение задушевной компании, нянька, отвлекающая и успокаивающая неугомонных детей, стимул, чтобы встряхнуться, и снотворное, помогающее быстрее заснуть. Трудно представить жизнь без него.

Противоположная сторона куда более неприглядная.

Не мешает ли телевизор общению, необходимому сотрудничеству или любым созидательным занятиям?

Не оказывает ли некоторая часть программ влияния, нарушающего семейные ценности?

Не представляет ли он недопустимое поведение как допустимое?

Не поощряет ли он принятие негативных убеждений и имитацию увиденного негативного поведения?

Если ответ на эти вопросы положительный, значит, родителю стоит ограничить время, которое дети проводят перед экраном, следить за передачами и не жалеть времени на объяснение детям смысла того, что они видят.

Ясно, что важно управлять процессом «общения» ребенка с телевизором, обращать внимание на содержание телепередач, разговаривать о них с ребенком, объяснять на примерах, что хорошо, а что плохо, находить время для непосредственного общения с ребенком.

Однако всё это легче сказать, чем сделать, так как телевизор в доме является средоточием многих интересов и детей, и родителей. Редко в какой семье найдется столь же искусный рассказчик и затейник, как телевизор. Вот и получается, что мы поручаем всё воспитание наших детей дядям и тетям, которые подбирают для наших детей репертуар – погони, драки, обманы… Зачастую самих родителей невозможно оторвать от просмотра любимых телепередач или кинофильмов, что уж говорить тогда о детях.

Какие же рекомендации можно дать родителям? Запретить телевизор? Так это бесполезно и неправильно…

Родители должны пересмотреть роль телевизора и указать ему его место слуги, а не хозяина, чтобы он не мешал семейной жизни, а украшал ее.

Нужно разумно организовать просмотр телепередач. Убедиться в том, что телепередачи не содержат чего-либо малоподходящего для детских глаз и ушей. Через каждые 15 – 20 минут желательно делать перерыв и во время паузы обсуждать увиденное с ребенком.

После просмотра телепередачи ребёнку целесообразно пересказать основное, что он понял или что произвело на него впечатление. Такой пересказ и есть необходимое осмысление, которое развивает логику. Кстати, специальные детские образовательные программы, которые делают при участии педагогов, обязательно предусматривают момент обсуждения, соучастия ребенка в том, что он видит на экране.

Нормы допустимого времени просмотра телепередач для ребенка: не следует сажать малышей перед телевизором раньше трех лет; в возрасте 4 – 5 лет два раза в день примерно по двадцать минут. Если ребенку меньше семи лет – лучше, чтобы он сидел у телевизора не более часа. Тем, кто постарше, уже допустимо смотреть передачи в течение полутора-двух часов.

Лишний час перед телеэкраном – дополнительная нагрузка на глаза ребенка. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в просмотре телевизора каждые 40 минут. Если уже есть слабая близорукость каждые 30 минут. 10 – 15 минут отдыха – это значит не сидеть перед телевизором, а бегать, прыгать, смотреть в окно, делать гимнастику для глаз. Полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварная рыба, говядина, морковь, капуста. Особенно полезны ягоды (черника, брусника, клюква) и зелень (петрушка, укроп). При этом, безусловно, очень важно, что именно смотрит ребенок. Необходимо стараться делать так, чтобы дети как можно меньше смотрели телевизор вообще, а тем более агрессивные фильмы; рекомендуется после просмотра фильма поговорить с ребенком, обсудить агрессивные сцены, объяснить ребенку, почему не нужно переносить сцены из него в жизнь, как больно бывает человеку (другому ребенку) когда его (ее) ударят.

Если последовательно с раннего возраста обсуждать с ребенком проблемы прав другого человека, учить сопереживанию, то в старшем возрасте и мальчик, и девочка сумеют правильно оценить телевизионные передачи, не будут прямо копировать поведение телевизионных героев.

Если подросток знает, что хорошо, а что плохо вообще и для него, в частности, он (она) сумеет отстоять себя перед телевизионными героями – не будет делать ничего вредного для себя:

*принимать на свой организм лишние электромагнитные излучения,*

*сидеть в неподвижной позе и портить себе фигуру,*

*смотреть агрессивные фильмы и становиться таким же плохим, как те, кто дерется на экране.*

Конечно, трудно держать телевизор «в ежовых рукавицах» и не позволять ему вредить семейному здоровью, но делать это необходимо. И родитель должен показать пример.

Самое важное: не приносите в жертву семейное общение только потому, что это техническое чудо так здорово умеет развлекать. Если возникнет необходимость обсудить что-то важное, родители должны занять четкую позицию: разговаривать только при выключенном телевизоре.

***Что надо знать родителям и детям о телевизоре и телепередачах:***

* *дети – самые поддающиеся и впечатлительные относительно восприятия телепередач;*
* *в среднем у матери есть 12 минут в сутки для общения с ребенком; но зато целых 3,5 часа либо родители вместе с детьми проводят время у экрана (чаще телевизионного), либо кто-то из них, родители или дети;*
* *дети 3-5 лет смотрят телевизор в среднем 2 часа, но достаточно много и таких, которые проводят у телевизора по 4-5 часов в день!!!*
* *оказывается, 10 часов телесеансов в неделю снижают творческий потенциал человека на 25%.*

***Дельные советы***

Чтобы просмотр телевизора стал для вашего ребенка не просто бессмысленным времяпрепровождением, вот несколько рекомендаций психологов:

* Ограничьте просмотр телевизора. Не стоит использовать телевизор вместо няньки, повышать его привлекательность, отказывая в просмотре телепередач в качестве наказания. Определяя длительность просмотра, помните, что «все хорошо в меру».
* Обсуждайте телепередачи. Смотрите их вместе с детьми и указывайте на те тонкости, которые дети могут пропустить. Просите ребенка пересказать увиденное, обсудите с ним то, что его волнует. Это позволит не только вынести из телепередач полезную информацию, но и будет способствовать развитию мышления вашего ребёнка. Не забудьте, что совместный просмотр покажет вашему ребенку его значимость для вас, что станет залогом близких отношений между вами в будущем.
* При выборе телевизионных передач помните, что дети, подобно губке, впитывают и плохое, и хорошее, они строят свое поведение из наблюдений и приобретенного опыта. При выборе фильма, не стоит забывать о возрасте вашего ребенка, потому как «всему свое время». Кстати это правило можно отнести и к выбору времени просмотра.
* Проводите больше времени со своим ребенком в совместных занятиях, играх, прогулках – никакие телепередачи не заменят ему родительского тепла. Помните, что проблемы и переживания вашего ребенка намного важнее проблем и неурядиц на работе.

***То, какую роль будет выполнять телевизор в вашей семье, станет ли он хорошим или плохим другом, принесет вашему ребёнку пользу или вред, зависит только от вас. Будьте авторитетными родителями, и тогда теплота, дополненная умеренными ограничениями, позволит сделать ребенка более отзывчивым к родительскому контролю.***