 **Консультация для родителей:**

**«Необходимость контроля при просмотре телепередач детьми»**

Телевизор давно и прочно вошел в жизнь современного человека. И, конечно же, в жизнь ребенка. Ребенок, смотрящий телевизор – абсолютно рядовое явление в современном мире. Примерно с трех – четырехлетнего возраста ребенок уже в состоянии уловить смысл происходящего на экране, однако они совершенно не умеют разграничивать вымысел, происходящее на экране и реальность. Именно поэтому родители должны быть крайне щепетильными при выборе передач для просмотра ребенка. Старайтесь избегать любых программ, содержащих сцены насилия, жестокости, страшных сцен, которые могут напугать ребенка.
Старайтесь не допускать просмотра информационных телепередач детьми младше 8 – 9 лет. Маленькие дети очень тяжело воспринимают чужие переживания и боль, очень быстро и в полной мере проецируя все беды на себя и своих родных. Не стоит их подвергать лишним психологическим нагрузкам. Если же все-таки так вышло, что ребенок увидел сцену, содержащую насилие или какую – либо катастрофу, обнимите кроху, мягко успокойте его. Это создаст у ребенка иллюзию спокойствия и защищенности. А ведь это самое главное, что необходимо для психологического спокойствия вашего малыша.
Разрешая детям просматривать телевизионные передачи, необходимо регулировать их частоту, длительность и создавать благоприятные условия просмотра. Ведь даже просмотр мультфильмов, в любом случае, является для ребенка сильным раздражителем и перегружает его нервную систему.

Телевизионные передачи в достаточно доступной форме предлагают детям модели поведения в различных жизненных ситуациях. Очень важно, чтобы просмотр телепередач не был для детей бездумным развлечением и времяпрепровождением. Старайтесь обсуждать с детьми увиденное ими на экране. Беседа может, например, начинаться вопросом: «Тебе понравился этот фильм?» Далее следуют вопросы рассчитанные на уяснение того, как дети поняли содержание. Учите их задавать вопросы и искать на них ответы: «Можно ли и почему можно какой-либо поступок назвать хорошим или плохим?», «Каковы положительные черты и недостатки увиденных персонажей?», «Как лучше всего следовало бы поступить в данной ситуации?». Учите детей выявлять те мысли, которые хотели передать создатели фильмов, учите детей делать выводы из увиденного. Просмотр и обсуждение телепередачи можно считать продуктивными только тогда, когда ребенок сформулирует и выскажет свое мнение об увиденном на экране. **И не забывайте о разумном ограничении времени, проводимом детьми у экрана.**

Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 минут. Большая длительность может вызвать ухудшение зрительных функций. Дети любят смотреть передачи близко от экрана. А это очень вредно, так как оптимальное расстояние для зрения —2,0—5,5 м от экрана, и, следовательно, его необходимо соблюдать. Дети должны сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.
И ещё: никогда не оставляйте ребенка  одного перед  телевизором  и  не разрешайте  смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте  игры с пультом переключения каналов без Вашего ведома. Мало ли что он увидит!

 **А так же не стоит забывать, что просмотр  телепередач для ребенка - большая зрительная нагрузка.**