***Влияние телевидения на развитие детей***

Современный человек вряд ли мыслит свою жизнь без телевидения. Наличие нескольких голубых экранов в каждом доме уже не является чем-то уникальным. Часто практически ежедневно мы организуем свой досуг с учетом просмотра телепередач. Тут же рядом с нами оказываются и наши дети. Как же влияет телевизор на их жизнь?

Многие взрослые уверены в безвредности пребывания детей перед телеэкраном. Это мнение ошибочно и опасно.

- Ежедневный просмотр телевизора способствует формированию у ребенка привычки бесполезного просиживания перед экраном и пассивного его созерцания вне зависимости от содержания передач. Таким образом, теряется время, отведенное ребенку на игры, общение, физическую и познавательную активность.

- Телевизор ухудшает общение между членами семьи. Родители меньше внимания уделяют детям, меньше разговаривают с ними и между собой. В результате чего страдает общее психическое развитие ребенка.

- Продолжительное сидение перед телевизором может нанести существенный удар по здоровью ребенка (может привести к значительному ухудшению зрения, формирования ожирение, снижению иммунитета и пр.).

- При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.

- Дети, воспитываемые телевизором, плохо выражают свои мысли, речь их бедна и однообразна, словарный запас мал.

- Телевидение снижает внимательность у детей и способствует появлению у них гиперактивности. Мелькающие телевизионные кадры и постоянно движущиеся объекты не дают ребенку возможности сфокусировать внимание на продолжительный период. Гиперактивный ребенок копирует своим поведением скорость изменчивости изображений на экране.

- Дети, растущие на телепередачах, теряют творческую фантазию, способность и потребность чем-либо себя занимать, перестают придумывать игры и сочинять рассказы, они начинают скучать среди множества игрушек и предметов для творчества, перестают проявлять интерес к новому и увлекательному в окружающем мире.

- Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.

- Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблаговидных поступков и, в конечном счете, способствуют снижению моральных устоев.

- Отмечено, что дошкольники и школьники, активно просматривающих телепередачи, склонны к непослушанию, проявлению агрессивных форм поведения, вспыльчивости, грубости, конфликтам. Свою правоту они предпочитают доказывать дракой. Такие дети обычно с трудом засыпают, спят беспокойно, вскрикивают, плачут во сне.

- Обеднение внутреннего мира ухудшает способность детей к конструктивному общению со сверстниками, их взаимоотношения становятся поверхностными и примитивными.

- Серьезно страдает при просмотре отдельных телевизионных сюжетов инстинкт самосохранения ребенка и ценность бережного отношения к окружающим людям. Если герои мультфильмов бьют друг друга, после чего вскакивают, как ни в чем не бывало, если в мультфильме кого-то убивают, то не удивительно, что дети потом лупят младших братьев и сестер, домашних животных, проявлять агрессию к сверстникам, взрослым, а некоторые наоборот начинают бояться окружающих людей, становится запуганным, подозрительными, зажатыми.

 Психологи рекомендуют, чтобы ребенок до 4 лет в основной период созревания структур мозга не смотрел телепередачи вообще, после 6 лет не более часа в неделю; после 10-лет - 2-3 часа. После 16 лет ограничения снимаются, так как подростку настает пора взросления и принятия на себя ответственности самому определять выбор между желанием просмотра телевизора и вредом здоровью, который этот просмотр может нанести.

Но ни для кого не секрет, что телевидение несет в наш дом не только зло. Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач. Просто важно помочь найти их среди огромного количества ненужного материала.

Итак, остановимся на некоторых рекомендациях о том, как привлечь телевидение на пользу детей:

 - Не проводите сами все свободное время за телевизором, не смотрите подряд все передачи и фильмы. Глядя на родителей, и ребенок не будет смотреть все подряд.

- Не позволяйте ребенку долго смотреть телевизор, старайтесь занять его другими развлечениями, более полезными для здоровья.

- Прежде чем ребенок сядет за просмотр какого-либо фильма, постарайтесь заранее узнать, о чем он, будет ли он подходящим для воспитания ребенка.

- Приучайте ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать. Рекомендуется смотреть их вместе с ребенком, чтобы вовремя объяснить ему непонятные моменты, а затем обсудить увиденное.

- Просмотр вместе с ребенком некоторых фильмов дает возможность объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», дать оценку характерам главных героев картины.

 Группа «Паровозик»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Влияние телевидения**

Необходимо помнить о том, что влияние телевидения на детей резко отличается от влияния на психику взрослых. Первоклассники (по результатам исследований) не могут четко определить, где - правда, а где - ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами. Лишь с 11 лет ребята начинают не столь доверительно относиться к тому, что есть на экране.

Как сделать так, чтобы дети как можно реже слышали выражения родителей: «Опять уроки вечером не делаешь? Чем ты занимался, опять у телевизора сидел?» и т.д.

**Правила борьбы с телеманией:**

1. Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра для взрослых и детей на после дующую неделю.
2. Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра. Выслушивание «за» и «против» детей по поводу взрослых передач и мнение взрослых по поводу детских.
3. Телевизор не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребенка.
4. Необходимо помнить о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкнется с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра малышами.

 Группа «Рябинушка»

**Влияние телевизора на психику ребенка**

 Интересно, что большинство детей, испытывающих вред телевизора на себе, просто вынуждены его смотреть, так как живут в маленьких квартирах с родителями, и телевизор работает для родителей с утра до вечера, вынуждая ребенка его смотреть вместе со взрослыми.

Но если для взрослых это привычка, то детская психика не выдерживает такой атаки. Если Ваш ребенок проводит за телевизором большую часть своего времени – это серьезный повод задуматься. Но к сожалению, вред телевидения в настоящее время нельзя не отрицать. Постепенно оно превращается в… школу разврата. Наиболее сильно влияние телевизор оказывает на подростков, так как взрослый человек может понять, что не всё, увиденное им в фильмах и шоу является нормой.

 Так, сцены насилия ведут к тому, что человек потихоньку привыкает к обесцениванию жизни: различные боевики и триллеры учат тому, что человека убить очень легко.

 Реалити-шоу настолько крепко внедряются в подсознание, что многие дети начинают вести себя так же, как их герои. А ведь в подобных программах показывается общение, полное ссор и ругани, общение, доходящее порой до рукоприкладства, тогда как в жизни, напротив, следует стремиться к бесконфликтности. Кроме того, идет сплошная пропаганда красивой жизни. Кино и сериалы нацеливают на то, что богатым стать легко и просто: деньги приходят сами собой. Из-за этого многие, особенно школьники, уходят от реальности в фантазийные миры. На экране дети видят другой мир, находят то, что им недоступно в нашем мире. В фильмах – пляжи, отдыхи, деньги, а здесь все серо и скучно. Если слишком много думать об этом, можно дойти даже до самоубийства.

 Движение – жизнь! А для ребенка – это естественное состояние организма. Во время просмотра мультфильмов/передач мышечная система находится в статическом (застывшем) состоянии. И остается в нем до тех пор, пока дитя сидит перед голубым экраном. От этого могут появляться мышечные зажимы и блоки, а если малыш систематически смотрит телевизор в неправильной позе или телевизор и «посадочное место» находятся в нефизиологичной диспозиции, то ребенок рискует осанкой и нормальным развитием костной системы. И не вините потом в сколиозе своего наследника школьного учителя, посадившего его не за ту парту. Второй побочный эффект затяжных просмотров – возможное состояние возбуждения и раздражительности.

 Чем больше времени посвящается «ящику», тем меньше его остается на общение с родителями, друзьями, животными. У детей, которые больше трех

часов в день проводят возле телевизора, медики констатируют задержки речевого развития.

Когда мы смотрим на реальный предмет, глазные мускулы постоянно тренируются, как бы «ощупывая» вещь. С телевизором же все наоборот. Парадокс восприятия телекартинки: изображение на экране движется, а глазные мускулы – нет! При телепросмотре ученые констатируют заметное снижение активности глаз.

 При просмотре увлекательной передачи у ребенка па 90% замедляются обменные процессы. Во время просмотра телевизора активизируются так называемые центры голода, пробуждающие аппетит. Но! Кушать-то зритель кушает, а центры головного мозга, ответственные за чувство насыщения, дремлют (мы ведь сосредоточены на телевизоре), в итоге человек съедает в 3 раза больше.

 Даже если в семье ведется строгий учет телевизионных просмотров, обратите внимание на невинные, казалось бы, художественные фильмы. По статистике, на долю такого кинематографа приходится больше половины всех транслируемых сцен насилия (57%). Если ребенок регулярно видит их по телевизору, нарушается его эмоциональное развитие, не формируется способность к состраданию и сочувствию. Такие дети в школе часто слывут хулиганами, а в подростковом возрасте рискуют попасть в криминальную историю. У каждого третьего школьника, увидевшего по телевизору минутную сцену какого-нибудь ужаса, чувство страха (не всегда видимое!) остается в течение нескольких минут, а то и часов – такой ребенок может страдать неврозами, бессонницей, повышенной тревожностью.

 Что делать?

 Дозируйте время, проведенное у телевизора. Малышей до 3 лет к телевизору не приглашаем. Вред от просмотра в этом возрасте – огромный!

Дети 3-6 лет – не больше 20 минут в день. Различать, где реальное, а где воображаемое, детям трудно до 7 лет.

 Школьникам 6-11 лет – не больше 40 минут. В это время формируется отношение к увиденному, критический взгляд на телеперсонажей. Обсудить с детьми действия киногероев.

Подросткам с 11-14 лет – до 1 часа .

С 14-18 лет - 2 часа.

Очень важным становится отбор передач. Пусть подросток аргументирует выбор передачи или фильма, поделится с родителями, что его привлекло или чему он научился благодаря просмотру. Время, проведенное за совместным просмотром и обсуждением увиденного, приобретает огромное значение.

 Группа «Ромашка»

**«Ребенок и телевизор»**

**Общие советы по организации просмотра**

**ребенком телевизора:**

1. Постарайтесь как можно дольше откладывать первое знакомство ребенка с телевизором (сопротивляться зависимости от телеэкрана будет крайне сложно).

2. Выбирайте для просмотра передачи, фильмы и мультфильмы, подходящие ребенку по возрасту (предпочтительны отечественные мультфильмы и фильмы, хотя далеко не все и не в любом возрасте, передачи развивающе-познавательного характера для детей старшего дошкольного и школьного возраста).

3. Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно находиться рядом с ребенком во время просмотра, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).

4. Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других занятий, особенно для еды.

5. Правильно организуйте место просмотра: расстояние от глаз ребенка до телевизора должно быть не менее 3-4 метров, центр экрана должен быть на высоте кончика носа ребенка.

6. Следите за положением тела ребенка при просмотре, оно должно быть прямым, сидячим.

 

 Группа «Солнышко»