|  |
| --- |
| **Дети и телевизор: что и сколько смотреть?**  Какое действие телепередачи оказывают на ребенка?  До 3–4-летнего возраста детей привлекает лишь движение на экране. Различать реальное и воображаемое им трудно до 7 лет; с 4 до 7 преобладает идентификация: дети сопоставляют себя с любимыми героями и хотят быть на них похожими. После 7 лет они становятся способны соотносить телевизионные образы и сюжеты с реальностью. У них уже есть представления о времени и пространстве, и они учатся анализировать, рассуждать, отстаивать свою точку зрения. Эти способности формируются к 10–11 годам, когда самым важным становится содержание увиденного. Примерно с этого возраста дети могут сами выбирать программы, которые будут смотреть, а также сами делать перерывы в просмотре передач. В младшем подростковом возрасте (12–13 лет) телевидение успевает им несколько поднадоесть, и они переключаются на видеоигры. Отождествляя себя с видео- и телегероями, дети предпочитают персонажей, которые поддерживают их эго: мальчики – сильных и мужественных, девочки – красивых и соблазнительных. В этот период родителям вновь важно проявить особое внимание к выбору и обсуждению телепрограмм.   С какого возраста детям можно смотреть телевизор без взрослых?  Примерно с 7 лет они могут делать это самостоятельно, но вполне допустимо и года в 4 посадить ребенка одного смотреть кассету с мультфильмами. Если в выходные он проснулся очень рано, а родителям еще необходимо поспать, нет ничего страшного в том, что он посмотрит мультфильм или детскую телепередачу, хотя постоянно использовать телевизор вместо [няни](http://job.ru/), конечно, не стоит. Родителям нужно направлять выбор ребенка, помогая ему взрослеть, познавать себя и окружающий мир, и телевидение не должно быть исключением из этого правила.  Какие передачи выбирать?  Дети должны смотреть только качественные телепередачи, сделанные профессионально и соответствующие их возрасту. Но в то же время ребенку гораздо лучше посмотреть вместе с родителями хороший фильм для взрослых (конечно, если в нем нет секса и насилия), чем один из бесконечных штампованных мультсериалов (хотя они и создаются специально для детей). Родителям стоит понимать, что есть передачи полезные для развития ребенка, есть по-настоящему вредные, а есть нейтральные – бесполезные, но и не приносящие вреда. По поводу последних не нужно ломать копья: они не стоят того, чтобы портить из-за них отношения с ребенком.  Как установить «квоту на просмотр»?  С самого начала родителям следует договориться с ребенком о том, сколько времени он будет смотреть телевизор в течение дня, недели. Сосредоточьте внимание не на времени просмотра, а на содержании передач: вместе просматривайте телепрограмму, выбирайте кассеты. Это поможет ему ощущать себя участником выбора, а не пассивным зрителем. Пересматривайте договоренности раз в 2–3 недели. В обсуждении программы и времени просмотра (только в выходные дни, по полчаса ежедневно или как-то иначе) решающим должно быть слово родителей. Когда ребенок подрастет и будет готов сам выбирать программы, важно по-прежнему вместе обсуждать, что именно стоит смотреть.  Что делать, чтобы они соблюдали установленные правила?  Невозможно постоянно стоять у ребенка за спиной, особенно когда родители работают. Разумный выход – приучать их к определенным правилам как можно раньше, пока ребенок еще маленький, тогда не придется потом применять «санкции». Всегда объясняйте ему свою позицию и причины, по которым вы ограничиваете время просмотра.  Телевизор в детской: опасно ли это?  Детская не место для телевизора. Включенный приемник превращается в привычный фон, и у ребенка остается меньше шансов найти для себя более полезные, развивающие занятия. Получив вкус к такому доступному удовольствию, он может не захотеть прилагать усилия к игре, чтению, размышлению – что необходимо для формирования собственного образа мыслей.  Ему нравятся глупые передачи. Что делать?  Родители имеют право запрещать какие-то передачи. Но то, что взрослые считают полной ерундой, не обязательно является ею для ребенка. Прежде чем запрещать передачу, посмотрите ее вместе: это даст ребенку возможность объяснить, что именно ему в ней нравится, а вам – с чем вы не согласны. Запрещать, просто заявляя, что программа вас не устраивает, неэффективно. Если вы аргументируете свою позицию, то и ребенок будет учиться объяснять свою; так вы поможете ему сформировать собственное суждение и умение его отстаивать.  Как поступать с рекламой?  Дети любят смотреть рекламу: им нравятся ее ритм, музыка, движение. С 3–4 лет они легко распознают мелодии клипов и логотипы товаров. И только лет с 7–8 они способны понимать особые задачи и механизмы воздействия рекламных роликов. Важно, чтобы родители объясняли ребенку, что такое реклама. 7-летние и даже 5-летние уже вполне способны понять, что вещь не становится лучше от того, что ее показали по телевизору, зато стоит дороже, потому что на рекламу потрачены большие деньги и теперь за это заплатят покупатели. Так реклама окажется хорошим поводом в простой и понятной форме преподать ребенку первые познания из области экономики.   Как быть с драматическими информационными сюжетами?  Телевыпуск новостей – программа для взрослых и по форме, и по содержанию. В идеале до 7–8 лет детям лучше не видеть информационных программ, особенно когда происходят страшные события. Но если ребенок все же увидел репортаж с места трагических событий и переживает, постарайтесь создать у него ощущение защищенности: сядьте рядом, обнимите. Говоря об увиденном, объясняйте, что происходило на экране, делайте акцент на усилиях, предпринимаемых для спасения людей.  Кто и сколько смотрит  Мальчики и девочки 4–10 лет смотрят телевизор в среднем около 2,5 [часа](http://el-econom.ru/cpa4/) в день; 11–14 лет – 3 [часа](http://el-econom.ru/cpa4/) в день. Старше 15 лет – 4 часа в день. Примерно с этого возраста девочки тратят на просмотр телевизора в среднем на полчаса больше мальчиков.  Как относиться к любовным сценам, эротике и сексу?  Эротические фильмы требуют эмоциональной и сексуальной зрелости; в идеале детям до 16 лет не стоит их смотреть. Если же при просмотре фильма, предназначенного для всех категорий зрителей, ребенок начинает задавать вопросы или смущается из-за какой-то любовной сцены, это хороший повод поговорить с ним о сексуальности.  Не тормозит ли телевидение их культурное развитие?  Пожалуй, главная вина телевизора в том, что он отнимает у детей время от игр, которые имеют огромное развивающее значение. Детям необходимо выражать в действии свои воображаемые представления, а телевидение предлагает им пассивно воспринимать чужие. Важнее не то, что ребенок видит на экране, а то, что потом он делает с увиденным. Задача родителей – помочь ему употребить полученную информацию себе на пользу. И, возможно, объяснить, что телевидение, как и любые изобретения нашей культуры, имеет свою оборотную сторону…  как телевидение и [компьютер](http://mediamarkt.ru/) влияют на наших детей?  Визуальные образы представляют собой сильное средство воздействия на сознание, в том числе через эмоции, которыми легко заражаются зрители. Мозг ребенка гораздо больше подвержен непосредственному экранному воздействию, так как у детей «фильтрующие» информацию механизмы (и навыки) не успели сформироваться: ребенок впитывает все с экрана, как губка. Когда мы смотрим телевизор или [играем](http://da.zzima.com/) в компьютерные игры, зрение и слух словно отделяются от прочих физических ощущений. При этом движения тела фактически сводятся на нет, а телесное напряжение незаметно накапливается. Ребенок закомпьютером играет руками, мысленно проецируя себя на своего двойника, двигающегося на экране. Но при этом стоит помнить, что дети чему-либо обучаются только во время реальных физических действий и манипуляций. К тому же, завороженный возможностями своего «видеодвойника», [играющий](http://da.zzima.com/) ребенок рискует оказаться не готовым принять особенности реального физического мира и преодолевать его ограничения. У детей, проводящих перед монитором слишком много времени, может оказаться не сформирована зрительно-моторная координация: они двигаются, сшибая углы. Возникают проблемы и с аудио-моторной координацией – с тем, чтобы локализовать звук в пространстве, понять, откуда он идет. Увлекаясь игрой, ребенок не может контролировать время, проведенное перед монитором. У 73% детей даже непродолжительная работа за [компьютером](http://sotmarket.ru/) вызывает утомление. Беспокойство, рассеянность и усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте. Неподвижное времяпровождение может привести к развитию близорукости или набору избыточного веса. Помимо этого при длительном воздействии электромагнитного излучения в организме могут произойти изменения, связанные с выделением гормона мелатонина, отвечающего за регуляцию сна. Ребенок может плохо засыпать, а днем ходить вялым и сонным.  Искусственная социализация  Монитор отнимает время, которое можно посвятить реальному общению. Сидя перед экраном, ребенок общается с видеоперсонажами, но такое взаимодействие – всего лишь суррогат реального. Видео- и телегерои не нуждаются в нас, это мы нуждаемся в них. Дети, чрезмерно увлеченные [компьютерными играми](http://gamepark.ru/), не умеют общаться ииграть со сверстниками, кроме как обсуждая эти самые игры. В виртуальном мире ребенок может ощутить себя властелином, управляющим людьми и стихиями. Там он не несет ответственности за свои действия и поступки, тогда как в реальном мире его, возможно, ждут негативные оценки и необходимость что-то в себе менять. К тому же виртуальные образы и персонажи часто задумываются и рисуются такими яркими, притягательными, что в сравнении с ними реальное окружение может казаться детям довольно тусклым и неинтересным.  Как относиться к сценам жестокости  В современных фильмах и даже мультфильмах они не редкость. Как это сказывается на поведении детей? Детям необходимо, чтобы в сюжетах была некоторая степень жестокости, поскольку это помогает им научиться правильно вести себя в отношении подобных чувств, раз уж в жизни они возникают. Противоположные начала и чувства – добро и зло, любовь и ненависть – часть нашего внутреннего мира. Качественные фильмы способны демонстрировать детям, как с этими чувствами можно «обходиться». Но в любом случае нужно специально подбирать для своих детей телерепертуар. Избыток жестоких видеосюжетов и игр таит в себе угрозу «заразить» ребенка агрессией. У него может сработать механизм отождествления себя с главным агрессивным героем, чьи действия оправданы по ходу сценария». Согласно ряду исследований, большинство детей демонстрировали агрессивность после просмотров сцен насилия, особенно когда оно казалось им «безнаказанным» или когда агрессор добивался своей цели и получал желаемое. Американская академия [педиатрии](http://docdoc.ru/) предупреждает, что часто соприкосновение с подобными сценами воспитывает в детях привычку разрешать конфликты силовыми методами, может делать их бесчувственными по отношению к другим и вместе с этим формировать пугающую картину окружающего мира. Наконец, подобные сцены могут вызвать переизбыток эмоций или смятение чувств: чем меньше ребенок, тем больше он склонен запоминать отдельный акт агрессии вне его связи с контекстом, без его осмысления.  Открытия и ограничения  С другой стороны, монитор предоставляет нам широкие возможности для интеллектуального развития. Существует множество игр, развивающих у детей быстроту реакции, зрительную память, внимание, логическое мышление, – некоторые из них используются уже в детских садах. Для старших школьников [компьютер](http://mediamarkt.ru/), интернет – большое подспорье в быстром получении нужной информации. Экраны и мониторы способны стать помощниками для наших детей, но при условии, что мы помним как о границах их возможностей, так и о негативных свойствах. Если ребенок часто остается один на один с телевизором, его самостоятельность и активность могут быть подавленными. Экран примагничивает его взгляд, он смотрит не думая, его воображение отключено. А для развития образного мышления ребенку полезно учиться представлять себе нечто, чего он видеть не может: тех же инопланетян, персонажа книги, игрушку, которую ему описывают. Кроме того, постоянное чередование картинок затрудняет развитие критического мышления и оценку нюансов происходящего.  Препятствие к самостоятельности  Маленький ребенок с трудом обретет самостоятельность, если он прикован к экрану. В отсутствие мамы «теленяня» может компенсировать его беспокойство. Но она же мешает ему научиться переносить разлуку за счет собственных сил, развивая в себе присутствие «внутреннего родителя» при помощи ободряющих образов и слов, которые нужно придумывать, чтобы ощутить безопасность и комфорт. Кроме того, телевидение и игровые приставки обладают такой притягательной силой, что детям трудно от них оторваться. При этом ребенок никогда не испытывает скуки… Но именно скука – чувство, необходимое для того, чтобы принять решение действовать активно. Ребенок ныряет в компьютерную или телевизионную реальность и ни на что другое не может переключиться.  Что делать родителям  Разнообразьте виды деятельности В наших силах ограничить пребывание ребенка у монитора или телевизора, чтобы он мог найти время для других видов деятельности, чередовать чтение и игры, занятия и спорт, прогулки и общение. Размышляйте над понятиями «образ» и «реальность»  Для этого взрослым (вместе с детьми) стоит:  http://www.shchukina.com.ua/images/stories/zn.jpgанализировать «техническую составляющую» того, что вы видите на экране (нажимайте паузу, чтобы рассмотреть образ, исследуйте раскадровку, обсуждайте сюжеты, посвященные созданию видеоэффектов в том или ином блокбастере...);  http://www.shchukina.com.ua/images/stories/zn.jpgпопробовать самим вместе с детьми создавать подобные образы при помощи фото, видеокамеры, мультимедийных программ; чаще задаваться вопросом, возможно ли в реальности то, что вы видите на мониторе (вести машину со скоростью 200 км в [час](http://el-econom.ru/cpa4/) по узкой горной дороге и ни во что не врезаться);   http://www.shchukina.com.ua/images/stories/zn.jpgобсуждать и сравнивать то, что каждый из вас увидел, после просмотра одного и того же фильма, репортажа и т. д.  Говорите о переживаемых эмоциях Визуальные образы полезны для нашей психики, если мы можем выразить словами то, что они заставляют нас почувствовать. Интересуйтесь тем, что видят дети, не критикуя, просите их обобщить и выразить (через слова, рисунки, игры) то, что они увидели, и будьте готовы сами пояснить, что вы чувствуете и думаете о том, что только что вместе просмотрели. Эта «работа» необходима, если визуальные образы очень влияют на нас и производят сильное впечатление на наших детей.  Найти дистанцию с экраном  Наши современники способны [часами](http://el-econom.ru/cpa4/) просиживать у экранов и мониторов, с удовольствием отдаваясь во власть виртуальной реальности. Мы, взрослые, регулярно приникаем к экранам, а потом пугаемся того, насколько оказываемся зависимы от них. Если компьютер и телевизор – неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, нам стоит установить правильную дистанцию между ними и собой, чтобы сохранить способность контролировать свои эмоции, возможность критически мыслить и свободу выбирать – смотреть или не смотреть, как долго и что именно. Вывод: общение с экранами и мониторами должно быть дозированным. Детям до пяти лет за [компьютером](http://sotmarket.ru/) лучше не находиться совсем, шестилеткам – проводить не больше 20 минут в день, детям школьного возраста – не более двух-трех [часов](http://el-econom.ru/cpa4/) с перерывами. В любом случае будем помнить, что сила внушения любого видеоряда огромна, и наша задача – не изолировать детей от экранов и мониторов, но научить, как разумно использовать их в повседневной жизни. |

# Про вред телевизора детям до трех лет

Яркие добрые мультики, познавательные программы о природе, развивающие детские передачи – ну как же лишить всего этого современного богатства наших малышей? Ведь телевизор делает детей такими всезнайками, адаптирует к жизни. Неужели вернуть их к допотопным временам? [Психологи](http://docdoc.ru/) утверждают: телевизор до трёх лет несёт несравнимо больше вреда развитию ребенка, чем пользы. И дело даже не в зрении — всё гораздо глубже: речь о развитии воображения, творческих способностей, мышления и внутренней речи. Рассказывает детский психолог, монтессори-педагог центра «Вершина» Рассуждая о развивающей пользе телевизора для маленьких детей, родители выдают желаемое за действительное. Да, ребёнок «в курсе» — он, как и сверстники, знает, кто такие смешарики и прочие телепузики, погружаясь в яркий мир мультфильмов. Но зато сколько в это время он теряет для своего развития, сколько нужного в это время не сформируется! Дело в том, что до трёх лет в мозге человека формируются эмоциональная сфера, фантазия, творческие способности и самое главное – мышление, в том числе абстрактное, и внутренняя речь. Заполнишь пространство ребёнка в это время мельтешением готовых образов и звучащими «сами по себе» речевыми шаблонами – развитие начинает отставать. Причём по всем направлениям! Например, специалисты невооружённым глазом видят у малышей недоразвитие речи. Казалось бы, телевизор снабжает слух правильной речью – слушай и запоминай. На деле речь формируется только тогда, когда ребёнок сам участвует в диалоге, сначала с трудом, а потом всё легче называя предметы, формулируя свои мысли. Телевизор в избытке предоставляет речевые шаблоны, но их пассивное восприятие ребёнком попросту засоряет мозг – ведь отвечать, объяснять и рассказывать телевизору ничего не надо. Телевизор, «видик» и кассеты с мультфильмами (какими бы положительными по сюжету они ни были) порой могут сыграть прямо-таки роковую роль: они помогают формировать внутреннюю пустоту. Дело в том, что яркий экран заполоняет собой огромную часть времени малыша, там, в этом телемире, идёт жизнь, герои веселятся, плачут и совершают поступки – сиди себе и наблюдай со стороны! При этом, во-первых, от маленького зрителя вовсе не требуется особо думать и участвовать в действии, он в этом «празднике жизни» сторонний статист. А во-вторых, развлечение приходит само собой в любое время – не надо ломать голову, чем себя занять, какую игру придумать, какой замок и из каких подручных средств построить. Фантазия, можно сказать, потихоньку атрофируется за ненадобностью, внутренняя речь не востребована, придумать [ролевую игру](http://da.zzima.com/) получается с трудом. Да и вообще, чтобы играть, лепить, рисовать, строить (инстинктивная потребность ребёнка!), уже требуется тяжкое усилие, ведь это нужно задумываться. Пройдёт всего несколько лет – и вот уже ваш школьник, приходя из школы, на долгие часы утыкается в экран… Позже, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, телевизора может оказаться мало – и не дай бог, потребуются не менее приятные и одинаково пассивные возбудители эмоций – алкоголь, табак, наркотики. Ведь привычки к творческому выстраиванию своего времени не сформировано… Рекламный ролик и вовсе может сослужить дурную службу в развитии малыша. Реклама, создаваемая чаще всего грамотными специалистами, могучим образом привлекает внимание. Приёмы манипулирования просты и известны: рекламный ролик – это быстрая, динамичная смена ярких картинок, более громкий, чем обычно, звук, эмоциональная насыщенность и нередко наличие хоть и короткого, но вполне законченного сюжета. Ну прямо сказка для ребёнка! Ролик становится порой даже более привлекательным, чем долгий мультик. Если малыш оказался под воздействием рекламы и просит у родителей растишку – это ещё не беда. Но под воздействием заложенных в ролик образов подсознательно формируется страсть к лёгким деньгам и лёгкому сексу. В рекламе все даётся человеку легко и без труда: съел батончик – и ты автоматически окружён друзьями, вокруг тебя веселье, и ты купаешься в счастье. Зачем тогда выстраивать отношения, трудиться? Удивительно, но, с виду примитивный, этот стереотип прочно оседает в закоулках подсознания и диктует уже свои условия. Кроме того, просмотр телевизора и видео сильно влияет на формирование усидчивости и концентрации внимания: дети, с первых месяцев жизни живущие в доме, где фоном работает телевизор, потом не могут сосредоточиться на любом из занятий — то за одно схватятся, то за другое – и ни на чём больше минуты внимание не задерживается. Причина – перевозбуждение нервной системы. Специалисты называют таких ребятишек гиперактивными, им очень тяжело потом учиться в школе… Дети, которые много смотрят ТВ, сложно воспринимают информацию на слух, не выстраивают взаимо-связь частей текста, плохо запоминают, имеют обеднённую, скудную, непоследовательную речь – ведь навык думать слаб. Чем затмить экран? [Психологи](http://docdoc.ru/) дают совет: если в комнате малыш до года – лучше вообще не включать телевизор, а стараться смотреть любимые сериалы, пока он гуляет, спит или занят игрой в другой комнате. Заполз в «зону телевизора» — не задумываясь, выключаем! Более того, надо постараться, чтобы малыш прожил без телевизора, мультфильмов и компьютера хотя бы до трёх лет, когда будет в основном сформирована база – эмоциональная сфера, мышление, внутренняя речь. Понятно, что взрослым очень удобно «нейтрализовывать» ребёнка мультиком – ведь своими делами тоже надо заниматься и в тишине приятно побыть. Да и фанатизм в «телевизионной теме» тоже не уместен – не надо ничего запрещать категорически, и если вы пришли в гости, а там мультики – это не трагедия. Просто в такой ситуации не стоит тешить себя мыслью, что экран для чада – благо. И самое главное, всеми силами уменьшаем время просмотра. Чем заменяем «ящик»? Конечно играми! Рисованием, лепкой, строим из кубиков, лепим из глины, купаем игрушки. И самое главное –[играем](http://da.zzima.com/) в ролевые игры: в дочки-матери и парикмахерскую, в магазин, доктора, принцесс и зоопарк. Для настроения пусть звучит хорошая музыка. И еще, конечно, читаем книжки, рассматриваем картинки. Хорошая альтернатива телевизору – аудиокассеты с записями сказок: фантазия и абстрактное мышление у ребёнка работают бурно, ведь он представляет всё услышанное. Родители могут возразить: детские книжки с цветными картинками тоже предлагают готовые образы.[Психологи](http://docdoc.ru/) возражают: картинка в книжке статична, она позволяет домысливать, активно переживать события сказки. «Есть детские программы, которые учат самых маленьких дружбе, доброте и любви», — утверждают родители. Это замечательные качества, но они войдут в сознание прочно и по-настоящему из книжек, игр и разговоров с родными – когда мышление включено! Когда же телевизор и мультики уже законно поселяются в доме и возраст позволяет, родителям стоит внимательно отбирать, что смотрит ребёнок. Агрессия мультгероев ни к чему хорошему не приведёт, и потому нет ничего лучше русских народных сказок и старых добрых русских мультиков. А для развития воображения можно «оживить» Винни-Пуха, Кролика, Карлсона и остальных – пусть они станут участниками не виртуальных, а самых настоящих игр малыша.