

Ребенок смотрит телевизор: сколько можно, вредное влияние и как отучить.

Выходной, выспаться бы! Но ненаглядное чадо подходит к вам в 8 утра... И вы даете “добро” на мультики. В течение дня телевизор (компьютер) будет по прежнему включен. А ведь вредное влияние от многочасового телепросмотра очевидно и доказано: дети, проводящие долгое время за просмотром мультфильмов, фильмов и т.д., потом плохо учатся, страдают ожирением и диабетом... Сколько можно смотреть телевизор ребенку? Каждому возрасту - свое телевремя:

- **Возраст 2-3 года.** Лучше совсем не смотреть! Мозг к этому не готов. В период от рождения до трех лет у ребенка идет развитие всех основных психических функций: памяти, внимания, речи, интеллекта. В эти годы мозг работает как никогда быстро и много, другими словами, малыш от года до трех лет психически перегружен. Просмотр телевизора и видео - это очень быстрая смена картинок, которую надо расшифровать. В итоге у малыша мозг перегружается и устает, наступает перевозбуждение, ребенок плохо спит, капризничает. Специалисты советуют исключить просмотр телевизора в таком возрасте. Дополнительная видео нагрузка на мозг затормаживает развитие всех психических функций, ведь возможности младенческого несформировавшегося мозга весьма ограничены.
- **Возраст 3-6 лет.** Можно, только осторожно. Смотрите понемногу и вместе. Ребенок уже способен постигать через мир телевидения реальный мир, от переизбытка просмотра мультфильмов и фильмов страдают функции общения и речи, может развиваться зависимость. Сильно страдает творческое мышление: ведь продукт, который предлагает телевизор, - готовый, его не нужно усваивать и переваривать в отличие от книг или аудиозаписей. Но полностью исключать телевизор не надо. Человек-паук или Смешарики обсуждаются детьми, и, если ребенок не смотрит телевизор, это скажется на отношении к нему сверстников и на самооценке. Смотреть телевизор ребенку надо не более часа в день. Очень полезно смотреть мультфильмы и передачи вместе, обсуждать и делиться своими переживаниями по поводу происходящего на экране.
- **Возраст 7-11 лет.** Требуется особое внимание! Иначе вырастет “зомби”.

Это особенно опасный возраст для неконтролируемого телевизионного и видеопросмотра. В это время ребенок идет в школу, осваивает новую учебную деятельность, которая в норме становится для него ведущей. Если же ребенок проводил ранее много времени за просмотром фильмов, мультфильмов и телепередач, не удивляйтесь, если у него будут серьезные проблемы в школе не только с учебой, но и с одноклассниками, так как у тех, у кого в друзьях только телевизор (компьютер), серьезно страдает социальное развитие. Если же ранее ребенок к видеопросмотру был прохладен, а сейчас уделяет более 2-2,5 часов в день, это также повод

насторожиться. И в том, и в другом случае нужно всерьез бороться с пристрастием ребенка к экрану.

Как отучить ребенка от телевизора.

Если у школьника давняя любовь к телевизору, вам придется несладко, но ситуацию еще можно исправить.

- Сократите время перед телевизором до двух часов в день.
- Выберите вместе передачи, которые можно смотреть.
- Организуйте специальные призы. Ребенок в 7-9 лет все еще играет, поэтому вырежьте картонные плюсы и минусы. Ставьте один плюс, если ребенок уложился в отведенное на просмотр время, и еще плюсы за каждые сэкономленные 5 минут. Минусы ставьте соответственно за каждые лишние 5 минут. Понятно, что каждый минус сводит на нет плюс, а сплошные минусы подразумевают лишение ребенка чего-то важного для него. Договоритесь о “цене” приза. Например, новая машинка/кукла - 7 плюсов, поход в кино - 9 плюсов, мороженое - 5 плюсов.
- Не нарушайте телеграфик школьника даже в каникулы. Лучше помогите ребенку найти интересное занятие: прогулки, гости, игры. И конечно, лучший пример для подражания - если вы сами не просиживаете часами перед экраном.