

Если ребёнок часто смотрит телевизор

Тема чрезмерного увлечения различными гаджетами (в особенности телефон и телевизор) очень актуальна в современном мире. Телевизор - это один из самых популярных способов развлечений в свободное время не только для взрослых, но и для детей. Все мы понимаем, что без гаджетов в современном мире не могут прожить взрослые, а дети тем более, их так затягивает этот виртуальный или полный эмоций «мультяшный мир», что они не могут оторваться от того самого устройства. Действительно, гаджеты уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла совсем запрещать их использовать ребенку. Однако, родителям не стоит забывать о том, к каким **последствиям** может привести чрезмерное увлечение гаджетами.



✓ Телевизионные программы могут включать развлекательные и образовательные шоу для детей. Однако, слишком длительный просмотр определенно не будет полезным для ребенка, в том числе и его зрения.

✓ Обратите внимание на то, что это неактивный вид деятельности. Сидение перед экраном часами отвлекает вашего ребенка от активных игр и упражнений, которые так необходимы для того, чтобы вырасти сильным и здоровым.

✓ Может пострадать социальное общение и развитие воображения, которое создается в ходе креативных игр.

✓ Просмотр фильмов, даже развлекательных, это пассивный отдых, не вовлекающий детей в активное участие.

✓ У ребенка могут развиваться страхи, если в играх или фильмах есть монстры и зомби.

✓ Одно из самых опасных последствий – потеря интереса к обычным играм, занятиям, чтению или слушанию сказок, ко всему, что раньше приносило радость и удовольствие и даже к общению со сверстниками.

✓ Телевизор постепенно становится заменителем родительского внимания и общения.

Как сделать так, чтобы ваш ребенок не стал «телеманом»

1. Не включайте телевизор «фоном». Взрослые передачи, мультики, реклама — малышу это не важно. Его внимание захватывают движущиеся картинки. Детское восприятие, поясняют психологи, отлично от взрослого. Ребенок до 5–7 лет воспринимает все, в том числе и рекламные ролики, буквально. Способность понимать и оценивать их замысел появляется лишь к 8–12 годам.

2. Не включайте мультики для «отвлечения». Бывает, что маленького ребенка трудно накормить и мамы ставят мультфильмы, чтобы ребенок засмотрелся и на автомате открывал рот, когда к нему подносят ложку. Но это неправильно. Во-первых, это формирует привычку — есть только под телевизор, что вредно для здоровья. А во-вторых, ребенок поймет, что если он не хочет что-то делать, то мама включит ему мультфильм и начнет переносить этот опыт с еды на другие занятия.

3. Не делайте дома «культ» телевизора. Папа приходит с работы и отдыхает за просмотром новостей? Ребенок переймет систему поведения и быстро начнет воспринимать времяпрепровождение у голубого экрана как единственно возможный способ провести время и отдохнуть.

4. Объясните родственникам свою позицию. Расскажите бабушкам-дедушкам, няням, тетям и всем, с кем остается ребенок, про правила по просмотру мультфильмов. Иначе скоро вы превратитесь в «злых родителей», которые запрещают детям то, что можно делать в гостях у родственников.



5. Ограничивайте время просмотра мультфильмов. Для дошколят — оптимальное время около телевизора — 15 минут. Не поддавайтесь на уговоры ребенка, объясните, что у вас дома такие правила, и вы будете им следовать.

6. Просмотр телевизора должен быть осознанным. Вы должны помочь малышу

понять, что он видит. Хорошо, если взрослый сидит рядом и поясняет происходящее, задает вопросы, заводит обсуждение. Это помогает ребенку учиться и познавать мир.

7. Контролируйте то, что смотрит ваш ребенок. Вы должны быть уверены, что данный мультфильм или передача подходит вашему чаду по возрасту и не навредит его психике.



8. Замените телевизор иной деятельностью. Нельзя просто запретить просмотр мультфильмов, не предложив альтернативных вариантов. Займитесь чем-то вместе с ребенком: почитайте книги, сочините сказку, попробуйте себя в лепке или рисовании, сходите на прогулку. Покажите, что есть много куда более интересных способов провести время. И скоро ребенок сам себя сможет занять, не прибегая к помощи

«голубого экрана».

9. Ходите в кино. Вместо просмотров мультфильмов дома и в одиночестве предложите ребенку сходить всей семьей в кинотеатр. Это не так вредно для здоровья, и полезно для сплочения семьи. После просмотра обязательно обсудите с ребенком увиденное. Поверьте, такой вид досуга скоро станет хорошей семейной традицией.

10. Не переусердствуйте. Не используйте фраз «ты смотришь слишком много мультфильмов» или «выключи телевизор немедленно!». Объясняйте, а не запрещайте. Сокращайте время перед экраном поэтапно, проводите беседы с ребенком. Он должен понимать, в чем причина новых правил, а главное - знать, что это не наказание.

