

ТЕЛЕВИЗОР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



С какого возраста можно разрешить ребенку смотреть телевизор? Сколько времени, как и что смотреть?

Многие родители задают себе одни и те же вопросы — насколько вреден телевизор для ребенка, с какого возраста можно разрешить малышу смотреть мультики и различные детские передачи, сколько времени ребенок может проводить у телевизора.

Некоторые [родители](#) сажают свое дитя за просмотр мультиков уже в возрасте одного года. Руководствуясь своим личным комфортом, они совершенно не задумываются о том, насколько это вредно для малыша. Лишь бы ребенок не мешался под ногами и сидел молча, в то время как они могут заняться домашними делами. При этом быстрое мелькание кадров и громкий звук очень негативно сказываются на нервной системе и психике ребенка. Кроме того, зачастую родители перестают контролировать, что смотрит их ребенок, и маленький человечек уже с раннего детства получает порцию негатива и насилия, которые в избытке выплескиваются с экрана. Все это в совокупности вызывает переутомление органов зрения, а иногда приводит и

к более серьезным последствиям в виде нарушения деятельности нервной системы.

Детей привлекает и завораживает движение ярких картинок, мелькание образов на экране. А если герои знакомы и узнаваемы, то ребенок испытывает бурю положительных эмоций. Разумеется, долгое сидение у телевизора может отрицательно сказаться на здоровье малыша, на его поведении и даже на взаимоотношениях в семье. Но задумаемся: почему дети прилипают к цветным экранам? Во многих домах телевизоры включены чуть ли не круглосуточно: работают как фон. Естественно, что яркое цветное пятно в квартире притягивает вашего малыша. Поэтому первое правило для заботливых родителей: телевизор включайте выборочно. Для 2-3 леток – не более чем на полчаса. Разрешайте только те передачи, которые вы считаете важными. Не бойтесь категорически запрещать ребенку что-то смотреть. Внимательно изучите телепрограмму и выберите, что вы предложите своему малышу. Узнайте перед этим, какие передачи сын или дочь хотят смотреть. Если им трудно выбрать, сделайте это за них. Это может быть мультфильм, детская передача, детский фильм или программа о животных. Именно передачи о животных, кстати, наиболее полезны для детей.

Но будьте последовательны! Нельзя сначала запретить смотреть все подряд, а потом благополучно забыть о своем запрете. Смотрите детские передачи вместе со своим малышом. Тогда телевизор станет и мостиком между крохой и родителями, и источником информации. К тому же дети научатся анализировать увиденное.

Мама или папа обязательно должны комментировать то, что смотрит ребенок. Пока малыш маленький, он далеко не все понимает, что же происходит на экране, хотя с большим интересом смотрит. Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, стараться установить с ним диалог

вокруг происходящего на экране. В результате обсуждения увиденного ребенок больше раскрепощается, его речь развивается, словарный запас увеличивается. В этом, безусловно, есть **плюсы просмотра телевизионных передач.**

После просмотра обязательно понаблюдайте за ребенком, насколько полезным оказалось такое времяпровождение. Возможно, наоборот, он стал замкнутым, раздражительным, нервным. В любом случае, даже если все нормально, нельзя разрешать ребенку неограниченно смотреть телевизор. А тем более самому выбирать, что смотреть, поскольку он может заинтересоваться вредной для него передачей. Если малыш не понял какую-то сцену, то необходимо дать ему разъяснение.

Наконец, хотелось бы дать вам еще один совет: во многих семьях телевизор работает с утра до ночи, его могут и не смотреть, он просто работает. В результате вся семья живет в постоянном шуме и напряжении, а ребенок имеет возможность смотреть телевизор когда пожелает. Это вредно сказывается на психике всей семьи, повышает утомляемость, раздражительность. Особенно сильно такие негативные факторы могут проявиться на ребенке. Поэтому телевизор желательно включать только тогда, когда вы решили что-либо посмотреть.

Берегите здоровье вашего малыша с раннего детства.