

# **Ребенок и телевизор**

## **или**

### **вред телевизора для детей**

Телевидение – одно из величайших достижений человека. Многие люди после работы, во время отдыха с удовольствием смотрят различные телепрограммы и фильмы. Однако, к сожалению, маленькие дети также часто на пару с родителями не прочь провести время перед «ящиком», что, по мнению многих ученых, неблагоприятно влияет на развитие разных способностей малыша, а также негативно сказывается на его здоровье. Отсюда и возникает очень частый вопрос: «можно ли ребенку смотреть телевизор» и, если можно, то сколько?

#### **Ребенок и телевизор**

Многие родители замечали, насколько быстро дети привыкают к телевизору – он им интересен, и увидев что-то интересное в загадочном ящике лишь однажды, кроха будет требовать включить телевизор достаточно часто. Но, в лучшем случае, ребенок будет смотреть познавательные мультфильмы, с полноценными диалогами и монологами, но в худшем – перед ним будет проноситься сплошной поток самой разнообразной информации в виде фильмов, новостей, аналитических передач, большого количества бессвязных рекламных блоков. Вся эта информация смешивается в кучу для ребенка и перестает быть хоть на толику полезной. Отучить же ребенка от телевизора и просмотра мультфильмов очень сложно, но, все-таки, возможно. Давайте рассмотрим основные правила взаимоотношений телевизора и ребенка, а также изучим возможный вред телевизора для детей.

#### **Сколько можно смотреть телевизор ребенку?**

Согласно мнению специалистов и ученых, наблюдавших долгое время за

детками смотрящих телепередачи, и огражденных от телевидения, просмотр телепередач детьми должен строго контролироваться родителями.

К примеру, **телевизор и грудной ребенок** – понятия несовместимые. Большинство ученых сходятся во мнении, что детям до года смотреть телевизор нельзя, а если и смотреть – исключительно спокойные мультфильмы, не более 15 минут в день. В противном случае, частый просмотр телевизора детками, не достигшими года, чреват ухудшением здоровья, нервной системы, а также задержками в развитии речи и внимания.

**Детям от 1 года до 3 лет** телевизор также не рекомендуется, однако допустимо проводить перед цветным «ящиком» не более получаса в день. При этом, родителям важно знать, какие мультики можно смотреть детям – в них обязательно наличие положительных персонажей, диалогов и монологов, объяснения поступков и причинно-следственных связей сюжета.

Кроме того, маленьким детям не стоит смотреть мультфильмы с молчаливыми или вовсе беззвучными персонажами – горячо любимые «Том и Джерри», «Ну, погоди!», «АмНям». Если уж ваш ребенок обожает какой-то подобный мультфильм, родители обязательно должны присутствовать при просмотре и комментировать малышу происходящее на экране, иначе, задержки в развитии речи и походов к логопеду не избежать!

На вопрос «когда можно ребенку смотреть телевизор» точного ответа не существует. Оптимальным является жесткое ограничение количества проведенного перед телеэкраном времени до 6-8 лет, однако это не означает, что детей старше этого возраста нет нужды контролировать. Родителям всегда стоит уделять особое внимание телепередачам, которые смотрят их чада – это должны быть познавательные программы, которые способны научить ребенка чему-то полезному, расширить его кругозор. В это же время не стоит позволять смотреть фильмы и сюжеты, пропагандирующие насилие, жестокость, наркотики или алкоголь. В это же время, нужно обращать внимание на

юмористические телешоу – часто сарказм и ирония в них может трактоваться маленьким ребенком неверно.

В возрасте старше 5 лет, ребенок и телевизор – уже отнюдь не «несовместимые» слова, ведь правильные телепередачи могут принести пользу. Важно искать золотую середину и всегда следить за своими детьми.

### **Вред телевизора для детей**

Ученые отмечают, что вред телевизора, наносимый маленьким детям, может иметь как соматический характер, то есть, сказываться, непосредственно, на здоровье ребенка, так и психологический – делать ребенка нервным, легко возбудимым, вспыльчивым, навязывать неверные стереотипы.

### **Еда и телевизор**

Нередко родители подают дурной пример своим детям – принимают пищу перед телевизором. Действительно, так удобно сесть в кресло покушать после работы. Но подобное поведение, часто перенимаемое маленькими детьми, по мнению гастроэнтерологов, сильно вредит желудочно-кишечному тракту и может привести к возникновению весьма неприятных заболеваний – гастриту, язве. Все дело в том, что при просмотре телевизора во время еды, желудочная секреция вырабатывается в малом объеме, что и становится причиной многих заболеваний.

### **Мультипликационный мир и опытный путь малыша**

Просмотр мультфильмов для малыша – погружение в целый мир цветных ярких персонажей, увлекательных историй и самых необычных поступков. Если взрослый видит лишь красивую картинку, ребенок может с головой погружаться в мультипликационный мир, со временем начиная подражать своим героям, а они могут часто совершать весьма необдуманные и даже опасные поступки. Во многих популярных мультфильмах персонажи могут совершенно спокойно падать с крыши дома, ронять на голову кирпичи, проваливаться в люки, при этом улыбаться и чувствовать себя вполне хорошо.

Важно объяснить ребенку, что мир мультфильма - это выдумка его создателя, и вещи, демонстрируемые в нём, могут быть опасны в реальной жизни.

### **Информационная лавина для ребенка**

Ребенок и телевизор не могут существовать в отдельности, наличие родителей строго обязательно – об этом без устали твердят ученые и педиатры всего мира. Современный телеэфир, состоящий из сомнительных телешоу, фильмов, и обилия рекламных роликов самого разного содержания представляет опасность для ребенка. Выделить и фильтровать нужную информацию малышу еще очень и очень сложно, поэтому часто дети запоминают весьма неприятные фразы из рекламы или сериалов.

### **Повышенная нагрузка на организм**

Если взрослые перед телевизором, лежа на диване или сидя в любимом кресле отдыхают после трудовых будней, то детский организм, напротив, испытывает существенные нагрузки. При просмотре мультфильмов ребенок быстро переутомляется и становится нервным, часто замедляется реакция и ухудшается самочувствие. По мнению психологов, частый просмотр телевизора в раннем возрасте может стать причиной возникновения неконтролируемых страхов и тревожного поведения у детей.

### **Задержки развития речи, иные нарушения речи**

Многие родители, чьи чада долго и бесконтрольно смотрели мультфильмы по телевизору, уже хорошо знакомы с тем, как влияет телевизор на детей – их дети в 3-4 года очень плохо разговаривают, чаще издают какие-то звуки и нуждаются в помощи логопеда. Происходит это из-за нехватки общения – часто в мультфильмах персонажи очень мало разговаривают, а значит, ребенку недостаточно речевой базы, на основе которой и будет происходить его обучение речи.

Кроме того, может ухудшаться внимательность и устное восприятие, ведь телевизор настраивает малыша на визуальное восприятие информации.

## **Как отучить ребенка от телевизора?**

Отучить ребенка от телевизора не так просто, как может показаться на первый взгляд. Ребенок, долго и часто смотревший телевизор может не согласиться просто расстаться с волшебным «ящиком».

Первое правило, которое должны усвоить родители, чтобы отучить ребенка смотреть телевизор – как можно реже включать его самим. Ребенок учится у своих родителей, а потому отучить его от телевизора можно лишь отказавшись от него самому. Ни в коем случае не делайте привычкой «фоновый» просмотр телешоу – когда вы готовите кушать, прибираете, занимаетесь другими делами, а телевизор остается включен и работает «фоном».

Включайте телевизор лишь с определенной целью – посмотреть любимый фильм, мультфильм или передачу. Сразу после просмотра выключайте прибор – такое же поведение прививайте малышу, даже если разрешаете ему смотреть мультфильмы – сразу по их окончанию телевизор должен быть выключен.

Чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе, общайтесь с ним и играйте в игры, устраивайте театральные постановки, которые помогут превратить реальную жизнь в мультфильм - постановку. Это не только полезно, но и приятно самому малышу практически любого возраста.