

ПРОФИЛАКТИКА ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ



Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне...

Современные дети превратились в телеманов.

При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят. Они становятся зависимыми от мерцания голубого экрана. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными. Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточный вес, менее подвижны, у них выше уровень холестерина в крови.



Телевидение давно стало частью жизни детей, его возможности в развитии ребёнка очевидны. Дети довольно много проводят времени у телевизоров, смотрят передачи и для детей и для взрослых.

Когда телеэкран поглощает все силы и внимание ребенка, когда становится главным источником впечатлений и выходит в детском сознании на первый план, начинаются сложности. Телевизор оказывает мощное деформирующее влияние на становление психики и личности растущего человека. Телевизор у зависимых детей превращается в главную ценность их жизни, овладевая детским сознанием подобно страсти. Эта зависимость сопровождается привыканием. Все попытки сокращения времени «общения» с телеэкраном даются с большим трудом или не удаются вообще.



Причины телевизионной зависимости (телемании) являются:

1. Занятые родители предлагают ребенку посмотреть мультфильм или кино, пока делают свои дела, проведение времени перед телевизором становится привычкой.
2. Взрослые поощряют правильное поведение, хорошие поступки просмотром телевизионных передач.
3. Родители постоянно проводят свободное время перед телевизором.
4. Неумение ребенка общаться со сверстниками, застенчивость, отсутствие интересов также заставляют его больше времени проводить в пассивном отдыхе.
5. Неблагоприятная эмоциональная обстановка в доме, стресс.

Как справиться с телевизионной зависимостью:

1. Понимание проблемы и решимость родителей. Дети всегда будут против каких-либо ограничений. Родители должны это знать и относиться к этому как к должному.
2. Родители не должны оставлять детей на пассивный просмотр телепередач, но должны не жалеть время на игры и занятия с детьми, в том числе, на чтение книг.
3. Родителям прежде всего нужно постараться заменить общение ребенка с телевизором общением с собой.
4. Необходимо знать про все неприятности ребенка в детском саду или школе, ни в коем случае не обвиняя его в них, а ища вместе с ним выход из сложившихся ситуаций.
5. Важно также поощрять хобби ребенка, поощрять дружбу с детьми.

Советы родителям:

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместо этого подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.
2. Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.
3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.
4. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.
5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.

Меры по профилактике компьютерной и телевизионной зависимости у детей дошкольного возраста.

- 1. Рекомендуется размещать компьютер и телевизор в общей комнате, а не в детской, таким образом обсуждение интернета и телевизионных программ станет повседневной привычкой, и ребенок не будет находиться наедине с «оргтехникой».
- 2. Ограничение пребывания ребенка перед экраном телевизора и монитора компьютера:
- - Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2- 3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном;
- - Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет;

3. Соответствие компьютерных программ и телевизионных передач возрасту ребенка.

Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;
- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;
- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

4. Соблюдение санитарно-гигиенических правил при размещении компьютера и телевизора:

Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию.

Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;
- глаза должны быть на уровне середины или $2/3$ экрана монитора;
- расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см, до телевизора - не менее 3-х метров;
- источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;
- провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

5. В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.
6. Выключение компьютера и телевизора после завершения сеанса просмотра.

Составление семейных правил использования телевизора и компьютера.

7. Привлечение ребенка к участию в семейных делах.
8. Использование различных здоровьесберегающих технологий.

После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Упражнения для проведения зрительной гимнастики:

- Зажмуривание чередуем с широким открытием глаз.
- Вращение глаз без поворота головы: сначала в одном, а потом в другом направлении.
- Учащенное моргание в течение (30-60 с).
- Массаж век круговыми движениями пальцев (30 - 60с).
- Динамические паузы. Выполнение **комплекса** физических упражнений - наклоны, приседания, отжимания, "лодочка", "ласточка".

9. Обязательное ежедневное совместное времяпрепровождение: чтение книг, настольные игры, походы и т.д.



- Известная пословица гласит: ***"Здоровье и счастье не живут друг без друга"***.
- Самое важное, что могут сделать родители для своего ребенка - это любить его и сохранить его здоровье, а не окружать его дорогими вещами и оставлять одного в комнате, где круглые сутки работает телевизор и компьютер.
- А чтобы компьютерные игры не стали главной целью и смыслом жизни дошкольника, достаточно наполнить его жизнь яркими, интересными событиями. Если родители уделяют ему достаточное количество внимания и предлагают интересный, увлекательный досуг, то у дошкольника вырабатывается стойкий иммунитет к телевизионной зависимости.

И все же, не стоит воспринимать компьютер и телевиденье как абсолютное зло. Игры можно подобрать развивающие, а фильмы – познавательные. С помощью интернета можно увидеть мир, изучить иностранный язык, познакомиться с интересными людьми. Необходимо лишь направить детскую энергию в правильное русло.



Список литературы

Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом//Мир семьи. - 2004. - № 13-17с.

Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. - 2005. - № 9.- с.30-33

Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или ??дагогическая проблема?//Директор школы. - 2003. - № 9 - 13-18с.

Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. - 2000. - № 7 - 16-19с.

Стукова О.В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. - 1996. - № 23 - 3-9 с.

А.Л. Венгер . Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития//М.:АСТ, 2010г.с.34

Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость //СПБ: Мир Интернет,2008г. с.24-29