

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128
«Детский сад общеразвивающего вида»

«Профилактика телевизионной зависимости у детей»

/Консультация для родителей/

Воспитатель: Лукьянова Е.В.

Кемерово – 2014

Телевизор в жизни ребенка - вредно ли это? Есть ли способы избавить ребенка от телевизионной зависимости? Наши дети приобщаются к телевизору с малых лет. Если ребенок постоянно находится у телевизора, то у него может сформироваться телевизионная зависимость. Симптомы телевизионной зависимости. Если ваш ребенок ест и пьет около телевизора, не может прекратить смотреть телевизор, приходит домой и сразу включает телевизор, то это сигнал к активным действиям родителей. Если количество времени, проводимое ребенком около телевизора в ущерб игре, общению с друзьями и родителями, увеличивается, вы замечаете, что ребенок хорошо себя чувствует только перед телевизором, и наоборот ощущает пустоту и раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен телевизора, то можно сказать, что у ребенка формируется зависимость.

Телевизор - обязательный домашний питомец в каждом доме. Телевизор и телевидение заняли прочное первое место во времяпровождении наших детей. Место, которое раньше по праву принадлежало подвижным играм дома и на улице. Дети стали домоседами со многими физическими и психологическими проблемами. Телевидение фактически отгораживает детей от внешнего мира.

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 зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. 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.

Какие опасности таит в себе просмотр телевизионных передач?

1. **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.** Телевизионная программа – калейдоскоп звуков и образов. Пытаясь уследить и разобраться в них, ребенок тратит много сил. Для сравнения просмотр полуторачасового фильма равнозначен полуторачасовому приему гостей: огромному количеству рассказов о делах, политике, выяснению отношений. При этом телевизионные передачи вызывают не просто усталость, а перевозбуждение.
2. **ЗАВИСИМОСТЬ.** Если вы частенько включаете телевизор для того, чтобы занять ребенка, отвлечь его, пока занимаетесь своими делами, он рискует привязаться к нему как к другу. Ведь телевизор может и утешить и отвлечь от неприятных мыслей. При этом он ни о чем не просит и не обижается – чем не настоящий друг? Старайтесь не превращать телевизор в участника семейных ритуалов: обедов и ужинов, разговоров перед сном.

Задумайтесь о роли телевидения в своей жизни. Если оно давно вытеснило друзей, интересные поездки и стало вашим хобби, наивно предполагать, что ребенок избежит той же участи. В этом случае, затеяв борьбу с экраном, прежде всего, начните с самих себя.

3. **ПАССИВНОСТЬ.** Во взаимодействии человека и телевизора активную роль играет именно телевизор. В любом другом виде развлечений вам неизбежно приходится делать что-то самим. В шахматах - думать, при прочтении книги мозг совершает огромную работу по превращению букв в слова, слов в образы, а воображение трудится, оживляя людей, события, пейзажи. Для общения с гостями вам нужно уметь поддерживать беседу. К тому же, чем бы вы ни занимались, вас обязательно будет интересовать результат действий: кто выиграет, чем закончится книга, как сложится вечер.

Телевизор давно стал частью нашей жизни, и даже при самом дозированном просмотре многие детишки становятся его заложниками. Современные дети все чаще идентифицируют себя с выдуманными персонажами и все реже - с реальными людьми. Их воображение в большей степени захвачено миром телевизионных историй. Встает вопрос о том, насколько успешно они смогут приспособливаться к жизненным ситуациям, воспринимать роли матери и отца, их взаимоотношения с друзьями и межличностные связи вообще.

Причины телевизионной зависимости:

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.

Профилактика телевизионной зависимости:

- Предложите ребенку альтернативу телевизору: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование или лепка.
- Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства. Дайте выход чувствам ребенка: пусть он побеждает, попрыгает, покричит, поплачет.
- Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребенка.

- Учите ребенка общаться: знакомиться, мириться, договариваться.
- Повышайте самооценку ребенка.
- Не делайте телевизор средством поощрения.

Советы родителям:

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе 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.

Правила для родителей.

1. До 2-2,5 лет ребенку нельзя смотреть телевизор, от 2 до 3 лет (а лучше позже) – не более 15 минут в день, и только вместе с мамой. Она должна проговаривать вслух все, что происходит на экране, и объяснять это ребенку. Такой пересказ необходим, потому что 2-3 летний малыш не успевает понять смысл происходящего на экране, так как скорость его зрительного восприятия несравнима со скоростью восприятия старших детей и тем более взрослых.
2. Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным доступным малышу содержанием.
3. Желательно периодически просматривать одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному восприятию, элементарному предвосхищению уже известных событий.

4. Если Вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это только по утрам, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, поговорите с малышом о том, как прошел день, что Вы с ним видели, что делали, как играли, что нового он узнал.
5. Никогда не оставляйте ребенка одного перед телевизором и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте игры с пультом переключения каналов без Вашего ведома. Мало ли что он увидит!