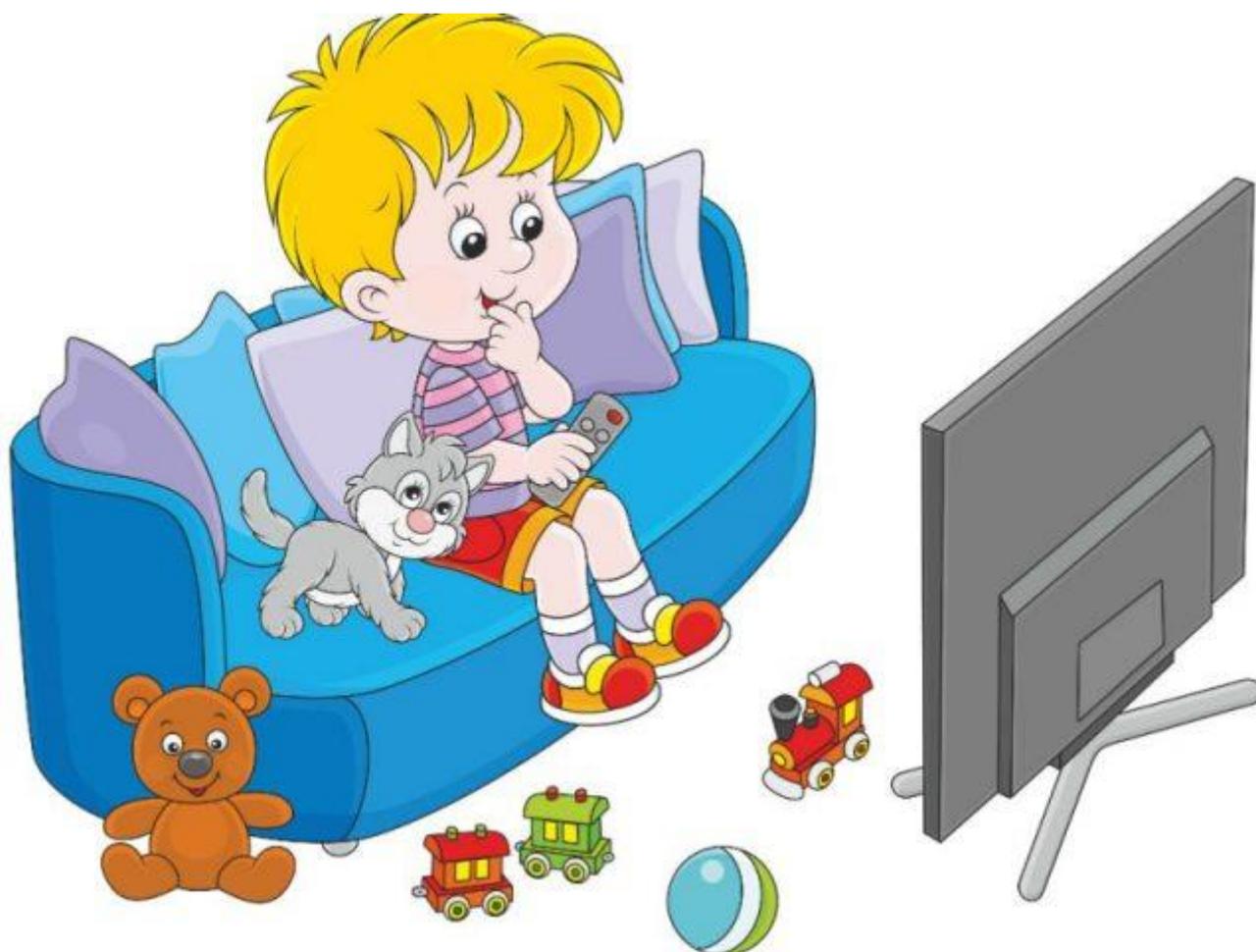


Ребенок и телевизор. Друзья или враги?

Психолог рекомендует...



Интернет источник: [Psychologycabinet
https://www.maam.ru/detskijsad/besede-televizor-i-kompyuter-druzja-ili-vragi.html](https://www.maam.ru/detskijsad/besede-televizor-i-kompyuter-druzja-ili-vragi.html)

Движущаяся картинка, как ползающий жук или как вертящаяся игрушка «юла», вызывает изумление и желание потрогать, попробовать. Любознательность плюс богатое воображение ребенка 3-5 лет – вот благодатная почва для того, чтобы «заразиться» чем-то новым. В этом возрасте дети впервые знакомятся с простыми сюжетами и уже знают, что даже самая короткая история будет иметь продолжение. Когда родители оттаскивают детей от телеэкрана, те просто хотят узнать, чем все закончится.

В психологии известен эффект «незавершенного действия». Упрощенно и в приложении к телевидению он звучит так: «Все хочется узнать и досмотреть до конца». А если это не получается, ребенок испытывает дискомфорт, начинает сам фантазировать на тему «прерванного сюжета», не может сосредоточиться на других делах.

Как сделать просмотр ТВ совместным действием?



В основе детского интереса лежит только непроизвольное внимание. Детям 4 лет трудно специально отслеживать развитие сложного или длинного сюжета, а также поведение и мотивы нескольких персонажей.

Если вы сидите рядом, у вас есть шанс научить своего малыша «все видеть и все слышать», правильно интерпретировать поступки героев.

Произвольное внимание, способность следить за развитием сюжета формируется к 6-7 годам. В этом возрасте малыш уже часто смотрит телевизор без родителей. Но не забывайте поговорить с ребенком после программы.

Ему польстит, что к нему обращаются как ко взрослому и что ему есть чем удивить таких больших и умных маму и папу. А главное - вы будете знать, что именно ребенок смотрел, и что он из этого понял.

Так уж получилось, что наши дети растут при включенном телевизоре, пока мы работаем или отсыпаемся по выходным. Такие программы, как «Улица Сезам» (старая программа) или «Смешарики», как раз и показывают в утреннее время, пока мамы и папы спят. Эти передачи рассчитаны на детей, с которыми нет рядом взрослых. Вот почему программы предельно просты и понятны малышам. Они учитывают их уровень понимания, чувство юмора и предметную область – игрушки, еда, проблемы, страхи и восторги. Да и по времени содержательные сегменты программ, по 1-5 минут, не позволяют ребенку устать, при этом удовлетворяют его потребность в новой информации.

Как же без скандала установить квоту на телевизор?



Расскажите малышу простую историю про обезьянку, которая любит апельсины, но каждый раз, когда она съедает слишком много, у нее болит живот. Ей нужно научиться правильно питаться!! В апельсине 9 долек. Первую дольку едим в

понедельник, вторую – во вторник, третью – в среду, четвертую – в четверг, пятую – в пятницу. А в выходные можно и по две дольки! Одна долька – это полчаса. К 7 годам она может «вырасти» и до часа. Обезьянка кушала по этой схеме и выросла здоровенькая и очень умная.

Памятка для родителей «Просмотр телепередач».

1. Подумайте для разнообразия своего досуга, вспомните свои потребности и интересы. Если Вы будете уделять внимание и другим формам досуга, то на телевизор у Вас будет уходить не более 1 - 2 часов за вечер: творчество, игры на свежем воздухе, общение с природой, займитесь чем-то нужным и полезным, что в полной мере помогает реализовать себя и ребенка.
2. Развернитесь к решению своих проблем, к проблемам детей, взаимоотношений с близкими и родными и решайте их. Возьмите на вооружение принцип сознательного отказа от телевидения или ограничения его в Вашей жизни до минимума. Отказываясь, вы ничего не теряете, а, наоборот приобретаете!
3. Вместо «электронного наркотика», который только заглушает переживания, стрессы, неудовлетворенности и напряжения, выработайте другие, здоровые способы снятия напряжения и восстановления своих сил, главное, чтобы они были разнообразны и помогали Вам и вашему ребенку развиваться как личности.

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.