

Консультация для родителей на тему «Телевизор в жизни ребёнка»

**Подготовил:
воспитатель Терёхина Г.Н.**

Многие родители считают телевизор неизменным атрибутом современной жизни и приобщают к его просмотру детей с раннего возраста. Нередко телевизор заменяет им няню на время, пока нужно заняться делами по дому, в то время как дети заняты просмотром мультфильмов или передач. Не многие из родителей реально оценивают негативное влияние телевизора на психику малышей, они считают, что современные устройства не могут вызвать болезни глаз или иные патологии, но так ли это на самом деле?

Дети и телевизор

Этот предмет бытовой техники рассматривается как практически обязательный элемент интерьера, ну у кого из нас дома нет телевизора, а то и двух-трех сразу? Детей этот чудо-ящик завораживает — ведь картинки, особенно рекламные, там яркие, динамично меняются и насаждают малышам и взрослым особое мнение. Ребенку нравятся яркие мультики, смена звука и цвета, это привлекает внимание крошки, хотя событий на экране он может не понимать совсем. Для детей до трех лет этот коробочек представляет собой просто объект интереса, так как в нем происходит нечто особенное, чего не встретишь в окружающей жизни. В нем можно посмотреть мультик, увидеть животных и многое другое, но не вредно ли это для психики и здоровья? Как смотреть телевизор так, чтобы не навредить здоровью детей? Врачи утверждают, что чем позже дети начнут смотреть телевизор, и чем меньше времени они проведут перед экраном, тем здоровее и спокойнее они будут.

Болезни глаз: влияние телевизора

Глаза — это сложный механизм, особый орган чувств, который у детей только развивается и для его развития нужны тренировки. Но вот просмотр телевизора не очень подходящий тренинг для глаз. Скорее наоборот, это вредное для зрения изобретение, которое в раннем возрасте из-за частого использования способно провоцировать болезни глаз. Мышцы глаза отдыхают, а вот оптическая и воспринимающая система при этом перегружены. Поэтому детям для профилактики болезней глаз просмотр телевизора надо строго дозировать.

До полутора лет в принципе телевизор вообще не должен появляться в жизни ребенка — информацию, передаваемую с экрана, малыш не воспринимает, а яркие картинки перегружают его мозг и нервную систему, будут провоцировать болезни глаз и нарушения зрения. Примерно с полутора до 2-3 лет необходимо дозировать телевизор по 15-20 минут дважды в день, после трех лет до 30 минут дважды в сутки, а с 6-7 лет можно посмотреть и полуторачасовой фильм.

При этом расстояние от самого даже супер-плоского экрана до глаз ребенка должно быть не менее 2 метров, а лучше выдерживать расстояние в 4-5 метров. Нельзя смотреть телевизор в лежачем положении и с выключенным светом. Проекция экрана должна быть расположена на уровне лица смотрящего, так нагрузка на мышцы будет ниже и вероятность формирования болезней глаз будет снижена.

Телевизор — не няня!

Еще одним неверным способом использования телевизора у родителей является применение его в качестве няни, то есть вместо себя — дабы дитя было занято и освободилось время для домашних дел. Такая «няня» совершенно не пойдет на пользу детям, хотя и задержит их внимание надолго. Смотреть телевизор необходимо вместе с малышом, объясняя происходящие на экране действия и подбирая мультики или программы, чтоб малыш их понял. Если же необходимо время для того, чтобы заниматься делами, лучше, при наличии возможности, пусть у ребенка будет настоящая няня, которая будет с ним полноценно заниматься. Если же такой возможности нет, можно попросить посидеть с малышом родных (бабушку, сестру).

Влияние телевизора на психику ребенка

Психологи говорят о том, что телевизор сильно нагружает органы чувств и чрезмерно эмоционально возбуждает ребенка, от него страдает хрупкая детская психика. Он может играть как развивающую, так и тормозящую роль в развитии, все будет зависеть от объема просмотра и того, что смотрит ребенок. Сегодня по кабельному телевидению транслируют много детских каналов, но только качество их оставляет желать лучшего — не все передачи и мультфильмы можно показывать малышам.

Если же говорить о «взрослых» передачах, они однозначно негативно влияют на психику ребенка, особенно, если это малыш раннего возраста. Сцены насилия и убийств, которыми пресыщены современные каналы, могут привести к агрессии, вспыльчивости или нервозности ребенка. Обилие ненужной и навязчивой информации нагружает нервную систему, страдает психика, замедляются реакции, может ухудшаться сон и общее состояние.

Если для родителей лежание перед телевизором с пультом в руках — это своеобразный отдых, то для детей поток информации, льющийся с экрана, сильный раздражитель, утомляющий и раздражающий нервную систему. Нередко яркие и «тяжелые» сцены из кино могут стать причиной ночных кошмаров и навязчивых страхов малыша.

Родители должны помнить!

Нередко родители тех малышей, что проводят много времени у экранов телевизора, жалуются на задержки речи и проблемы с произношением звуков, им зачастую нужна помощь логопеда и психолога. Важно, чтобы родители понимали, такое явление формируется по причине дефицита общения, персонажи многих мультфильмов разговаривают мало и детям просто недостаточно речевых элементов для запоминания и обучения речи. Просмотр телевизора вызывают перегрузку визуальной информацией, при дефиците устного восприятия, и тактильных, иных раздражителей.

Чтобы сохранить ребенку стабильную психику и здоровье, родители должны ограничивать просмотр телевизора, а лучше хотя бы на первые несколько лет жизни отказаться от его использования совсем. Детям важно общение со сверстниками и родителями, полноценное развитие всех органов чувств, движение. Статичное просиживание за экраном телевизора ведет к гиподинамии, снижению иммунитета и частым простудам, перевозбуждение нервной системы делает беспокойным сон, нарушает нормальное эмоциональное развитие. Поэтому для сохранения здоровья малышей стоит выбрать другие способы развлечения и развития, нежели просмотр телепрограмм и мультфильмов.