Автор: admin
19.07.2011 20:41 - Обновлено 29.10.2014 09:31

Как бороться с детской телеманией?

Технические чудеса, придуманные человеком, порой идут ему не только во благо, но и во вред. Речь идет о телевидении. Все больше и больше людей становятся зависимыми от этих волшебных голубых экранов, особенно страдают наши дети, ведь их психика наиболее подвижна и ранима. Статистика такова, что около 40% детей в возрасте от 6 до 12 лет на первое место в вопросе о свободном времяпрепровождении ставят просмотр телевизора, а не прогулку и занятия спортом. Так что задача нас, взрослых, контролировать процесс просмотра телевизора с целью оградить детей от большого влияния этого чуда техники.

А собственно, что такое **телемания**? Как любая мания – это зависимость, зависимость от телевизора, потребность все время проводить у экрана, забросив все другие дела. С помощью телевизора ребенок начинает пассивно познавать мир: ходить в кино, театр, музей, на прогулку – сегодня все это можно сделать дома, сидя на диване. У ребенка начинает пропадать желание читать, познавать мир опытным путем, фантазировать и мыслить – к таким плачевным результатам может привести телемания.

Ученые выяснили, что **телевизор оказывает гипнотическое действие на мозг человека** , вот почему дети иногда сидят перед экранами, как зомби, ничего не замечая вокруг. Кроме того, у детей, злоупотребляющих просмотром телевизора, активнее развивается правое полушарие, отвечающее за эмоциональное развитие, поэтому после длительного просмотра телевизора, дети становятся более возбудимые и беспокойные.

А маленькие **дети в возрасте 3-6 лет вообще воспринимают всю информацию в буквальном, некритичном смысле** . Вы замечали, что малыши не понимают юмора, они все воспринимают за чистую монету, им трудно отличить где правда, а где ложь. Так и всю полученную информацию они воспринимают как норму и переносят ее в свою маленькую жизнь, в свои игры, манеру поведения.

Длительные просмотры телевизора могут привести к расстройствам сна. Так, если 13-летний подросток проводит более 3 часов в день перед телевизором, то начинает испытывать заметные трудности со сном, которые могут сохраняться и во взрослом возрасте. Еще одна проблема – это сидячий образ жизни и потеря физической активности, что приводит к ожирению и другим болезням внутренних органов. Не зря

врачи говорят о том, что здоровье закладывается с детства, а просиживание штанов у телевизора явно его не укрепляет.

Ни для кого не секрет, что телевизионные программы пестрят сценами жестокости и насилия – такие программы категорически нельзя смотреть детям. **Популяризация насилия приводит к детской агрессии, изменению моральных принципов.** Сцены насилия на экране мозг человека интерпретирует так же, как и в жизни: мы чувствуем тревогу, страх, при этом включаются рефлексы бегства или активности (агрессии). Но со временем ребенок начинает привыкать к этому и относиться к насилию как нормальному элементу поведения во взрослой жизни.

Есть несколько правил, рекомендуемых психологами, соблюдение которых, поможет избежать этой проблемы. **До года ребенку вообще не рекомендуется смотреть телевизор.** После – не более одного часа в день до окончания подросткового периода. Также не допускается телевизор в детской комнате, независимо от возраста. Такой жесткий режим рекомендуется детскими врачами многих стран.

Очень часто у родителей нет времени заниматься ребенком, и вместо себя они предлагают телевизор. Так вот, нужно **постараться не использовать телевизор в качестве электронной няни** , даже если вы очень заняты. Можно придумать ребенку занятие, не связанное с просмотром телевизора: это может быть игра в конструктор, рисование, чтение, пазлы. Выбор занятия зависит от возраста ребенка. Оно не обязательно должно проходить с вашим участием, достаточно проявить интерес к занятию ребенка, чем-то помочь, что-то подсказать.

Для школьника не рекомендуется смотреть телевизор перед школой, так как ребенок перевозбуждается от раннего просмотра телевизора, и потом ему труднее настроиться на рабочую волну в школе.

Можно вообще **выделить один день без телевизора для всей семьи**, в качестве стимула и поощрения для ребенка использовав вознаграждение. Это может быть игрушка в подарок, интересная поездка или встреча с друзьями. Замените собой телевизор и займитесь с ребенком тем, что ему особенно интересно или что он вам давно предлагал, а вам все было некогда.

Убеждайте ребенка личным примером. Родители, которые сами страдают телеманией, вряд ли сумеют отучить ребенка. А сделать это необходимо, особенно в младшем возрасте – и не только из-за вредного воздействия на нервную систему, но и потому, что вредные привычки усваиваются очень быстро и рано.

Просмотр мультфильмов свыше положенного времени вреден, а ребенку очень не хочется расставаться с любимыми героями. Что же делать? Можно вместе с ним нарисовать знакомых героев и придумать про них интересные истории с продолжением.

Конечно, нельзя категорично сказать, что телевизор приносит ребенку только вред. **Есть много интересных программ, которые обучают и развивают ребенка**. По данным различных исследований, дети, которые смотрят в основном образовательные программы, легче адаптируются среди ровесников, обладают более богатым словарным запасом.

Для того, чтобы ребенку легче было ориентироваться в большом потоке телевизионной информации, воспитывайте у него правильное восприятие новостей, просматривая совместно телевизионные программы и объясняя то, что ему непонятно. Так что, многое в культуре просмотра телевизора зависит от родителей – от их убеждений и нравственной позиции.

Родители в первую очередь несут ответственность за нравственное и психическое здоровье своих детей. Не допускайте детского одиночества, того, чтобы его лучшим другом стал телевизор, а не его семья! От того, сколько внимания вы уделяете ребенку, как часто интересуетесь его личной жизнью, вникаете в его проблемы, зависит его выбор. Заботьтесь о своих детях, в будущем они будут вам только благодарны!

Автор - Марина Ерошкина

Источник