**[Вред телевизора для ребенка](http://cpms-smol.ru/parents/300-vred-tv-dlya-rebenka)**

Разговоры о вреде, который способен нанести телевизор неокрепшей психике ребенка, постоянно ведутся в прессе и Интернете. Утверждение, что телевизор отрицательно влияет на детей, не совсем правильно. Необходимо иметь чёткое представление о том, какие программы и передачи, в каком возрасте и сколько может смотреть ваш малыш.

В большинстве случаев, вред телевизора для ребенка кроется именно в длительности просмотра. К сожалению, многие родители настолько заняты, что используют время, пока ребёнок занят просмотром телепрограмм, для работы по дому или отдыха. И в этом нет ничего предосудительного — все мы люди. Самое главное, по возможности, контролировать передачи , которые смотрит ребенок. Наилучшим выходом в данной ситуации является приобретение компакт дисков, как обучающих, так и развлекательных.

Говоря непосредственно о телевещании, стоит избегать передач, равно как и мультфильмов, насыщенных сценами насилия или разлук, потерь и одиночества, поскольку детская психика гипервосприимчива к трагичным моментам. С фильмами и передачами, в которых демонстрируются любовные (взрослые)  сюжеты стоит подождать до того времени, когда ребёнок будет в состоянии адекватно их воспринимать. Если на экране герой умирает, необходимо объяснить, что это «понарошку», в противном случае,  вы получите слёзы, а то и ночные кошмары. Это даёт лишний повод напомнить, какой вред может нанести телевизор вашему ребенку.

Какое время просмотра можно считать оптимальным?

Категорически не рекомендуется смотреть телевизор в процессе кормления грудного младенца. Тут, по-моему, без комментариев! В момент великого таинства ничто не должно мешать матери передавать, вместе с молоком, частичку своего тепла и нежности.

До двух месяцев малыш воспринимает звук телевизора как колыбельную, в этот период вред телевизора для ребенка можно считать минимальным. В два, три и четыре месяца он внимательно следит за движением на экране, способен узнавать отдельные сюжеты. К пяти - шести месяцам он может увлечься движением на экране весьма основательно. И вот здесь уже стоит начать следить за тем, не слишком ли много ваш ребенок смотрит телевизор. Заменяйте просмотр телевизора всевозможными развивающими играми. Ребенку важно и ценно живое общение с родителями, обмен информацией, а не бесконтрольное ее  поглощение. Например, возраст от шести до восемнадцати месяцев — период подражания, и вы можете  насладиться игрой в «угадайку». Какое это животное или ветер, а может просто скрипит дверь? Ребёнок как губка впитывает информацию, снова и снова проверяя правильно ли он понял увиденное (услышанное).

Разговор о вреде телевизора для ребенка будет неполным, если не упомянуть о том, что его зрение, еще не сформировавшееся окончательно, можно легко испортить, если разрешать смотреть телевизор подолгу и близко.

В возрасте до года лучше не оставлять ребенка перед экраном дольше чем на 15 минут в день. Детям до 5 лет желательно  смотреть телевизор не дольше 25 минут. Для ребенка от 5 до 8 лет время просмотра должно быть ограничено до 1 часа. После того, как малыш посмотрел телевизор, его глаза должны либо отдохнуть (имеется в виду сон), либо наоборот, активно поработать на свежем воздухе. Ребенок должен смотреть вдаль, чтобы тренировать хрусталики глаз на «дальнее зрение». Ни в коем случае после просмотра мультиков или других передач нельзя немедленно приступать к учебе или чтению занимательных книжек, а также к настольным играм!

Что касается оптимального расстояния до экрана, то обычно руководствуются правилом 3-5 диагоналей. Минимум 3, лучше 5. Чем больше диагональ телевизора, тем дальше его нужно смотреть, поэтому нужно учитывать этот момент при покупке огромных кинотеатров в маленькую комнату. Для большинства обычных телевизоров нормальное расстояние — 2 метра.

Телевизор может навредить, а может и помочь в развитии ребенка. Главное — подходить к этому вопросу с умом и пониманием всех опасностей. Что самое интересное, степень вреда телевизора для ребенка меняется с возрастом. Если в более раннем возрасте важно не испортить неокрепшее зрение, то позже уже на первое место выходит его мозг и психика, куда могут выгружаться горы мусора с экрана.

Ученые выяснили, что вред телевизора для детей сказывается не только на их здоровье, но и на успехах в обучении. Ранее было известно, что вред телевизора приводит к потере или значительному ухудшению зрения детей, набору лишнего веса и детскому и подростковому ожирению, и ряду других проблем со здоровьем.

Новые исследования ученых показывают, что дети, которые постоянно смотрят телевизор, в несколько раз хуже своих сверстников справляются со школьной программой. Они медленнее соображают, не занимаются творчеством, не играют в подвижные игры.

Проблема ещё в том, что большинство родителей сами сидят на «ТВ-игле» и  большинство детей, испытывающих вред телевизора на себе, просто вынуждены его смотреть в маленьких квартирах вместе со взрослыми. Но если для взрослых это привычка, то детская психика не выдерживает такой атаки.

Врачи настоятельно рекомендуют полностью исключить телевизор из быта ребенка или существенно ограничить пребывание возле него..

**Признаки неблагоприятного воздействия телевизора:**

1.  Переутомление.

2.  Отставание в развитии речи.

3.  Неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом – «дефицит концентрации».

4.  Трудности в восприятии информации на слух.

5.  Пассивность восприятия информации.

6.  Резкое снижение фантазии и творческой активности ребёнка.

7.  Риск возникновения телевизионной зависимости.

8.  Повышение детской жестокости и агрессивности.

**Рекомендации родителям**

1.  Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6 – 7 лет).

2.  Ограничить время, в течение которого ребёнок сидит у телевизора. Допустимый максимум для ребёнка 7 – 9 лет – 2 часа в сутки.

3.  Компьютерные игры можно вводить только после того, когда ребёнок освоит традиционные виды детской деятельности.

4.  Чтобы уменьшить негативное влияние телевизора на здоровье и психическое развитие, следует соблюдать несколько простых правил:

* желательно каждые 40 – 60 минут делать перерыв минут на 10;
* нельзя смотреть телевизор, сидя близко к экрану, расстояние до экрана должно быть не менее 2,5 – 3 метров;
* нельзя смотреть телевизор в темной комнате;
* если у ребёнка уже снижено зрение, и он носит очки, не позволяйте ему смотреть телевизор без очков, это приведет к дальнейшему прогрессированию нарушения;
* никогда не предлагайте ребёнку телевизор вместо себя;
* не приучайте ребёнка прибегать к телевизору как к способу утешения в случае неудач;
* не превращайте телевизор в участника семейных ритуалов, совершенно необязательно завтракать, обедать и ужинать перед телевизором, лучше посвятите это время общению;
* не разрешайте ребёнку смотреть всё подряд, лучше заранее, посмотрев программу, определиться, какие передачи ребёнок может посмотреть один, какие вы посмотрите вместе, а от каких лучше воздержаться;
* если ребёнку захочется посмотреть те самые ужастики, которые вы не разрешаете, посмотрите их вместе с ребёнком и обязательно обсудите увиденное;
* приучайте ребёнка относиться к увиденному критично, анализируйте происходящее на экране телевизора, комментируйте, ребёнок должен понять, что далеко не всё стоит принимать за «чистую монету».

5.  Высказывайте свою точку зрения: что из увиденного «хорошо», а что «плохо». Давайте оценку с точки зрения норм нравственности и морали, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что именно так и должны поступать в реальной жизни люди.

6. Следите за безопасным расстоянием просмотра телевизора.

7. Следите за длительностью просмотра телепередач.

8. Следите за содержанием информации, записываемой в мозг вашего ребенка.

9. Используйте телевизор как обучающий тренажер, а не способ «выключить» ребенка.

Соблюдение этих правил поможет вам  обезопасить  ребенка  при просмотре телевизора.

Источник: http://cpms-smol.ru/parents?start=70