

## Варианты аналога телевидения для ребенка

Современный человек вряд ли мыслит свою жизнь без телевидения. Наличие нескольких голубых экранов в каждом доме уже не является чем-то уникальным. Часто практически ежедневно мы организуем свой досуг с учетом просмотра телепередач. Тут же рядом с нами оказываются и наши



дети. Как же влияет телевизор на их жизнь? Многие взрослые уверены в безвредности пребывания детей перед телеэкраном. Это мнение ошибочно и опасно. Ежедневный просмотр телевизора способствует формированию у ребенка привычки бесполезного просиживания перед экраном и пассивного его созерцания вне зависимости от содержания передач. Таким образом, теряется время, отведенное ребенку на игры, общение, физическую и познавательную активность. Телевизор ухудшает общение между членами семьи. Родители меньше внимания уделяют детям, меньше разговаривают с ними и между собой. В результате чего страдает общее психическое развитие ребенка. Продолжительное сидение перед телевизором может нанести существенный удар по здоровью ребенка, может привести к значительному ухудшению зрения, формированию ожирения, снижению иммунитета и пр.. При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению. Дети, воспитываемые телевизором, плохо выражают свои мысли, речь их бедна и однообразна, словарный запас мал. Телевидение снижает внимательность у детей и способствует появлению у них гиперактивности. Мелькающие телевизионные кадры и постоянно движущиеся объекты не дают ребенку возможности сфокусировать внимание на продолжительный период. Гиперактивный ребенок копирует своим поведением скорость изменчивости изображений на экране. Дети, растущие на телепередачах, теряют творческую фантазию, способность и потребность чем-либо себя занимать, перестают придумывать игры и сочинять рассказы, они начинают скучать среди множества игрушек и предметов для творчества, перестают проявлять интерес к новому и увлекательному в окружающем мире. Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми. Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблагоприятных поступков и, в конечном счете, способствуют снижению моральных устоев. Отмечено, что дошкольники и школьники, активно просматривающих телепередачи, склонны к непослушанию, проявлению агрессивных форм поведения, вспыльчивости, грубости, конфликтам. Свою правоту они предпочитают доказывать дракой. Такие дети обычно с трудом засыпают, спят беспокойно, вскрикивают, плачут во сне. Обеднение внутреннего мира ухудшает способность детей к конструктивному общению со сверстниками, их взаимоотношения становятся поверхностными и примитивными. Серьезно страдает при просмотре отдельных телевизионных сюжетов инстинкт самосохранения ребенка и ценность бережного отношения к окружающим людям. Если герои мультфильмов бьют друг друга, после чего вскакивают, как ни в чем не бывало, если в мультфильме кого-то убивают, то не удивительно, что дети потом бьют младших братьев и сестер, домашних животных, проявляют агрессию к сверстникам, взрослым, а некоторые наоборот начинают бояться окружающих людей, становятся запуганным, подозрительными, зажатыми.

Ребенок до 4 лет в основной период созревания структур мозга не должен смотреть телепередачи вообще, после 6 лет не более часа в неделю; после 10-лет - 2-3 часа. После 16 лет ограничения снимаются, так как подростку настает пора взросления и принятия на себя ответственности самому определять выбор между желанием просмотра телевизора и вредом здоровью, который этот просмотр может нанести. Но, ни для кого не секрет, что телевидение несет в наш дом не только зло. Много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач. Просто важно помочь найти их среди огромного количества ненужного материала. Не проводите сами все свободное время за телевизором, не смотрите подряд все передачи и фильмы. Глядя на родителей, и ребенок не будет смотреть все подряд. Не позволяйте ребенку долго смотреть телевизор, старайтесь занять его другими развлечениями, более полезными для здоровья. Прежде чем ребенок сядет за просмотр какого-либо фильма, постарайтесь заранее узнать, о чем он, будет ли он подходящим для воспитания ребенка. Приучайте ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать. Рекомендуется смотреть их вместе с ребенком, чтобы вовремя объяснить ему непонятные моменты, а затем обсудить увиденное. Просмотр вместе с ребенком некоторых фильмов дает возможность объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», дать оценку характерам главных героев картины. **Можно ли заменить телевизор другими, более полезными для всех делами?** Главная задача взрослых развить фантазию, творчество, увлечь ребенка, А вариантов таких на любой вкус: и **бисероплетение, и лепка, и наборы юного химика**, и великое множество других интересных домашних занятий. **Создание гравюр** на самом деле очень увлекает не только детей, но и родителей. Это занятие развивает креативность, фантазию, усидчивость и внимание. **А настольные игры**, которые могут и развлекать, и пополнять знания. Они принесут ребенку только пользу. Развиваются социально-коммуникативные навыки общения со сверстниками и взрослыми, умение соблюдать правила, а также ребенок получает знания в игровой форме. **Выпечка, кулинария.** Здесь обязателен контроль взрослого. Это значит, вы проведете время вместе с пользой для всех Пусть ребёнок выдумывает новые рецепты печенья и тортов, а потом вы вместе их приготовите и устройте чаепитие. Это будет весело и познавательно. **Музыкальные инструменты.** Дети с увлечением учатся играть на музыкальных инструментах. Процесс это длительный по времени, но зато меньше останется времени на телевизор и планшет. **Книги.** Этот вариант может показаться старомодным, но это чудесное времяпрепровождение. Оно развивает словарный запас, пополняются знания, развивается воображение Трудно заинтересовать ребенка книгой. Сначала нужно определиться, что ему нравится больше: вымысел или научные факты, т.е. художественная или научно-популярная литература. Если у ребенка живое воображение, то явно ему ближе художественные книги. Если - факты, запаситесь энциклопедиями, справочниками, которые связаны темой, интересной вашему ребенку. Попросите ребёнка рассказать, что нового он узнал. Прививайте детям любовь к **игровым развлечениям** – шарадам, головоломкам, ребусам, кроссвордам. Они расширяют кругозор, развивают находчивость, смекалку. Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению. Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Используйте в играх русский **народный фольклор**, считалки, скороговорки, загадки, пословицы. Это сокровища народной мудрости. В России игры называют забавами, они всегда помогают народу облегчить жизнь, перестать горевать, успокоиться. Народные игры, хороводы, песни являются фундаментом гармоничного развития интеллекта, основой здоровья ребенка. Ребенок растёт и ему необходимо выплеснуть застоявшуюся энергию. Для этого нужно дать ребенку возможность покричать во весь голос, побегать, изобразить животных, птиц голосом и пластикой. Чем больше времени уделяют родители своему ребенку, тем лучше между ними взаимоотношения. Общие интересы сближают семью, создают в ней дружественную атмосферу.