

## Влияние телевизора на поведение ребенка-дошкольника

Малыши, которые в пятилетнем возрасте смотрели телевизор больше трех часов в день, чаще склонны к дракам и воровству. Об этом свидетельствуют результаты исследования ученых из университета Глазго.

Они изучали данные об 11 тысячах британских детей, родившихся с 2000 по 2002 год. Состояние их здоровья и уровень развития отслеживался в течение двух лет в рамках широкомасштабного исследования «Millennium Cohort Study».

Матерей этих малышей опрашивали с целью выявить у карапузов гиперактивность, определить степень устойчивости внимания, уровень поведенческих и эмоциональных трудностей, способность к эмпатии и склонность заботиться о других. Также был задан вопрос, сколько времени дети проводили у телевизора.

Исследование проводилось дважды – в 5 и 7 лет.

Как выяснилось, почти две трети малышей в возрасте 5 лет смотрели телевизор от одного до трех часов, а 15% карапузов тратило на это занятие более трех часов в день. Менее 2% детей совсем не смотрели ТВ.

В результате ученые обнаружили, что дети, которые смотрели телепрограммы больше трех часов в день, были больше склонны к антисоциальному поведению и страдали от поведенческих проблем.

### Телевизор: враг или союзник?

Многие современные родители считают, что телевизор – замечательное средство занять малыша на час-другой, и тем самым получить свободное время для себя. Однако детям до 12 лет просто противопоказан подобный способ времяпрепровождения. Именно в этот период ребенок должен получить максимальное количество эмоций из внешнего мира. Он должен двигаться и развиваться, играя в игры с другими детьми.

Кроме того, мозг ребенка устроен совершенно иначе, чем мозг взрослого. Маленький человек не может фильтровать информацию и принимает на веру абсолютно все. Ребенок воспринимает увиденное по телевизору не просто как информацию, а как руководство к действию. Позволять ребенку долго и без разбору смотреть то, что показывают по телевизору – все равно, что доверить его психику и воспитание масс-медиа. Контролируйте длительность пребывания малыша у телевизора.

- Ребенок до года не должен смотреть телевизор более 5-10 минут в день.

- Ребенок в полтора-два года не должен проводить у телевизора более 15 минут в день.
- Начиная с трех лет, можно увеличить время просмотра до 30 минут в день.
- Ребенок 5-6 лет может смотреть телевизор до полутора часов в день, но не полтора часа подряд.
- Ребенок до 12 лет не должен проводить у телевизора больше двух часов в день.

Перегрузка мозга ребенка зрелищными впечатлениями может негативно сказаться на его нервной системе: он может стать раздражительным и легковозбудимым, поверхностно воспринимать нужную информацию, кроме того, его сон может стать тревожным.

«ТВ прочно вошло в нашу жизнь. Но телевизор может быть и другом, и врагом, все зависит от времени нахождения ребенка перед телевизором и поведения родителей при этом. Не так страшно влияние на зрение, как на еще неокрепшую психику ребенка. Нельзя оставлять ребенка наедине с телевизором, делать из телевизора няньку, нужно обязательно объяснять и комментировать то, что происходит на экране. Прежде чем разрешить смотреть какую-либо передачу ребенку, вы должны быть уверены, что в ней нет сцен, травмирующих психику ребенка», - говорит медицинский психолог Т.И.Овчаренко.

Чтобы превратить телевизор в своего союзника, нужно соблюдать определенные условия:

- Четко ограничивать время просмотра телевизионных программ.
- Заранее утверждать программы для просмотра (родитель должен предварительно сам посмотреть то, что будет смотреть ребенок).
- В возрасте до 6-7 лет родители должны комментировать происходящее на экране. Очень важны и вопросы к ребенку о том, как он понимает увиденное. Пояснения взрослого, необходимы малышу для того, чтобы он мог разделить реальное от вымышленного.
- После просмотра следует внимательно наблюдать за ребенком и фиксировать возможные изменения в его поведении.

- Если ребенок увидел что-то непонятное для него и задает вопрос, необходимо доступно объяснить ему происходящее на экране.

Чтобы просмотр ТВ был безопасным для здоровья ребенка, следует соблюдать такие правила:

- Ребенок должен находиться на расстоянии 2 или более метров от телевизора.
- Экран телевизора должен быть расположен таким образом, чтобы ребенку не приходилось поднимать или наклонять голову. Лучше, чтобы экран располагался на уровне лица маленького телезрителя, это уменьшит нагрузку на шею и спину ребенка.
- Ребенок не должен смотреть телевизор в положении лежа или в скрюченной позе.
- Не рекомендуется устраивать просмотры в темноте, это может навредить зрению вашего малыша.

А для того, чтобы ребенок проще относился к установленным правилам просмотра телевизионных программ, поощряйте его за соблюдение этих правил. Наградой может быть какой-нибудь подарок (игрушка, книжка, одежда) или совместное мероприятие (поход в парк, цирк или ваше участие в любимой игре ребенка). Смотрите телевизор меньше, занимайтесь со своими детьми, ведите активный образ жизни сами и приучайте к этому своего малыша.