

Психическое здоровье детей и телевидение.

(консультация для родителей)

Составила воспитатель Позднякова И.П.

ГБДОУ детский сад №45 Кировского района Санкт-Петербурга

Помните фразу из одного замечательного мультика о том, что сейчас телевизор является лучшим другом человека? И действительно, в наше время сложно представить себе день, прожитый без телевидения и просмотра разнообразных передач и фильмов.

Психологи осторожно комментируют подобные опасения, считая, что всего должно быть в меру. И в этом помогут чёткие представления о том, с какого возраста и сколько времени может смотреть телевизор ребёнок.



Польза телевидения для ребенка:

1. **Расширение кругозора.** Двухлетки, редко выбирающиеся куда-то дальше песочницы, могут познакомиться с экзотическими животными, узнать о многообразии окружающего мира. Дети постарше сами с удовольствием подбирают программы о путешествиях и приключениях, которые, порой, интереснее обычных энциклопедий.
2. **Обогащение лексикона.** Малыши впитывают информацию, словно губки, поэтому не стоит удивляться появлению в детском словаре как высокохудожественных слов, так и жаргонизмов. Правильный же подбор телевизионных передач помогает развить у ребёнка грамотную речь.
3. **Приобщение к историческим и литературным источникам.** Подростки не всегда с энтузиазмом читают произведения классиков. Удачные экранизации помогут восполнить пробел в образовании, а наиболее яркие режиссёрские работы заставляют детей самостоятельно прочитывать и изучать книги без понукания и постоянного напоминания родителей и учителей.

Таким образом, нецелесообразно запрещать ребёнку смотреть телевизор. Но не стоит отмахиваться и от многочисленных неприятных последствий, к которым приводит постоянное сидение перед экраном.

Вред телевизора для ребенка:

Обычно вред телевидения для ребёнка заключается в чрезмерной продолжительности просмотра. Не секрет, что некоторым родителям гораздо проще занять детей телевизором, чем придумывать для них новые развлечения. Какие негативные моменты скрываются в излишнем увлечении ТВ?

1. Телепередачи дают большую нагрузку на психическую и эмоциональную сферу ребёнка. Установлено, что чрезмерно увлечённые телевизором дети отличаются неустойчивой психикой, раздражительностью, обидчивостью. Кроме того, из-за неправильного расположения перед экраном снижается острота зрения.
2. К сожалению, на многих телеканалах встречаются передачи и фильмы, изобилующие ненормативной лексикой, сценами насилия, эротики. Ребёнок, оставленный один на один с пультом, обязательно наткнётся на подобные нежелательные программы.
3. Телевидение – это яркий мир, намного привлекательнее и интереснее обыденности. Судите сами, современные телешоу демонстрируют подросткам важность материальных благ, праздного образа жизни, быстрого успеха. Ребёнок формирует своё мировоззрение на основе глянца и гламура, не в силах противостоять яркой обложке.

Не следует забывать и о вреде малоподвижного образа жизни, к которому присоединяется ожирение. Дети, увлечённые происходящим на экране, не следят за объёмом съеденных порций. Врачи уже бьют тревогу из-за растущего числа маленьких толстяков.

Сколько времени ребенку можно смотреть телевизор?



То есть сколько времени ребенок может смотреть телевизор без вреда для своего физического (зрение, позвоночник, свежий воздух) и психологического (зависимости, депрессии, страха) здоровья?

0-3: Лучше вообще не смотреть телевизор. Ему еще достаточно тех впечатлений, которые он получает из окружающего мира.

4-5: Достаточно будет 15-30 минут в день.

6-7: Достаточно 15-30 минут в день. В выходные такое время может быть увеличено до сорока минут - часа, чтобы посмотреть небольшой фильм.

Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь , усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните , что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослыми.

Родители должны воздержаться от использования телевизора в качестве няни. Такая практика оставляет ребенка без присмотра и лишает нормального человеческого общения, лишает игр и приобретения здорового жизненного опыта . В тоже время, запрещать ребенку смотреть телевизор в ультимативной форме вредно для его нормального поведения в социуме.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad>

<http://ped-kopilka.ru/blogs>

<http://dohcolonoc.ru>