

## *Психологическое здоровье ребенка и телевидение.*



Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевизор - это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может

выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего

характера.

### **Чем опасно телевидение для ребенка?**

- Необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Защищаясь от неприятных эмоций, ребенок вытесняет их в бессознательную часть психики, поэтому взрослый может не сразу заметить изменения в поведении ребенка (повышенная тревожность, беспокойные сны, невротические симптомы).
- Нельзя забывать об эффекте привыкания и заразительности агрессивного поведения. Если через каждые 15 минут на экране транслируется агрессия, то через какое-то время ребенок начинает воспринимать это как норму.
- Настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Это формирует у ребенка соответствующие нравственные образцы поведения. Ребенок копирует не слова героя, а его конкретные действия.
- Телевидение не способствует умственному развитию детей, а способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, не требует усилий воображения и анализа. Чтению книг дети предпочитают просмотр видео. При этом замедляется развитие речи, мышления, нет стимула для развития воображения, нет тесного эмоционального контакта с родителями.

- Опасное влияние рекламы на психику ребенка (развивающие программы занимают 1,5-3 % эфирного времени, реклама-23%). Постоянный просмотр рекламы формируют у ребенка психологическую зависимость.

Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии и сбою мозговых ритмов.

#### **Рекомендации для родителей:**

- 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 взрослым.
- Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (от 15-20 минут до 1 часа в день в старшем возрасте).
- Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.
- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ.
- Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и чувства других людей, это поможет им сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.
- Можно предложить ребенку нарисовать героев фильма, вылепить их из пластилина или организовать игру в режиссеров-мультипликаторов. Все это поможет ребенку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя отождествляет, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный эмоциональный опыт.

Таким образом, мы должны сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.

Педагог-психолог: Соколова Ольга Владимировна.