Консультация для родителей

**«Влияние телевизора на детей».**

Телевидение в наших домах сегодня — обыденность и каждодневная реальность. Пару десятилетий назад дети считали дни и часы для просмотра любимого мультфильма. Сегодня же можно просмотреть хоть сто серий подряд и сразу. Дети склонны проводить перед экраном очень много времени. Вреден или полезен телевизор для детей разных возрастов? В нашей статье мы постараемся подробно ответить на этот вопрос.

**С какого возраста можно смотреть телевизор?**

Педиатры и психологи однозначно не рекомендуют просмотр телепередач детям до 2 лет. Прежде всего, это связано с физиологией. Часто родители замечают, что даже грудные младенцы реагируют на телевизор. Но их привлекают яркие, мелькающие картинки и звуки. Разрешать таким малышам «смотреть» телевизор точно не стоит.

Дело в том, что их мозг, нервная система, речь, органы зрения, слуха пока незрелы и только формируются. Для правильного их развития ребёнок должен смотреть на окружающие предметы, подвижные и неподвижные, слушать звуки вокруг, а не только доносящиеся из экрана, взаимодействовать с живыми людьми. Дети учатся этому только в контакте со взрослым.

До возраста 3-4 лет детей привлекает только движение на экране телевизора. Они пока не умеют различать реальное и воображаемое. Происходящее в мультфильме они переносят в реальную жизнь.

Допустимо разрешать ребенку смотреть телевизор с 2-3 лет, но не более 20 минут в день и при строгом контроле качества контента. Но, чем дольше малыш проживет без телевизора в своей жизни, тем лучше для его физического и психического здоровья.

**Есть ли польза от телевизора?**

Исключать телевидение из мира ребёнка полностью, конечно же, не стоит. Польза от него также есть:

1. **Расширение кругозора**. Через экран можно познакомиться с разными странами, традициями, культурами, получить новые знания в разных областях. Это может стать мощным источником вдохновения и стремления познавать мир.
2. **Развитие интеллекта**. С помощью современных технологий детям увлекательно подается информация, написанная в толстых и скучных энциклопедиях. Штудировать такие книги мало кому интересно, а учиться с помощью видеоконтента – легко и приятно.
3. **Обогащение словарного запаса**. Ребёнок слышит правильно поставленную речь телеведущих и телегероев, узнает много новых слов, о значении которых непременно задаст вопросы родителям. Важно только всегда отвечать на них и вникать в суть.
4. **Общие интересы со сверстниками**. Дети, вообще не смотрящие телевизор, рискуют стать «белыми воронами» в детском обществе. Не зная популярных героев мультфильмов, телепередач, они не поддерживают беседу, чувствуют себя исключенными из коллектива. Для совсем маленьких телезрителей, это не критично, дети находят общий язык в совместных играх. Но, чем старше ребенок, тем важнее ему быть «на одной волне» со сверстниками. И игнорировать это нельзя.

**Заблуждения родителей о пользе телевизора**

Современный мир телевидения большой, разнообразный и увлекательный. На первый взгляд он способен дать многое. Но, на самом деле, чтение книг, совместные прогулки, наблюдение за природой, творчество, участие в повседневной жизни семьи – вот то, что по-настоящему развивает и готовит к будущей жизни. А телепередачи и мультфильмы должны только дополнять процесс обучения.

Иногда родители стимулируют и поощряют просмотр неговорящими детьми телевизора, «чтобы скорее заговорил!». Но ребёнок быстрее заговорит, если общаться с ним, рассматривать вместе игрушки и рассказывать обо всём, что видите вокруг. Веселые картинки в телевизоре, не мотивируют их озвучить. А вот когда малыш рассматривает рисунки в книге, или держит в руках простую игрушку, то ему приходится «заставлять» этих персонажей звучать — вслух или мысленно. Сначала ребёнок произносит примитивные звуки — «ква-ква», «би-би»; попозже **-** когда в речи появляются глаголы — сюжеты и «речь» игрушек и картинок усложняются.

С телевизором же никаких усилий прилагать не нужно: герои мультфильмов активно общаются, рассказывают истории и двигаются самостоятельно. Малышу остается только пассивно наблюдать. Это совсем не стимулирует говорить самостоятельно.

**Негативное влияние телевизора**

**1.** **Отрицательное влияние на органы зрения**. Для нормального формирования органов зрения важно правильно дозировать зрительные нагрузки. Картинка телевизора световой массой проектируется на сетчатку глаз. Чтобы увидеть чёткое изображение, ребёнок инстинктивно напрягает глазные мышцы. Картинка движется, имеет много деталей, это приводит ещё к большему напряжению глаз. Таким образом, ежедневно проводя за экраном больше положенного времени, ребёнок систематически перенапрягает свою зрительную систему. Результатом становятся усталость глаз, головная боль, и, как следствие, нарушения зрения и появлению очков у ребёнка.

2. **Отрицательное влияние на нервную систему**. Чем младше дети, тем меньше их мозг может усвоить информации из просматриваемых передач и мультиков. Отсутствие жизненного опыта и незрелая нервная система не позволяют проанализировать увиденное. Всё это выливается в перевозбуждение нервной системы, что влияет на настроение и поведение ребёнка, его сон, обучаемость.

3. **Задержка речевого развития**. Ребёнок в возрасте около года начинает выговаривать первые слова, затем — предложения, и потом он уже может сформулировать свою мысль. Но длительное нахождение перед экраном отрицательно влияет на [формирование связной речи](https://umnazia.ru/blog/all-articles/razvitie-svjaznoj-rechi-u-doshkolnikov). Умение говорить и общаться приходит к детям в процессе взаимодействия с людьми, повторения за взрослыми. При замене живого общения экраном телевизора происходит задержка становления правильной и грамотной устной речи.

4. **Негативное влияние на развитие мозга**. Ребёнок, проводящий много времени у телевизора, не развивает воображение, логику, способность размышлять, анализировать и делать выводы. ТВ даёт готовые ответы вместо того, чтобы позволить ребёнку искать их самостоятельно. Телевизор превращает ребёнка в «потребителя», который послушно поглощает всё, что льётся с экрана. Не развиваются такие навыки, как самоконтроль, планирование своих действий.

5. **Снижение способности к воображению и творчеству**. Чтобы придумывать что-то новое и творить, ребёнку нужно уметь занимать себя, иногда поскучать. А телевизор не дает этого делать, предлагая готовые развлечения на любой вкус. Злоупотребление просмотром телевизора подавляет [творческие способности дошкольника](https://umnazia.ru/blog/all-articles/razvitie-tvorcheskih-sposobnostej-u-doshkolnikov), не даёт им развиваться.

6. **Нарушение социальных навыков**. Для развития этих навыков человеку необходимо живое общение, умение чувствовать собеседника, угадывать его настроение, поддерживать беседу, организовывать совместную деятельность — всё это вырабатывается только путём непосредственного опыта общения со сверстниками и взрослыми.

7. **Провоцирование неврозов**. Просмотр телепередач и фильмов, не соответствующих возрасту, со сценами жестокими и пугающими, может привести к появлению у ребёнка страхов, кошмаров. Допускать такое ни в коем случае нельзя!

8. **Проблемы с физическим состоянием, моторикой**. Просмотр телевизора – это пассивное времяпрепровождение. Чтобы быть здоровыми, детям необходимо как можно больше двигаться. Долгое сидение приводит к проблемам с осанкой, ребёнок плохо развивается физически, что негативно скажется на его здоровье и качестве жизни в дальнейшем.

9. **Нарушения пищевого поведения**. Некоторые родители, чтобы накормить ребёнка, включают ему телевизор. Засмотревшись на мелькающие веселые картинки, дитя послушно открывает рот. Но этот «волшебный» способ принесёт в дальнейшем много проблем. Дети, которых кормят под мультики, не учатся контролировать чувства голода и сытости, у них формируется неправильное пищевое поведение. Поэтому включать телевизор во время приёма пищи категорически не рекомендуется.

**Сколько часов в день можно проводить перед экраном?**

Приведём рекомендации педиатров, психологов и педагогов:

1. **С 2 до 4 лет** можно разрешать ребёнку просмотр телепередач или мультфильмов не более 20 минут в день.
2. **С 4 до 7 лет** дети уже отслеживают сюжет, сопоставляют себя с любимыми героями и хотят быть похожими на них.
3. **У детей старше 7 лет**  сформированы представления о времени и пространстве, они начинают анализировать происходящее и рассуждать. В возрасте 7-10 лет допустимо проводить перед экраном телевизора не больше 30-50 минут в день.
4. **К 10-11 годам** содержание просматриваемого контента выходит на первый план. У него уже имеется свое мнение и предпочтения, поэтому он сам выбирает интересные передачи и фильмы. В этом возрасте ребёнок может смотреть телевизор 1-3 часа в день.
5. **В возрасте 12-13 лет** телевидение наскучивает большинству детей. Многие из них переключается на видеоигры.

**Как сделать просмотр телевизора безопасным?**

Не стоит размещать телевизор в детской комнате. Пусть он не конкурирует с играми, творчеством, чтением. Взрослые часто включают телевизор фоном. А дети быстро перенимают эту привычку. Поэтому в первую очередь воспитывать себя и подавать пример нужно взрослым.

Нужно обязательно контролировать время нахождения ребёнка перед экраном. Ведь самоконтроль у детей пока развит слабо, им сложно оторваться от телевизора.

Отличный способ контролировать качество контента, который смотрят дети – это смотреть с ними вместе и затем обсуждать увиденное. Во время разговора важно не только высказывать собственное мнение, но и выслушивать мнение ребёнка, проявлять уважение к его вкусам и интересам.

При просмотре ТВ нужно находиться на расстоянии минимум 2-3 метров от экрана. Приемлемое расстояние измеряется 3-5 диагоналями. Чем больше диагональ телевизора, тем дальше он должен быть расположен от глаз. Нельзя смотреть телевизор сбоку, в темноте или при слишком ярком свете. Лучше всего подойдет освещение средней интенсивности, при котором глаза не слишком напрягаются.

**Как отучить ребёнка от длительного просмотра телевизора?**

Привыкшего к бесконтрольному просмотру телевизора ребёнка отучить будет непросто. Но родителям нужно проявить настойчивость, терпение и благожелательность. Родители озвучивают новые правила и объясняют, почему теперь будет именно так. Конечно, дети нелегко это принимают. Родителям придется первое время строго следить за соблюдением «экранного времени».

Нужно не просто нажать на кнопку по достижении лимита, а заранее предупредить ребёнка, например, за 5-10 минут до конца. Так он будет подготовлен и, возможно, удастся избежать скандала.

Предлагайте на смену телевизору другие активные мероприятия. Ведь основная причина прилипания к экрану – недостаток интересных и увлекательных занятий у ребёнка. Дети, хорошо играющие самостоятельно, менее зависимы от телевидения. И научить играть – задача родителей. Детей с самого маленького возраста можно привлекать к домашним делам. Это полезно и очень увлекательно. Испечь вместе пирог, убрать в шкафу, вымыть пол — малыши с удовольствием все это делают вместе с родителями. Детям постарше можно организовать интересный досуг на кружках по интересам, выбор которых сегодня огромен.

Иногда, даже занятые дети, которым родители уделяют достаточно внимания, каждую свободную минуту стремятся проводить у экрана. Это бывает, если у ребёнка выработался стереотип использования ТВ как средства для отдыха. После просмотра мультфильма можно мягко переключать малыша на другие виды деятельности — рисование, лепку, конструктор и т. д. Со временем он научится отдыхать по-другому.

Очень полезно устраивать дни без телевизора. В это время можно пообщаться с ребёнком, погулять, показать ему, что мир существует не только в экране. Такое времяпрепровождение очень укрепляет семейные отношения.

Отрицать очевидную пользу телевизора для современного ребёнка нельзя. Это наша реальность. При умелом использовании телевидение может быть полноценным источником полезных знаний, служить образованию и воспитанию. Важно найти золотую середину между полным запретом телевизора и вседозволенностью, когда телевизор работает фоном большую часть дня. Заботливый родитель обязательно учтёт советы психологов, педиатров, педагогов и выстроит грамотную систему контроля за контентом, который просматривает ребёнок, и временем, которое он на это выделяет.

**О хороших мультиках и о том, как их определить. Вот что нужно сделать.**

Думаете, что мультики – это такие мультяшные истории, которые помогают занять ребенка? НЕТ! На самом деле по силе воздействия, мультфильмы можно сравнить с самым мощным психологическим оружием. Только вот каким? Злым или добрым? Полезным или вредным?

Обратите внимание на то, как дети смотрят мультики. Иногда создаётся впечатление, что здесь сидит только оболочка, а сам ребёнок там, по ту сторону экрана. Теперь представьте себе, как делается сегодня любой мультфильм.

На киностудии работают не только художники, дизайнеры, программисты, но и детские психологи. Именно они и подсказывают, как сделать так, чтобы дети не отрывались от голубых экранов. А зачем они это делают?

Всё просто и одновременно сложно. Ведь создание мультфильма – это только часть айсберга. Вместе с новым мультиком компании выпускают огромное количество игрушек, например «человеков – пауков», раскрасок, комиксов, книжек, детской одежды. Вот и получается, что детей образовывают при помощи телевизора для того, чтобы завтра, увидев в магазине игрушек жуткое страшилище, они устроили родителям настоящую истерику и потребовали купить «вон того монстра» или «вот этот череп из «Пиратов Карибского моря». Вы когда-нибудь задумывались об этом? НЕТ? Тогда просто понаблюдайте за своими детьми. Как понять, что мультик хороший? Что он будет воспитывать только хорошие качества в ребёнке, не сделает его злым, агрессивным, тревожным?
 **Правило №1. Посмотрите мультик сами!**

Это главное и непременное правило, которое не так-то просто выполнить. Несколько детских каналов практически круглосуточно транслируют мультфильмы и мультсериалы, а дети проводят время у телевизора, непрерывно переключая каналы. Как же могут родители просмотреть заранее всё, что смотрят их дети?

Поэтому от неконтролируемого просмотра телевизора нужно отказаться. Даже у 5-6 летних детей вырабатывается телезависимость.

Когда вы будете смотреть мультфильмы, обратите внимание:

- не слишком ли агрессивны герои мультфильма;

- есть ли в нём моменты, которые могут напугать ребёнка;

- не слишком ли длинный мультфильм по времени;

- какие выводы может сделать ребёнок, посмотрев мультфильм.

**Что можно смотреть ребенку?**

Правильная передача или мультфильм для детей должны иметь следующие критерии:

* спокойный и добрый мультфильм с неспешным действием и не слишком быстро меняющимися изображениями даёт малышу время подумать и усвоить увиденное;
* сюжет должен быть понятен ребёнку конкретно этого возраста;
* полезны для детей интерактивные передачи, которые побуждают их отвечать на задаваемые вопросы;
* также развивают детей музыкальные передачи и мультфильмы, формирующие слух, обучающие танцевальным движениям.

Важно с рождения прививать ребёнку вкус к прекрасному искусству мультипликации и кино, вместе искать интересные и познавательные программы и вместе познавать этот мир. Цензура при сегодняшнем доступе к информационному пространству может быть только наша внутренняя. Сами родители обязаны научить малыша отличать плохой мультик от хорошего, глупую программу от познавательной.

**Правило №2. Долой телевизор без контроля!**

Дети любого возраста не должны видеть с экрана сцены насилия и вообще все фильмы и передачи, предназначенные для взрослой аудитории. Не нужно показывать детям мультфильмы, где главные герои ведут себя агрессивно, наносят вред окружающим, демонстрируют поведение, опасное для жизни. Плохое поведение должно осуждаться, а хорошее — поощряться. Только так у детей формируются понятия добра и зла, справедливости. Прислушивайтесь к своей родительской интуиции. Если она вам подсказывает, что мультик хороший, добрый, качественно сделанный и вам он, к тому же, понравился, тогда можете показать его ребёнку.

**Правило №3. Ограничьте время просмотра телевизора!**

А сколько времени ребёнок может посвятить своему любимому занятию – просмотру мультфильмов? Это зависит от того, сколько лет вашему ребёнку. Если ему ещё нет и 3-х лет, то тогда телевизор не должен присутствовать в доме даже фоном до тех пор, пока вы не уложите ребёнка спать. Ведь время до наступления 3-х летнего возраста – это время постижения окружающего мира, и он должен быть максимально естественным.

От 3-х до 5 лет время просмотра качественных мультфильмов или детских телепередач не должно превышать 20 – 30 минут в зависимости от особенностей вашего ребёнка. То есть, если малыш слишком подвижный, возбудимый, время просмотра должно быть как можно меньше.

**Правило №4. Подбирая мультфильм, учитывайте возраст ребёнка!**

Детям до 3-х лет, можно показывать фильмы несколько раз в день, но сеансы не должны длиться более 30 мин, в этом возрасте можно один мультик смотреть и перед сном, но мультфильм не должен содержать негативных эмоций и страшных сцен. Детям от 3-5 лет нужно выбирать простые истории с понятным распределением ролей, хороши будут традиционные сказки для маленьких: «Репка», «Курочка Ряба», а также мультфильмы с короткими стихами и песенками, которые ребенок может смотреть несколько раз, заучивая стихи. Детям от 5 лет нужно показывать фильмы с сюжетом, это могут быть довольно длинные истории: «Конёк-Горбунок», «Бэмби». Лучше фильм с красивой анимацией, чтобы у ребёнка формировалось чувство прекрасного. Также детям с 5 лет следует показывать мультфильмы, направленные на выработку определённых черт характера: настойчивости, честности, ответственности: «Незнайка», «Золушка». Когда вы будете смотреть мультфильм, обратите внимание на то, детям какого возраста адресован этот мультик. Ведь у каждого мультфильма есть своя возрастная аудитория. И ребёнку 3-х лет будет очень страшно, а вовсе не интересно и не смешно, если вы покажете ему мультфильм для семилеток.

**Правило №5. Не используйте мультфильмы (телепередачи), чтобы просто занять ребёнка («пусть лучше смотрит, а не меня дергает!»)!**

Хотя соблазн, конечно, велик! Посадил своё чадо перед экраном – тишина и покой на достаточно продолжительное время обеспечены. Правда, нет никакой гарантии, что ребёнок не проснется ночью от кошмарных сновидений по мотивам «любимых мультфильмов» или не будет драться в детском саду, имитируя манеру борьбы любимого монстра.

А что, если пообщаться вместо мультфильма?

А что, если телевизор «сломать», хотя бы на время?

Оказывается, времени этого самого, которого так не хватает. Станет намного больше. И о ребёнке много нового и интересного узнаете.

**А теперь поговорим о том, какие мультфильмы смотреть полезно и почему!**

**Мультфильмы, которые воспитывают и лечат.**

Из мультфильмов ребёнок берёт модели поведения, определяет, что хорошо, а что плохо, и как нужно поступить в разных ситуациях. Именно из-за высокой возможности воздействия на умы детей и возникают опасения о вреде этой продукции. Но вред возникает тогда, когда ребёнок смотрит без контроля всё, что транслируют каналы, и слишком много времени проводит перед телевизором. Если тщательно отбирать мультфильмы и показывать их в умеренных дозах, то мультики могут принести много пользы: научить ребёнка добру, честности, патриотизму, помогут развить речь и фантазию, привьют чувство прекрасного. Выбирая мультфильмы, нужно обязательно полностью их просмотреть, чтобы не было агрессии и насилия, чтобы положительный герой побеждал зло, чтобы герои вели себя в соответствии с нормами. Напрасно сегодня многие родители отдают предпочтение современным американским, японским или российским мультфильмам. Среди них едва ли найдётся десяток таких, которые пойдут на пользу детям.

Обратите внимание, продолжительность современных мультиков всегда час и более. Это очень вредно для здоровья детей!

Старые, подзабытые, советские мультфильмы создавались очень грамотными людьми, которые кое-что понимали в детской психологии. И мультики они делали не на продажу, а для пользы. Так вот эти самые мультики были, в основном, короткими, за исключением полнометражных, по «большим» сказкам. Но и большие мультики показывали обычно частями. Чтобы детская психика не страдала. А что у нас сегодня происходит? Что смотрят наши дети?

**Антиинструкция для родителей.**

Чтобы понять, почему детям вредно смотреть телевизор, сделайте следующее.

1. Включите телевизор.

2. Посмотрите передачи каждого канала, хотя бы по 10 минут.

3. А теперь ответьте на вопрос: «Каким вырастет ваш ребёнок, если хотя бы полчаса в день он будет смотреть эти телеканалы?»

Если вы – неравнодушный родитель, то, прочитав все вышеизложенное, вы поймёте, что лучше создать свою домашнюю фильмотеку, чтобы использовать мультфильмы и хорошие детские фильмы для воспитания ребёнка. Те мамы и папы, которые так сделали, ничуть не сожалеют о том, что их дети не смотрят телевизор. А о мультфильмах они говорят:

«Главное - иметь побольше вариантов и знать, что и когда нужно использовать. Есть мультики просто для развлечения, есть интересные, познавательные. А есть немало таких, которые именно воспитывают. Ты будешь сто раз повторять ребёнку, чтобы он чистил зубы, не боялся темноты, и результат может оказаться равным нулю. Зато мультфильмы могут творить настоящие чудеса».

**Специально для тех родителей, которым интересен такой подход.**
**Десятка «волшебных» мультиков.**

1. Ребёнок не хочет умываться или чистить зубы – «Королева Зубная щетка» (1962 г.)

2. Ребёнок отказывается убирать игрушки, одеваться, есть – мультик «Нехочуха» (1986 г.)

3. Ребёнок боится темноты, собак… - мультик «Ахи-страхи».

4. Ребёнок ленится – «Сказка про лень» (1976 г.)

5. Ребёнок не умеет дружить – «Мой друг зонтик» (1982 г.)

6. Ребёнок жадничает – мультик «Два жадных медвежонка», снятый по венгерской народной сказке.

7. Ребёнок обманывает – «Замок лгунов» (1983 г.)

8. Ребёнок говорит маме: «Я тебя не люблю» - мультик «Мама для мамонтенка» (1981 г.)

9. Ребёнок не хочет учиться – «Наш друг ПишиЧитай» (1978 г.)

10. Ребёнок хвастается – мультик «Лягушка-путешественница» (1965 г.)

В скобках приведён год выпуска мультфильма. Но пусть вас не пугает «эта старина». Сегодня все мультфильмы можно найти хорошего качества, а те черты, которые они воспитывают у малышей, будут цениться всегда. На самом деле подобных мультфильмов значительно больше. Если есть желание сделать ребёнка лучше, добрее, умнее и счастливее, создавайте подборку мультфильмов и фильмов для ребёнка, устраивайте совместные просмотры, но не заменяйте общение с ребёнком телевизором, и в вашей семье все будет в порядке.

**Удачи вам, неравнодушные мамы и папы и помните, что телевидение может стать вашим союзником и активным помощником, а может превратиться в неотвратимое зло, которое вы сами впустили в свой дом!**

Источник:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/09/22/konsultatsiya-dlya-roditeley-dobrye-multfilmy>

Источник: <https://www.art-talant.org/publikacii/35325-pamyatka-dlya-roditeley-mulytfilymy-kotorye-pomogayut-vospityvaty>

Источник: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/polza-i-vred-televizora-dlja-detej>