



«Голубой экран: друг или враг?»

О том, что смотреть телевизор вредно (а особенно длительное время находиться перед телевизором), писалось и говорилось немало. К сожалению, это привело к тому, что родители стали просто пропускать такую информацию «мимо ушей». Но проблемы таким образом не решаются, а, наоборот, усугубляются. Все пытаются по возможности ограничить время, которое дети проводят за просмотром различных программ. Но сделать это можно по-разному. Одни родители выключают телевизор через полчаса, а дальше занимаются с ребенком или идут на прогулку, например. Другим удастся удалить ребенка от телевизора после многочасового скандала. Кто-то просто переключает каналы и смотрит телевизор в свое удовольствие. А ребенок остается рядом и с раннего возраста подключается к «бурлящей жизни» сериалов... Многим родителям может показаться, что время, которое ребенок проводит возле телевизора, можно прекрасно использовать для себя. Ведь малыш спокоен, расслаблен, никуда не лезет, да и «причинить себе вред» в это время он тоже не пытается. Однако это лишь видимость. На самом деле телевизор только повышает раздражительность и утомляемость малыша, возможно даже, делает его агрессивным. Ведь отследить, что показывает этот «голубой экран» довольно сложно. Поэтому следует соблюдать несколько простых правил, чтобы и ребенок мог посмотреть любимый мультфильм, и вреда этот просмотр никакого не принес.

Вот эти правила:

- располагаться перед телевизором следует примерно за два метра до него, причем лучше немного ниже экрана и сбоку, под углом 45 градусов к экрану;

- поставить телевизор лучше так, чтобы он не находился в центре и не просматривался со всех точек комнаты;

- пульт дистанционного управления лучше не использовать. Одна эта мелочь значительно сократит нахождение перед телевизором всех членов вашей семьи;

- не стоит использовать телевизор как фон: вы либо смотрите его, либо выключайте;

- уделяйте ребенку как можно больше внимания, это заставит его забыть о телевизоре;

- оценивайте качество программ, которые смотрит ребенок, при этом общее время нахождения перед телевизором не должно превышать два часа; желательно, чтобы это время проходило с пользой, поэтому включайте как можно больше развивающих и познавательных передач;

- не используйте телевизор как «няню», чтобы спокойно заняться своими делами, пока малыш занят «своими»

- если все же вы смотрите с ребенком «взрослые» фильмы, например, фильмы ужасов или со сценами насилия, то обязательно комментируйте то, что происходит на экране, поясняя, что хорошо, а что плохо. Хотя лучше обойтись без раннего привлечения ребенка к таким фильмам;

- создайте свою фильмотеку, которая включает добрые мультфильмы и развивающие программы.

Эти простые правила не только помогут вашему ребенку избежать теле зависимости и сохранить здоровье, но и организуют вас, родителей. Потому что теле зависимость распространяется на все возраста.