

ТЕЛЕМАГИЯ

Говорят, что просмотр телевизора - самый комфортный вид отдыха и самая дешёвая няня. Но на самом деле за всё это приходится платить, и немало! Медики и психологи недаром бьют тревогу: длительный просмотр телепередач очень вреден для детей!

ПОЧЕМУ?

- 1. Неподвижная поза перед экраном нарушает естественную двигательную активность, препятствуя гармоническому развитию.
- 2. До 4 лет у человека развивается острота зрения, а в первые 10 лет мелкая моторика, управляющая глазной мускулатурой. При просмотре телевизора глаз находится на одном расстоянии от объекта, и поле зрения ограничивается крошечным участком. В итоге мышцы глаз не тренируются, их активность снижается на 90%, у ребёнка появляется «оцепеневший» взгляд. Изменяется активность токов головного мозга и наступает состояние, близкое к трансу.
- 3. Телеэкран воздействует на весь организм в целом и на обмен веществ: даже просто лёжа на диване человек расходует энергии больше, чем смотря телевизор. Поэтому злоупотребление телепередачами грозит ожирением!
- 4. Первая стадия развития мозга завершается к 3 годам. В это время ребёнку важно активно познавать мир. Упущенное в эти годы, наверстать невозможно!. Недаром детям до 2 лет Американская академия педиатров вообще не рекомендует смотреть телевизор.
- 5. По исследованиям психологов, телевидение негативно сказывается на способности детей в игре, чтении, школьной успеваемости. Дети повышенно тревожны, агрессивны, хуже отличают реальность от вымысла. Телепросмотр не побуждает малышей к фантазии, в отличие от чтения книги. А читать ребёнку не хочется, т.к. по телевизору вся информация уже предоставляется в готовом виде!
- 6. Особенно страдает развитие речи. По данным учёных, каждый третий ребёнок имеет дефекты речи как следствие недостатка ЛИЧНОСТНОГО общения, подменённого телепрограммами. Оказывается, когда человек говорит, в этот процесс, включается всё его тело, совершающее микродвижения. И что удивительно, организм слушателя во время беседы неосознанно совершает те же движения! Прежде, чем произнести первое слово, малыш долго тренирует мышцы тела и лица, ориентируясь на артикуляцию взрослого. А когда ребёнок слышит речь из динамиков телевизора, его тело никак не реагирует на эти звуки.

- Исследования показали: если родители используют телевизор как няньку, к 3 годам задержка в развитии речи малыша составляет целый год!
- 7. Телевизионные приёмы-склейки кадров, сменяемость через каждые 3-4 секунды и т.д. направлены на удержание внимания зрителя и оказывают гипнотическое влияние. У человека развивается настоящая «телемания», невозможность оторваться от экрана.
- 8. Ребёнку крайне трудно отфильтровать информацию, идущую с экрана. Рекламу дети воспринимают чаще буквально. Аварии, катастрофы как нечто совершающееся постоянно и грозящее непосредственно им. Насилие, убийства, драки как нечто естественное и приемлемое. А в обратном детей убедить крайне сложно ещё бы, где нам тягаться с профессиональной киноиндустрией! Вот и растут дети, до истерики требующие купить «самый питательный» шоколад, до икоты, боящиеся акул среди мирной Камы и без содрогания «расстреливающие» из игрушечного автомата всю родню...

КАК БОРОТЬСЯ С ТЕЛЕМАГИЕЙ?

- До минимума свести собственное потребление телепродукции, дабы не искушать детей и сберечь собственное здоровье.
- Чётко выделить время для просмотра телепередач детьми по продолжительности и по содержанию.
- Стараться смотреть выбранные детские передачи вместе с ребёнком, чтобы вовремя объяснить и обсудить увиденное.
- Найти достойную замену телепередачам: в первую очередь, личное общение с ребёнком, игры, прогулки, домашние спектакли, коллективное чтение, поделки , походы, экскурсии и проч.
- Всем своим авторитетом, личным примером давать ребёнку образец правильного, разумного отношения к просмотру телепередач. Дети должны знать о вреде телевидения для глаз –и стараться заботиться о своём зрении. Уметь сознательно отказаться от «ужастика»- «зачем мне потом страшные сны?» Понимать, что красивая реклама не всегда правдива. А показанное извержение вулкана никак не грозит жителю Урала.

ДАТЬ СЕБЕ ЧАСОК ОТДЫХА, ПОКА РЕБЁНОК СИДИТ У ТЕЛЕВИЗОРА - БОЛЬШОЕ ИСКУШЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. НО БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ЕСЛИ УЖЕ СЕЙЧАС МАЛЫШ ПРЕДПОЧИТАЕТ ОБЩЕНИЮ С ВАМИ ТЕЛЕВИЗОР, ПОСЛЕДСТВИЯ НЕТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ...

Материал подготовила педагог-психолог Белошицкая И.В.