

## *Как правильно смотреть телевизор ребенку?*

*Часто мы включаем телевизор, чтобы «оживить» дом. Мы настолько отвыкли от тишины, что не представляем себя вне событий и звуков. Для взрослого человека работающий телевизор создает так называемый эффект присутствия, и он не чувствует себя одиноким. Однако взрослые должны понимать, что для маленьких детей телевизор вреден...*



### *Чем опасен для маленького зрителя телевизор?*

Во-первых, переутомлением. Это связано с несовершенством детской нервной системы и системы зрительного восприятия. Пытаясь уследить за калейдоскопом образов и звуков, ребенок тратит много сил, причем просмотр телевизионных передач вызывает перевозбуждение. Во-вторых, если вы будете включать телевизор каждый раз, когда вам нужно отвлечь малыша, чтобы заняться своими делами, у ребенка может возникнуть зависимость.

Если вы не можете уделить ребенку достаточно внимания, предлагайте ему игры, в которые он может играть самостоятельно. Можно пригласить в гости соседских детей или отправить ребенка в гости к другу. Очень полезно наладить отношения с мамами, имеющими детей того же возраста, что и ваш малыш. Вы сможете по очереди выручать друг друга. Но только не предлагайте вместо себя телевизор! Рано или поздно ребенок и без посторонней помощи поймет, что «ящик» может скрасить его скуку, но чем позже это произойдет, тем лучше.

Телевизор не должен работать в фоновом режиме. Лучше включите спокойную негромкую музыку. Не стоит также включать телевизор во время семейных обедов и ужинов. Оставьте это время для общения. Наверно, наивно предлагать и самим родителям отказаться от времяпрепровождения у экрана. Но если общение с друзьями, родителями и детьми, чтение книг, посещение театров и музеев взрослые положили на алтарь «идола с голубым экраном», то, пожалуй, и ребенок из этой семьи вряд ли избежит такой участи.

Но если вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обойтись, соблюдайте следующие **правила:**

1. До 2-2,5 лет ребенку *нельзя* (!) смотреть телевизор, от 2 до 3 лет (а лучше и позже) - *не более 15 минут* в день и *только вместе* с мамой. Она должна проговаривать вслух все, что видит на экране, и объяснять это ребенку: «Это девочка. Она несет шарик. Красивый, голубой! А вот зайка пришел, просит у девочки. Видишь, какая добрая девочка, дала Зайке шарик...». Такой пересказ необходим, потому что 1-2-летний малыш не успевает понять смысл происходящего на экране, т.к. скорость его зрительного восприятия несравнима со скоростью восприятия старших детей, а тем более взрослых.
2. Смотреть можно *только* передачи, предназначенные для *маленьких детей*, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием.
3. Желательно просматривать периодически одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному восприятию, элементарному предвосхищению уже известных событий. И в этом ребенку тоже должна помочь мама: «Кто сейчас из окошка выглянет? Правильно, мышка. А кто это к ней сейчас прискачет? Лягушка-квакушка...» Для этого полезно иметь любимые мультфильмы на дисках, кассетах, чтобы смотреть их *по нескольку раз* (не в один день, конечно).
4. Передача «*Спокойной ночи, малыши*» может быть рекомендована детям, начиная с 3 лет. До этого возраста им трудно ориентироваться в сюжете передачи и переходить от беседы Хрюши со Степашкой к мультфильму. Для начала можно посмотреть только первую часть передачи, мультфильм записывать, а просматривать его в другой день.
5. Если вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это *только по утрам*, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, поговорите с малышом о том, как прошел день, что вы с ним видели, что делали, как играли, что нового он узнал.
6. *Никогда не оставляйте* ребенка *одного перед телевизором* и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте игры с пультом переключения каналов без вашего ведома. Мало ли что он может увидеть!