|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ребёнок и телевизор** |

* Мозг ребенка самый пластичная, но в то же время невероятно хрупкая система. В современном мире остро встает вопрос, как сберечь нервную систему ребенка в окружении агрессивного потока цифровой реальности, обилия гаджетов.
* Рассмотрите 2 примера рисунков человека детьми 5-6 лет. Найдите отличия.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* Оба примера изображения человека детей 5-6 лет. Только на первом в норме, а на втором тех, кто смотрит телевизор в день больше 3 часов.  
  Рисунок человека – один из самых показательных рисуночных тестов , позволяющих определить уровень развития. Так вот второй рисунок возможен до 4 лет. Впечатляющее отставание, да? Немецкий педиатр Петер Винтерштайн (Peter Winterstein) более 17 лет изучал рисунки пяти-шестилетних детей и обнаружил: чем больше времени они проводят перед экраном, тем меньше деталей на их рисунках и в целом они менее выразительны и объемны. У самых заядлых телеманов нарушены пропорции рисунка, он кажется схематичным, неживым. Ученый утверждает: вред, наносимый психическому развитию маленького ребенка телевизором, сопоставим с вредом от курения во время беременности! «Телевизор вводит ребенка в состояние, близкое к гипнотическому трансу, – вот почему дети часто словно прилипают к экрану, – говорит детский нейропсихолог Николай Воронин. – Как только телевизор включается, бета-волны мозга, характерные для состояния бодрствования, уступают место медленным альфа-волнам. Обычно это происходит при засыпании или в состоянии спокойного бодрствования, когда мы на какое-то время закрываем глаза». В результате внимание становится расфокусированным, зрение и слух словно отключаются, притупляется критическое восприятие происходящего, снижаются познавательные способности.  
  Новозеландские ученые провели исследование с участием тысячи человек 1972–1973 годов рождения, за которыми наблюдали в течение 30 лет. Чем чаще человек смотрел телевизор в детстве, тем ниже был его образовательный уровень во взрослом возрасте. Избыток аудиовизуальной стимуляции может, таким образом, провоцировать дефицит внимания, а в некоторых случаях и гиперактивность.  
  В Великобритании и США на протяжении почти 20 лет изучалась связь между злоупотреблением телевизором и ростом преступности. Выводы неутешительны.  
  Экранную сцену насилия мозг интерпретирует так же, как реальную: мы чувствуем тревогу, неуверенность, страх, а лимбическая система (регулирующая эмоции) включает рефлексы бегства или активности (агрессии). Но если просмотр жестоких сцен становится регулярным, чувствительность к ним теряется. Так постепенно ребенок привыкает к насилию и научается сам хладнокровно его воспроизводить. Чаще дети поступают так, когда теленасилие им кажется безнаказанным, а обидчик добивается своего. Все данные по материалам статьи, несколько лет назад напечатанной в [#Psychologies](https://www.instagram.com/explore/tags/psychologies/) И это, к сожалению, правда.
* И все равно мультики, развивающие передачи в нашей жизни есть. Психологи и врачи знают, как минимизировать вред, уберечь от тв-зависимости.  
  Самое главное «Смотрите вместе с детьми!» Даже если телевизора нет, и сами подбираем, что смотрим .Какими бы замечательными ни были мультфильмы или развивающие телепередачи, пользы от них мало, если дети смотрят на экран в одиночестве. «Старайтесь до семи лет не оставлять ребенка один на один с телевизором, – говорит детский психолог Анна Бердникова. – Внимательно наблюдайте за его реакцией, поясняйте и комментируйте то, что происходит на экране». В идеале не раньше трех-четырех лет, когда дети уже способны понимать несложный сюжет, ассоциировать себя с героем, примеряя его поступки на себя. Но это, конечно, не всегда получается.  
  «Отвечайте на детские вопросы и спрашивайте сами ("Что произошло?""Почему клоун одну букву раскрасил красным, а другую зеленым?").  
  Еще рекомендации по предотвращению зависимостей:  
  • Никакого телевизора до 1 года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста. Такой жесткий режим рекомендует Американская академия педиатрии. Категорически не допускается телевизор в комнате ребенка, независимо от возраста. • Не включайте телевизор до ухода в школу. Дети перевозбуждаются от раннего телепросмотра и умственно раскисают чуть ли не на все утро. • То же и перед самым сном.  
  • Следите за тем, какие передачи смотрит ребенок и сколько времени проводит перед экраном. По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом. Так что все зависит от родителей – от их ответственности и авторитета. •Убеждайте личным примером. Родители, сами страдающие телеманией, вряд ли сумеют отучить от нее ребенка. А сделать это необходимо, особенно в младшем возрасте – не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано. • Отдавая предпочтение дискуссии, тем не менее твердо говорите «нет». Например, следует помнить, что сцены насилия и жестокости в выпусках новостей и документальных сюжетах более травматичны, чем в игровых фильмах. Подростки, разумеется, будут требовать, чтобы родители им доверяли. Но доверять можно при условии, что ребенок соблюдает оговоренные ограничения. • Наблюдайте за тем, что взволновало ребенка, и говорите с ним об этом. Лучшее противоядие – воспитывать в ребенке правильное восприятие экранных изображений, посвящая его в технические подробности. Понимание, как создается телекартинка, позволяет при необходимости защититься •Развивайте критическое мышление ребенка, соотносите информацию из рекламы или слова мультгероев с ценностями и традициями Вашей семьи. Анализируйте поступки персонажей вместе. Со старшими детьми то же относится к просмотру новостей. И помните, что никто не становится плохой матерью от того, что дал посмотреть мульт и попил в это время кофе. Но не стоит делать это традицией на пару часов в день.