

Лекарство от “телемани”



В поговорке сказано: “Из песни слов не выбросишь”. А из дома не выбросишь телевизор, хотя проблем с ним возникает так много, что впору его отключить, сломать или подарить соседям. Едва родившись, дети словно магнитом притягиваются к “голубому” экрану и в большинстве случаев от него уже так и не отрываются. Мультки сменяют сериалы или футбол, и вот уже наши подросшие дети не представляют себе и дня без “волшебного ящика”.

Найдутся родители, которые искренне удивятся, узнав, что у других мам и пап есть проблемы с детьми, слишком много смотрящими телевизор. Но их будет меньшинство. В основном мамы и папы в реальной жизни сталкиваются с отказом ребенка выключить телевизор и желанием смотреть его как можно дольше.



Как определить, “телеман” ли ваш ребенок?

Во-первых, дети, которые стали зависимы от просмотра телевизора, предпочитают такое времяпрепровождение всякому другому. Они спешат поскорее уйти с прогулки или даже стремятся быстро выполнить домашнее задание, чтобы прильнуть к любимому экрану. Предложите такому ребенку вместо ежевечернего просмотра вместе отправиться погулять или поиграть, и он обязательно откажется, потому что возле телевизора ему комфортнее и спокойнее.

Во-вторых, если вы замечаете, что ребенок вот уже двадцать минут как бездумно переключает каналы, не всматриваясь ни в одну передачу, то это означает, что ему по большому счету все равно, что смотреть, лишь бы картинка мелькала перед глазами.

В-третьих, сознание детей, которые слишком зациклены на телевизоре, постоянно занято размышлениями: чем закончится очередная серия, что будет происходить дальше.

В-четвертых, определить “телемана” можно и по особому отрешенному взгляду, по отсутствию реакции на обращение взрослых во время просмотра телепередач.

Попробуйте ответить на вопросы теста, приведенного ниже, чтобы оценить взаимоотношения в треугольнике “Ребенок – родитель – телевизор”.



1. Смотрит ли ваш ребенок телевизор более получаса в день?
2. С трудом ли он соглашается отойти от голубого экрана?
3. Можете ли вы сказать, что у вас лично есть проблемы с телеманией?
4. Много ли рекламы видит ваш малыш по телевизору?
5. Смотрит ли ребенок новости, пусть даже в фоновом режиме?
6. Часто ли бывает так, что ребенок смотрит телепередачи, которые не соответствуют его возрасту?
7. Можете ли вы сказать, что знаете не все телепредпочтения своего ребенка?
8. Есть ли у вас “взрослые” телеканалы, которые вы так и не заблокировали для детского просмотра?
9. Наказываете ли вы ребенка “отлучением” от телевизора?
10. Бывает ли, что ребенок без спроса включает телевизор в любое время, когда ему захочется?

Если вы ответили утвердительно более чем на два вопроса, значит, у вас есть повод говорить о том, что у ребенка телезависимость.



Честно скажем о причинах

Хотя об этом не слишком приятно говорить, но изначально все дети попадают к телевизору именно от того, что до них никому нет никакого дела. Гораздо удобнее посадить малыша перед экраном и в это время заниматься своими делами. Некоторые родители совершенно сознательно приучают ребенка к телепросмотрам.

Иногда причиной телемании может быть то, что в квартире постоянно работает телевизор, в так называемом фоновом режиме. “Мы без телевизора не можем, – говорят все взрослые члены семьи. – Такое ощущение, что мы тогда в вакууме, если телевизор пару дней не включаем: ни новостей, ни прогноза погоды, ни новинок телевизионных. Потом обсудить со знакомыми нечего”.

Ребенок, который вырастает в доме с постоянно работающим телевизором, по определению будет “телеманом”, ведь он не знает, как можно жить иначе. В таких семьях и мама, и папа, и дети большую часть свободного времени проводят если не перед телевизором, то в его присутствии.

Желание ребенка поскорее стать взрослым и смотреть недетские передачи, которые родители могут запрещать включать, тоже ведет к тому, что ребенок постепенно становится тайным “телеманом”, при этом еще и обманывает родителей. “Мы не разрешаем сыну смотреть телевизор после 22.00. Но он не всегда слушается. Например, может тихо включить телевизор и смотреть каналы для взрослых”, – жалуется мама девятилетнего Юры.



Если родители редко бывают дома и малыш предоставлен самому себе или остается на попечении бабушек или дедушек, то готовьтесь к тому, что он обязательно полюбит смотреть телевизор.

Итак, вина взрослых в детской телезависимости если не стопроцентная, то все-таки основная. Поэтому, прежде всего, решать проблему начнем с себя.

К детской телемании приводит:

- бесконтрольность;
- невнимание к интересам ребенка;
- нежелание общаться с ребенком и вникать в его проблемы;
- равнодушие.

Будем справедливы. Не одни только минусы несет нам и нашим детям телевизор. Попробуем проанализировать вред и пользу от телепросмотра.

Плюсы

- Кругозор ребенок расширяет? Однозначно.
- Словарный запас пополняет? Без всякого сомнения.
- Наш малыш вполне сможет поддержать разговор, увидев очередную серию мультфильма или популярную телепередачу.
- Даже самый неусидчивый, самый невнимательный ребенок может проводить довольно много времени, сосредоточенно глядя на экран.



Минусы

- Долгое сидение перед телевизором приводит к гиподинамии, ожирению, проблемам с осанкой.
- Может спровоцировать приступ эпилепсии.
- Может привести к нарушениям сна.
- Ухудшает память.
- Ребенок начинает меньше общаться, так как телевизор становится полноценным партнером в общении, который ничего не требует взамен.

Значит, и плюсов и минусов можно насчитать немало. А это как раз говорит о том, что мы, взрослые, должны контролировать то, сколько времени проводит ребенок перед телевизором, что именно он смотрит и что думает об увиденном.

Мультки. Контроль не прошли

Хочется сказать о тех мультиках, которые детям смотреть не просто не полезно, а очень-очень вредно. Чтобы эти слова не показались слишком уж назидательными и излишне правильными, попробуйте сделать следующее: найдите любой детский телеканал, например FoxKids, Nickelodeon, Cartoon Network или другой, который попадет первым в вашей настройке телеканалов. Для проведения эксперимента понадобится час времени.

