

**Наш адрес:**

Владимирская область,

Селивановский район,

п. Красная Горбатка,

ул. 1-ая Заводская, д. 3-а

Тел.: 8 (49 236) 2-27-95

сайт: <http://selivcson.social33.ru>

e-mail: [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)

**Директор**

Седлова Алла Николаевна

Заведующий отделением

Назарова Елена Ивановна

Специалисты по социальной работе

Савельева Елена Владимировна

Медина Виктория Константиновна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна

Психолог в социальной сфере

Полянская Елена Вячеславовна

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной защиты населения  
администрации Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский комплексный  
центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными  
возможностями

**Лекарство от «телемании».  
Ребёнок и телевизор.**



Красная Горбатка

В поговорке сказано: «Из песни слов не выбросишь». А из дома не выбросишь телевизор, хотя проблем с ним возникает так много, что в пору, 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. Мультрики сменяют сериалы, футбол, и вот уже наши подростки дети не представляют себе и дня без «волшебного ящика».

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?**



мама удивленно спросила: «а как же я его выключу? У нас в доме в каждой комнате стоит телевизор. Мы так привыкли, чтобы они везде работали. Чтобы у вас не

возникло подобной ситуации завтра, подумайте, что вы сможете сделать уже сегодня. Если вы понимаете, что ваш ребенок уже пристрастился без ограничений смотреть телевизор, то не опускайте руки. Еще можно многое изменить. Ведь вы родитель, и это ваш собственный ребенок, повлиять на которого в ваших силах.

### **Попробуйте, и у вас получится:**

- ✓ Вместе с ребенком устраивайте просмотр именно тех фильмов, которые вы бы хотели ему показать.
- ✓ Постарайтесь так построить режим дня ребенка, чтобы у него не оставалось слишком много времени для сидения перед телевизором. Спорт, общение, дополнительное получение образования (ДШИ), согласитесь, гораздо полезнее самой лучшей телепередачи.
- ✓ Вечером перед сном гуляйте с ребенком, тогда у вас не будет потребности включить телевизор.
- ✓ Сами избавляйтесь от привычки «пришел домой и сразу включил телевизор».
- ✓ Не кричите на ребенка, не оттаскивайте его силой от телевизора. Помните: агрессия порождает еще более сильную агрессию или обиду.

- ✓ Для начала вы можете задаться целью и собрать отличную фильмотеку и мультимотеку для своего ребенка. Обратите внимание на фильмы с пометкой «для семейного просмотра».
- ✓ Предлагайте детям смотреть не только мультики, фильмы, но и интересные телепередачи.
- ✓ Не забывайте о фильмах и передачах, которые рассказывают о явлениях природы, животных, технике.
- ✓ Поинтересуйтесь мультфильмами, которые наверняка еще не видел ваш малыш. К счастью сегодня, на экранах появляется не малое количество качественной видеопродукции для детей.

### **Не отбирать телевизор, а заменить его чем-то интересным!**

Интересное – это общение с нами, взрослыми. Вот забавный эпизод: Мама пришла на консультацию к психологу и говорит о том, что у нее нет контакта с ее двумя детьми шести и тринадцати лет. Психолог, проанализировав ситуацию, дает совет: попробуйте побольше пообщаться с мальчиками в спокойной обстановке – устройте посиделки, почитайте вместе, поиграйте в настольные игры. Только при этом обязательно выключите телевизор. Услышав такой совет,

Во-первых, дети, которые стали зависимы от просмотра телевизора, предпочитают такое времяпрепровождение всякому другому. Они спешат поскорее уйти с прогулки или даже стремятся быстрее выполнить домашнее задание, чтобы прильнуть к любимому экрану.

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 картинки мелькали 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 нет никому дела. Гораздо удобнее посадить малыша перед экраном и в это время заниматься своими делами.

### **Реклама. Какой ее видят дети?**

Дети воспринимают рекламу примерно как маленький мультфильм. Они еще не в состоянии оценить тот продукт, который рекламируется в видеоролике, однако будут настойчиво терзать маму или папу, чтобы те купили сок, жевательную резинку, чипсы и т. д. обратите внимание на то, с каким интересом смотрят рекламу малыши. Ведь это именно то, что они готовы воспринимать: коротко, ярко, сопровождается веселой музыкой, понятно и доступно.

### **Реалити – шоу. Недетские картинки.**

Включая телевизор в присутствии ребенка, мамы и папы должны помнить, что телевизионные шоу или реалити-шоу – это взрослые передачи, большинство информации из которых вредят детям, навязывая те мысли и ценности, которые еще непосильны для детского внимания.

### **А что же тогда смотреть?**

#### **Хорошая альтернатива телевизору.**

Выбор мультфильмов, фильмов, телепередач, конечно же, в первую очередь зависит от возраста ребенка, его интересов, а еще от уровня родительской сознательности.

мультки. Попробуйте оценить мультфильм по таким критериям:

- ✓ В мультке понятно, кто злой герой, а кто – добрый;
- ✓ Мультфильм озвучен профессиональными актерами, их речь грамотная, звучит в темпе, который может воспринять ребенок, четко и внятно;
- ✓ Изображение на экране не слишком яркое, подходящее для детского восприятия;
- ✓ При помощи мультфильма без труда воспринимается его сюжет;
- ✓ В мультфильме не содержится сцен насилия, герои не агрессивны;
- ✓ В мультфильме добро побеждает зло.

Очень маловероятно, что хотя бы один из демонстрируемых мультиков выдержит экзамен на «полезность» детям.



Вы можете увидеть, что мультфильмы нарисованы слишком яркими, кричащими, кислотными цветами. Изображения героев больше напоминают какие-то странные существа, чем людей или животных.

Иногда причиной телемании может быть то, что в квартире постоянно работает телевизор, в так называемом фоновом режиме. Ребенок, который вырастает в доме с постоянно работающим телевизором, по определению будет «телеманом», ведь он не знает, как можно жить иначе.



Желание ребенка поскорее стать взрослым и смотреть недетские передачи, которые родители могут запрещать включать, тоже ведет к тому, что ребенок постепенно становится тайным «телеманом».

Если родители редко бывают дома и малыш предоставлен самому себе или остается на попечении бабушек или дедушек, то готовьтесь к тому, что он обязательно получит 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 ребенка расширяет? Однозначно.
- ✓ Словарный запас пополняет? Без всякого сомнения.
- ✓ Ваш 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 ожирению, гиподинамии, проблемам с осанкой.
- ✓ 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 не мало. 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 мультках, которые смотреть детям не просто не полезно, а очень-очень вредно. Чтобы эти слова не показались слишком уж назидательными и излишне правильными, попробуйте сделать следующие: найдите любой детский телеканал. Устройтесь поудобнее и начинайте смотреть предлагаемые телеканалом