



## Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

### Телемания у дошкольников и младших школьников и пути её преодоления



Глядя на наших детей, кажется, что они родились с пультом в руках. Вроде бы ничего страшного в просмотре мультиков и роликов нет, но родители начинают замечать, что дети становятся капризными, и кроме залипания у телевизора не находят других занятий.

Специалисты отмечают, что до четырехлетнего возраста малышам телевизор не требуется — они должны ползать, щупать, хватать, прыгать — познавать мир всеми органами чувств, а экран телевизора, планшета, смартфона значительно сужает им эту возможность. Не приносит пользу бесконтрольный просмотр фильмов и передач и более старшим детям.

## **Детская телемания**

Что такое телемания понять несложно – это постоянная потребность в просмотре телевизора. Ребенок не находит себе занятия самостоятельно, не умеет и не желает играть, не интересуется книгами. Детей интересуют, помимо мультфильмов, видеоролики с участием сверстников — детское блогерство, активно пропагандируемое родителями, стало невероятно популярным. Вот ребенок играет, вот чистит зубы, вот отвечает на вопросы, вот распаковывает подарки. По ту сторону экрана дети не сидят на месте, а вот тысячи подписчиков, не сходя с дивана, смотрят чужую постановочную жизнь.

Против качественной мультипликации сказать нечего, особенно если просмотр проходит по всем правилам, а бесконечные некачественные, а иногда откровенно глупые сериалы вызывают массу вопросов. Но именно на них «подсаживаются» наши дети — спешат домой и закатывают истерику по поводу пропущенной серии.

## **Чем опасна телемания**

Телемания не так безопасна, как может показаться на первый взгляд.

- ✓ Долгое просиживание перед экраном негативно влияет на зрение детей.
- ✓ От привычки подолгу сидеть у телевизора страдает осанка.
- ✓ Просмотр телевизора часто сопровождается перекусом, причем часто вредным (сухарики, чипсы, попкорн, бутерброды), что сказывается на здоровье.
- ✓ Могут появиться неврологические проблемы: беспокойный сон, проблемы с засыпанием, тики, возбудимость.
- ✓ Постоянное мелькание картинок, резкие вспышки света, навязчивая музыка, бессознательно запоминающиеся слоганы и выводы негативно воздействуют на психику ребенка.

## **Как возникает телемания**

Конечно, никто из родителей не планирует делать детей зависимыми от телевизора. Происходит это само собой.

- ✓ Взрослые смотрят телевизор, а ребенок играет рядом. Даже если он занят, привычка заниматься чем-то под работающий телевизор остаётся.
- ✓ Ребенку часто включают детские полезные каналы. По факту дома включен детский канал, и дети без разбору смотрят все подряд.
- ✓ Музыкальные каналы поднимают настроение. Дети любят музыку: они танцуют, напевают, запоминают слова. Ваш ребенок необыкновенно музыкален и талантлив? Тогда отведите его в вокальную студию, а дома пусть не мелькают картинки видеоклипов, а звучат аудиозаписи.
- ✓ Телевизор занимает ребенка. Конечно, родителям время от времени нужно чем-то занять ребенка, и телевизор часто бывает палочкой-выручалочкой. Вот только взрослые очень часто используют это «волшебное» средство.

### **Как бороться с телеманией**

***Выключайте телевизор.*** В некоторых семьях принято включать телевизор для шумового фона, и дети бессознательно «ловят» движущиеся картинки, агрессивные интонации, рекламные слоганы. И привыкают к шуму. К тому же информация действует на их подсознание, и навязывает то, что совсем не нужно и даже вредно.

***Не включайте телевизор с целью отвлечь ребёнка.*** Часто родители кормят детей или переодевают их «под телевизор». Это неправильно, так как возникает вредная привычка — потребность в телевизоре как обязательном сопровождении важной деятельности.

***Не создавайте дома «культ» телевизора.*** Папа отдыхает после работы с непременно включенным телевизором. Бабушка смотрит сериал, и ей никто не должен мешать. Мама готовит на кухне под работающий телевизор. Ребенок быстро усваивает линию поведения и повторяет ее: единственно возможный способ отдыха — телевизор; очень важное дело — сериал: все остальные откладываются; работа по дому сопровождается просмотром телепередач.

***Соблюдайте общую линию поведения.*** Объясните бабушкам-дедушкам, теткам-нянечкам правила просмотра телевизора. Попросите родственников не завоевывать дешевый авторитет «безлимитным» просмотром.

***Ограничивайте время просмотра телевизора.*** У дошкольников это – 30 минут, а у младших школьников – 1 час. При этом важно делать физкультминутку, следить за осанкой и не есть при просмотре. Не поддавайтесь уговорам типа «А вот Олина мама...». В вашем доме все живут по вашим правилам.

***Обсуждайте увиденное.*** Нужно помочь ребенку понять то, что он видит на экране. До просмотра нужно настроить ребенка, обратив его внимание на отдельные детали, а после поговорить об увиденном, обсудить мотивы поступков героев, их последствия, определить значимость информации.

***Заменяйте телевизор активной деятельностью.*** По возможности дайте ребенку выбор, предложив почитать книгу, поиграть в игру, погулять, порисовать или что-то слепить. В мире есть много интересных занятий кроме телевизора – покажите это детям.

***Устраивайте семейные просмотры или ходите в кино.*** Это очень полезно для скрепления семейных отношений — находятся общие темы для разговоров, а сам процесс становится прекрасным детским воспоминанием. Пусть это станет доброй семейной традицией.

Детская телемания – это целиком вина родителей. Значит, именно нам и нужно начинать с ней бороться прямо сейчас.



**Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»**

Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта  
«Образование».

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с  
воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в  
Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»  
по телефону 8-952-849-59-69



Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую,  
методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими  
потребностями!