***ВПЛИВ ТЕЛЕБАЧЕННЯ НА ДІТЕЙ***

 ******

 Не приділяти нині уваги впливу телебачення на дітей не можливо. Вплив телебачення- це не просто електронна іграшка або розвага, це вплив на життя дітей, на сімейні взаємини і традиції. біля екранів телевізора діти проводять більше часу, ніж за будь-яким іншим заняттям тому ми повинні замислитися про вплив телебачення на розвиток дитини.

 Чи винне телебачення в тому, що дитина росте телезомбі? Як не дати дітям від трьох до семи залипнути перед «ящиком», натомість використавши потенціал телебачення для навчання і розвитку.

 Яскрава картинка, що безперестанку змінюється, здатна полонити навіть найжвавішу дитину, змушуючи її просиджувати годинами перед «ящиком». Тому чимало родин із появою дитини відмовляються від телебачення повністю, аби тільки не дати маляткові перетворитися на телезомбі. Чи варто батькам сприймати телевізор виключно як джерело психічних розладів, ожиріння і збайдужіння до реального світу? Психологи, що співпрацюють із американським громадським телебаченням, стверджують: діючи свідомо й дотримуючись певних правил, батьки можуть перетворити телевізор на союзника й помічника у вихованні та розвитку дітей. MediaSapiens уже публікував поради для батьків немовлят, ці ж стосуються радше дітей від трьох до семи.

 Телеперегляд може бути корисним для вашої дитини. Одначе для цього не досить залишити телевізор увімкненим у кімнаті, де перебуває дитя: ви повинні працювати над здоровими телеглядацькими звичками, і що раніше почнете, то краще. Йдеться не лише про звички вашої дитини. Не забувайте, що для вашої дитини ви – головний взірець, вона неодмінно повторюватиме вашу власну глядацьку поведінку. І навпаки, якщо ви хочете скерувати її дії в певне позитивне русло, варто почати з себе.

 Будьте активними глядачами. Дитина не повинна зробити висновок, що телевізор – це те, що заважає людям спілкуватися між собою. Розмовляйте про те, що відбувається на екрані. Повторюйте фрази, що пролунали в мультфільмі чи програмі. Заохочуйте дитину ставити запитання щодо незрозумілих їй речей та подій, побачених в ефірі, і розпитуйте її про те, що вона бачить і розуміє. Трирічна дитина ще не вміє аналізувати, але може поділитись із вами емоціями та асоціаціями. Призвичаївши дитину обговорювати те, що вона бачить, ви не дозволите їй впасти в гіпнотичне заціпеніння перед телевізором.

 Під час телеперегляду краще рухатись, аніж сидіти на місці. Якщо в ефірі співають – співайте, танцюють – танцюйте, плескають – плескайте разом із дитиною. Побавтеся у вгадування на слух: попросіть дитину відвернутися від телевізора і називати, вгадуючи за голосом, тих героїв, які з’являються у програмі. Якщо дитина схильна «пірнати» в екран, підходячи занадто близько, – змушуйте її тримати дистанцію.

 Не припиняйте взаємодіяти з дитиною. Спілкування є одним із найважливіших чинників розвитку. Навіть якщо увага дитини захоплена подіями на екрані, ви можете сісти поруч, взяти її за руку й додати їй відчуття близькості. Якщо ви не маєте змоги бути поруч із дитиною під час телеперегляду, запрошуйте інших членів родини або друзів. Краще, якщо дитина дивитиметься телевізор у вітальні або на кухні разом із вами, а не у спальні. В дитини не повинне сформуватись уявлення про телеперегляд як заняття, якому віддаються на самоті.

 Володар Пульта – ви, а не дитина. Пульт дистанційного управління телевізором, як і будь-який «предмет сили», справляє на дитину магнетичний вплив, тож ви повинні встановити незламне правило, за яким будь-які маніпуляції з телевізором здійснюєте тільки ви. Щойно пульт опиняється в руках дитини, в неї виникає спокуса не лише перепрограмувати телевізор чи позбивати налаштування, але й перемикати його на власний розсуд, не реагуючи на ваші зауваження. Тоді вже не обійтись без каральних санкцій, яких не любите ні ви, ні ваша дитина. Тож краще тримайте пульт поза зоною досяжності. Якщо дитина переглядає відео на комп’ютері, поясніть їй, що не варто натискати на клавіші, або приберіть/заблокуйте клавіатуру й мишку.

 Старанно добирайте програми і фільми, які дивиться ваша дитина. В ідеалі варто спершу переглянути їх самим, аби пересвідчитись, що там немає нічого, що загрожує дитячій психіці. В усякому разі, слід пошукати в інтернеті, що пишуть про програму чи фільм, обираючи не тільки статті та рецензії, які можуть виявитись рекламними, але й відгуки пересічних людей. Розпитуйте друзів і знайомих, що вони показують своїм дітям. Замість шукати «що там цікавого по телевізору показують», краще поставте запис перевіреної програми чи мультфільму, що не принесе вам і вашій дитині прикрих несподіванок.

 Для ввімкнення телевізора повинна бути причина. Інакше телевізор перетвориться на фонове бубоніння. Оберіть конкретну програму (фільм, мультик), яку ви хочете подивитися, і вимкніть телевізор після її завершення. Телебачення є потенційним джерелом необмеженої кількості порівняно одноманітних розваг, тож важливо показати дитині, що ви – як і вона – споживаєте їх дозовано, в розумній кількості. По завершенні перегляду ви можете оголосити: «Все, мультик скінчився, тепер час зайнятись чимось іншим».

 Для вимкнення телевізора є маса причин. Нагадуйте дитині про величезну кількість інших цікавих занять, окрім перегляду телебачення. Дайте їй зрозуміти, що, приглушивши звук або вимкнувши телевізор узагалі, вона може отримати щось не менш вартісне: ігри надворі, спілкування з іншими людьми, малювання, танці, співи і багато іншого. Пояснюючи це, ви можете навести приклад якогось із телевізійних героїв, яким захоплюється ваша дитина: «Якби \*\*\* тільки й робив, що дивився телевізор…?». Відтоді, як дитина навчиться користуватись годинником і стежити за часом, чітко регламентуйте часові рамки перегляду й заохочуйте її саму вимикати телевізор – це може сприйматись як цікава гра. І, звісно ж, не піддавайтесь на провокації та істерики, якщо дитина просить/вимагає ще.

 Якщо ваша дитина гостро реагує на те, що відбувається на екрані, включайтеся – не залишайте її наодинці з емоціями. Переляк погано лікується раціональними зауваженнями на зразок «тут нема чого боятися», краще обійняти дитину й дати їй улюблену іграшку. Якщо дитина стає надміру агресивною, схильною до насильства, варто, принаймні, тимчасово зав’язати з програмами, в яких воюють чи б’ються. А програм, у яких персонажі схильні вирішувати конфлікт за допомогою грубої сили, варто уникати в принципі. Якщо ви бачите таку поведінку на екрані, ви можете внести корективи в її сприйняття, коментуючи: «Замість бити свою сестричку, цей хлопець міг би чемно попросити її не заважати».

 Поясніть дитині, що таке реклама, навчіть вирізняти рекламні ролики з-поміж мультфільмів і програм. Якщо розуміння того, що симпатичний ведмедик із реклами співає й танцює заради маминих і татових грошей, не зменшує потягу дитини до реклами, відвертайте її увагу під час рекламних пауз, тимчасово перемикайте канал або вимикайте телевізор узагалі. Якщо ж дитина все одно вимагає купити їй іграшки чи харчі, які побачила в рекламних роликах, перегляд каналу, який їх демонструє, варто припинити, принаймні, тимчасово.

 Дозвольте дитині обрати самій із-поміж множини попередньо дібраних вами варіантів телеконтенту. Не нав’язуйте їй своїх власних уподобань. Не забувайте, що ваше та її сприйняття дуже різниться, і те, що здається вам примітивним або потворним, може бути найцікавішим для дитини. Хоч як би вам хотілося, щоб ваша дитина надавала перевагу розвитковим і навчальним програмам, змиріться з тим, що для її розвитку в цей конкретний момент найкращим може виявитися саме «Барні» чи «Лунтік». І не хвилюйтесь, якщо ваша дитина зосереджується на окремій програмі або фільмі, багато разів переглядаючи те саме знову і знову. Це не зашкодить – отримавши всі поведінкові, емоційні та естетичні уроки, які спроможна дати ця програма, дитина з легкістю переключиться на щось нове. Головне, щоб це нове було напоготові.

 Якщо дитина наслідує улюбленого героя, не заважайте їй, скеровуючи, якщо це можливо, її дії в найбезпечніше та творче русло. Поясніть дитині, що мультиплікаційні персонажі вміють робити речі, на які не здатні реальні люди. Нагадуйте про це періодично. У разі чого запропонуйте пограти в якогось іншого телевізійного героя, який не літає, не б’є посуд і не топить кішку у ванні. Звідси очевидна порада: варто знати світ, у який занурюється ваша дитина, коли переглядає телепрограми. Інакше ви просто можете не знайти спільної мови.

 Не дозволяйте розвинутися комплексам. Стимулюючи механізми наслідування, телебачення змушує дітей прагнути багатьох речей і часом тяжко переживати їхню недосяжність. Варто виокремити з-поміж дитячих прагнень і мрій апріорі нездійсненні (бути Гаррі Поттером, відростити крила) і спробувати перетворити їх на гру, перевівши в уявну площину. Говоріть дитині про те, що вона нічим не гірша за того чи іншого героя, і замість недосяжних можливостей та характеристик у неї є інші, не менш цінні. Якщо йдеться про цілі, умовно досяжні в дорослому віці (літати в космос, грати як Андрій Шевченко), запропонуйте зробити перші кроки до цієї віддаленої мети – почитати книжку про космос, піти пограти у футбол тощо.

 Часто комплекси стосуються зовнішності кіноакторів і телевізійних персонажів. Поясніть, що «зіркова» краса є значною мірою наслідком роботи стилістів та дизайнерів, і що натуральна зовнішність краща за ляльково-фотошопну

 Не дозволяйте сформуватися хибним стереотипам. В ідеалі дитина повинна зрозуміти, що події на екрані – чиєсь суб’єктивне бачення, а не реальність. Програми чи фільми, що змальовують жінок слабкими і залежними від чоловіків, представників певних рас чи культур вивищують над іншими, демонструють переваги молодих над старими, потребують від вас додаткових пояснень. Бажання бути схожим на героя-переможця з мультфільму не повинне перетворитись у дитячій свідомості на зверхнє ставлення до інших.

 Ніякої їжі перед телевізором! Бажання щось пожувати під час телеперегляду є суто рефлекторним і не пов’язане з голодом, тож ваша дитина має всі шанси заробити ожиріння чи зіпсувати шлунок смачною, але анітрохи не корисною їжею. Якщо ви самі любите засісти перед телевізором із поп-корном, горішками чи чіпсами, відвикайте.

Обережно, залежність! Поклавши руку на серце, зізнаймося: ми самі вмикаємо дитині телевізор чи мультик на комп’ютері, аби на певний час спекатись її й зайнятися важливими для нас справами. Часом це необхідно й неминуче. Але, якщо ми нейтралізуємо дитину в такий спосіб регулярно й надовго, постає питання: хто тут залежний – дитина, яка йде запропонованим їй шляхом найменшого опору й максимальних розваг/задоволень, чи дорослі, які вже не можуть обійтися без цього «заспокійливого»? Цю проблему не завжди легко вирішити, але, принаймні, слід усвідомлювати, що її джерелом є наші власні помилки, недбалість і лінощі, а не зловороже телебачення, яке «дебілізує» наших дітей.

 А тепер трохи статистики:

•дві третини наших дітей віком від 6 до 12 років дивляться телевізор щодня;.

•час щоденного перегляду телепередач дитиною складає в середньому понад 2 години;

•50% дітей дивляться всі телепередачі поспіль, без будь-якого вибору;

•25% дітей віком від 6 до 10 років дивляться ті самі передачі від 5 до 40 разів поспіль;

•38% хлопців віком від 6 до 12 років при визначенні рейтингу використання вільного часу на перше місце поставили телевізор, вилучивши при цьому заняття

спортом, прогулянки на свіжому повітрі й спілкування з родиною.

Стресогеність телебачення для дитини зумовлена наступними чинниками:

=> телебачення привчає до малорухливості, воно відволікає дитину од інших занять, читання, гри, спілкування - зайве захоплення переглядом телепередач може провокувати пасив не засвоєння та обмежувати роботу мислення, що негативно позначається на інтелектуальних здібностях дітей;

=> викликає зайві довгострокові стреси, після яких, як правило, дитина відразу лягає спати, а звідси - погане засинання, жахливі сновидіння, небажання прокидатися вранці.

Основні правила боротьби з телеманією:

•спільне визначення та обговорення телепередач для перегляду дорослими й дітьми на наступний тиждень;

•обговорення улюблених телепередач дорослих і дітей після перегляду; Л зважування "за" і "проти" дітей з приводу "дорослих" передач і думки дорослих з приводу" дитячих";

•телевізор не повинен бути вагомою складовою життя батьків: це стане позитивним прикладом для дитини;

•обмежити час перегляду певної передачі: для дітей 5-6 років не більше 30 хвилин на тиждень, для учнів 1-2 класів - 45-60 хвилин.

А ще слід пам 'ятати, що:

•раціонально використовуючи телевізор, можна розширювати кругозір дітей і допомагати їм позбутися стереотипних уявлень;

•можна навчити дітей різних форм про соціальної поведінки;

•у ретельно продуманих дитячих програмах переплетено безліч різних тем, таких як співпраця, дружба, співчуття, прихильність, завзятість у досягненні

мети, контроль агресії тощо.