**SOS! Вредные привычки**

**(*Если ребенок интересуется только телевизором…*)**



Дети, часто пользующиеся телевизором или компьютером, подвержены серьезному риску остаться без глубоких знаний о мире; они хуже умеют читать, хуже отличают реальное от вымысла; у них хуже развито воображение; они с большим страхом воспринимают мир; им свойственна повышенная тревожность сознания в сочетании с большей агрессивностью. Все это приводит к тому, что, когда ребенок идет в школу, он меньше приспособлен к жизни.

*Дороти и Джером Сингер*

***Ох, уж этот голубой экран, или телеребенок***

***(телевизионная аддикция младшего школьника, или как отвлечь ребенка от телевизора).***

Телевидение в последние 3-4 десятилетия стало самой из распространенной из разрешенных форм отвлечения от себя, бегства в иллюзии, создания заместительной и защитной реальности. Оно давно вошло в жизнь каждого из нас, телевизор стал привычным спутником нашей жизни. Для многих людей это полноправный член семьи. Почти каждый человек проводит за просмотром телепередач примерно по три часа в день. Мы регулярно отдаем телевидению время своего отдыха. **Воспитание детей во многом определяется телеэфиром.** При этом мы негативно оцениваем и качество передач, и влияние телевидения (особенно на детей дошкольного и младшего школьного возрастари этом мы негативно оцениваем и качество передач, и влияние телевидения ()за просмотром телепередач примерно по три часа в ден). Мы считаем себя способными «прямо сейчас» выключить телевизор, отучить ребенка не смотреть то, что не интересно, но продолжаем всей семьей сидеть около телеэкрана, оказываясь не способными «оторваться» от просмотра… При этом мы успокаиваем себя «полезностью» того, что смотрит ребенок, что телевидение «просвещает» и «обучает». Мы также оправдываем телепросмотр тем, что нашему ребенку и нам «нужен отдых». И телевидение предлагает его – доступный, экономичный и безопасный.

Но, несмотря на очевидные достоинства, телевидение обладает заметным эффектом в отстранении от действительности ребенка.

*Главная особенность воздействия телевидения на ребенка в том, что оно обладает достаточно сильным эффектом вовлечения, привыкания к иллюзиям. Вместе с тем само воздействие совершенно не заметно не только для ребенка, но и для его родителей. То есть телевидение обладает возможностью маскировать внедрение во внутреннюю реальность. Из-за этого именно телевидение наиболее успешно перестраивает ориентиры и цели еще не до конца сформированной психики младшего школьника. Особая опасность телевидения – в мягкости и дозволенности воздействия. Грань между полезным, интересным просмотром и зависимостью размыта и практически не осознается не только маленьким телезрителем, но и окружающими его взрослыми людьми.*

*Основной причиной возникновения телевизионной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.*

**Телевизионная аддикция младшего школьника** – это расстройство, при котором ребенок имеет непреодолимое, гипнотическое влечение к просмотру телепередач, сочетаемое с застыванием у экрана, неподвижностью.

Уже одного этого достаточно, чтобы забить тревогу, - ведь все важные в данном случае функции тела и мозга могут развиваться только через движение.

Нынешние условия жизни – тесные жилища, плотные потоки транспорта в городах, долгое сидение в машине – настолько ограничивают игровое пространство для большинства детей, что и без телевидения возникает серьезный дефицит движения. А уж если к этому еще приложат руку взрослые, неумолимо прерывая всякую живую игру ребенка и на неограниченное время, усаживая его перед телевизором, только чтобы избавиться от тягостных и шумных перипетий детского роста, то развитие ребенка принимает роковой оборот. В угоду собственному комфорту взрослые лишают детей радости движения, а такая блокада движения со временем оборачивается серьезной блокадой развития.

Если родители разрешают ребенку смотреть телевизор в определенных границах, то они оказываются перед вопросом выбора программ. Многие сцены насилия в программах стимулируют агрессивное поведение или появление страхов. Дети часто не понимают, что это происходит только в «телевизоре», что это вымысел. Все, что видят, они принимают за чистую монету. Если дети смотрят мультфильмы, какие-нибудь приключенческие фильмы – ужастики со сценами насилия, им это может присниться в виде ночных кошмаров.

К сожалению, многие мультфильмы и фильмы для детей не обладают почти никакой ценностью или, скажем, обладают сомнительной пользой. В них нет человечности, они почти ни чему не учат, в них отсутствуют даже такие жизненные критерии, как понятия о добре и зле, лжи и честности, душевной щедрости и жадности, уважении, справедливости и порядочности. Большинство мультфильмов основаны на трюках, в основе сценариев лежат сюжеты, когда один из персонажей обманывает другого или проявляет к нему жестокость или насилие.

**Общие эффекты телепросмотра**

***Первый эффект телепросмотра –*** *возникновение состояния расслабления и пассивности.* Это состояние автоматически проявляется при начале телепросмотра и продолжается в течение всего времени. Ребенок входит в состояние, когда действовать, учиться чему – то в момент просмотра не надо, нужно только смотреть. Так формируется пассивность. Такое состояние ребенок воспринимает как отдых, поскольку оно связано с расслаблением.

***Второй эффект*** тесно связан с первым. При завершении просмотра чувство расслабления исчезает, не сопровождаясь ощущением отдыха. Более того, наблюдается более или менее выраженное состояние подавленности и напряжения, тревожности. Возникает потребность вернуться к телевизору – «отдохнуть еще», ребенок не хочет и не может ничего делать. Это кардинальное отличие отдыха перед телеэкраном от какого-либо другого – чтения, уроков, занятий своим любимым хобби.

***Третий эффект*** *– сосредоточение на образах телеэкрана.* Это сосредоточение происходит инстинктивно. Внимание полностью концентрируется на восприятии новой информации. Телеобраз в огромной степени принудителен, маленький зритель не может уклониться от такого принуждения, даже если толком не вглядывается в экран. Возникает желание «не отрывать глаз». Полное сосредоточение на образах сопровождается отвлечением от всех остальных составляющих жизни.

***Четвертый эффект*** связан с третьим. *Ребенок оказывается полностью во власти образов, на которых сосредоточено его внимание.* Образы проникают во внутреннюю реальность бесконтрольно, их нельзя оспорить, на них лишь можно эмоционально реагировать. Ребенок не способен им сопротивляться.

***Пятый эффект*** *– изменение восприятия времени.* Состояние, которое возникает при телепросмотре, - разновидность транса. У ребенка, у которого еще не сформированы механизмы восприятия времени, происходит утрата ощущения времени телепросмотра: «еще немножко посмотрю и пойду делать уроки». Кроме того, изменяется восприятие, и значение времени «за пределами» экрана. В результате на телепросмотр время не экономится и затрачивается в большем объеме, чем, кажется.

***Шестой эффект –*** *чрезмерное увлечение телевизионными программами снижает активность детей:* они меньше двигаются. Меньше играют, меньше смотрят и читают книги, меньше рисуют и лепят. Все это снижает общий уровень развития ребенка. Телевизор способствует тому, что дети привыкают получать готовую информацию и готовые решения и становятся творчески пассивными людьми с бедной фантазией. Дети, которые проводят много времени за передачами, как правило, не могут сами себя занять, не способны придумывать игры.

***Признаки телевизионной зависимости у ребенка:***

1. слабость, тревога, плохое самочувствие, раздражительность, конфликтность при попытке отвлечь от телевизора;
2. мысли о телевизоре, возникающие, когда ребенок его не смотрит;
3. замена просмотром телевизора другой важной для развития ребенка деятельности, такой, как общение в семье или со сверстниками;
4. растерянность, скука, чувство утраты реальности при выключении телевизора. Обычная реальность воспринимается как чуждая, пугающая;
5. прогрессивное увеличение времени на телепросмотр, учащение просмотра телевизора;
6. бесцельное переключение телевизора с канала на канал с помощью пульта («кнопочная болезнь», «пультинг»);
7. пренебрежение уроками и домашними заданиями, данными родителями, из-за телепросмотра;
8. смешение телереальности и реальности собственной жизни. Восприятие телесобытий как части своей жизни. Повышенная отвлекаемость во время выполнения домашних заданий, сосредоточенность в мыслях на телесобытиях;
9. любые другие формы отдыха и расслабления (чтение, игра со сверстниками. Прогулки с родителями) вызывают дискомфорт, дают мало положительных эмоций по сравнению с телепросмотром.

**Рекомендации по преодолению ТV – зависимости младших школьников:**

* + уберите телевизор из детской комнаты, кухни;
  + прекратите подписку на кабельные каналы и снимите антенну спутникового телевидения;
  + приобретите маленький черно-белый телевизор и поставьте его в неудобное для просмотра место;
  + не позволяйте ребенку компенсировать зависимость за счет просмотра видео;
  + начните вести дневник, куда ежедневно заносите время, затраченное ребенком на просмотр телевизора;
  + подумайте вместе со своим ребенком о том, зачем он так много смотрит телевизор и зачем ему нужно остановиться;
  + научитесь занимать время своего младшего школьника, которое раньше шло на просмотр телевизора, интересными, занимательными играми, выполнением вместе с ним домашних заданий;
  + сами старайтесь при ребенке ограничивать себя в общении с телевидением, помните, что дети копируют ваши привычки!