

# Лекарство от “телемании”



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

Нотя 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 мультках, 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 попадется первым в вашей настройке телеканалов. Для проведения эксперимента понадобится час времени.



Пондобнее устраивайтесь перед телевизором, сделайте звук погромче и начинайте смотреть предлагаемые телеканалом мультики. И не нужно выключать телевизор раньше времени. Попробуйте оценить мультфильм, который вы увидите, по таким критериям:

- в мультике 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. Ведь большинство из тех мультфильмов, которые транслируют по телевизору, не дорогостоящие проекты, поэтому о качестве самого мультфильма, а также об озвучивании говорить не приходится.

Вы можете увидеть, что мультфильмы нарисованы слишком яркими, кричащими, кислотными цветами. Изображения героев больше напоминают какие-то странные существа, чем людей или животных. Они говорят сразу «двумя» голосами – звучит и язык оригинала, и одновременно дублирующий голос актера. Как правило, для таких проектов не принято приглашать слишком дорогих актеров, поэтому мультфильмы дублированы кое-как.

Что касается добра и зла, то вы легко заметите, что в мультфильмах есть немало противоречий. Например, известный всем «Человек-паук», по сути добрый герой, который только и делает, что всем помогает, выглядит настолько ужасно, что если уж приснится вашему ребенку, то напугает его надолго.

Спросите у ребенка, который посмотрел мультфильм, о чем он был. Вряд ли вы получите разумный ответ, потому что отследить сюжет в большинстве таких мультиков очень проблематично не только ребенку, но и взрослому. Поэтому, разрешая сыну или дочери смотреть мультики по телевизору или покупая билеты в кинотеатр, прежде всего, задумайтесь о том, какую пользу принесет просмотр малышу, чему хорошему его научит.

## 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 требовать 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 даже детям. Родители удивляются детским истерикам, когда приходят с ними в магазин. Громкое «Купи!» звучит на весь магазин, и родители покупают то, что требует ребенок, даже не догадываясь, что причиной такого поведения, скорее всего, является рекламный ролик, просмотренный вчера перед обедом.



“Как можно смотреть телевизор и не смотреть рекламу?” – спрашивают родители. Единственный правильный ответ: “Никак”. Вы не сможете постоянно сидеть рядом и выключать телевизор во время рекламной паузы. Разумные родители, вы должны чувствовать и понимать, что реклама оказывает негативное влияние на детскую психику, которая еще не может противостоять атаке рекламных профессионалов.

## Реалити-шоу. Недетские картинки

Вот совсем свежий эпизод. Малышка Соня (ей шесть лет) вместе с бабушкой смотрела шоу “Желостяк”, в котором больше двадцати девушек боролись за одного мужчину. Поначалу Соня удивленно спрашивала у бабушки: как же так, ведь все должно быть наоборот, ведь это принц должен добиваться принцессы и сражаться с другими принцами на турнире. Но под конец шоу Соня позабыла о своих переживаниях и всю была поглощена тем, как разворачивается сюжет. В финале программы в кадре остались всего две девушки, и парень обязательно должен был выбрать только одну из них и отказать другой. Сцена отказа была настолько жесткой и тяжелой, что Соня не выдержала и расплакалась. Она плакала от того, что ей было обидно за девушку, которой “принц” пренебрег. Ведь девочка “болепа” именно за нее, и практически идентифицировала ее с собой. Бабушке пришлось обратиться к психологу, потому что депрессия у ребенка затянулась почти на две недели, Соня потеряла аппетит, ее ничего не радовало.

Неудивительно, что телепередача вызвала у маленькой девочки такую реакцию. Ведь в реалити-шоу все выглядит очень по-настоящему. А дети, которые от природы эмоциональны и принимают все близко к сердцу, очень переживают о судьбе героев, по-настоящему расстраиваются и не могут думать ни о чем другом.

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

## 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.

- Для начала вы можете задаться целью и собрать отличную фильмотеку и мультфильмотеку для своего ребенка. Обратите внимание на фильмы с пометкой “для семейного просмотра”.
- Предлагайте детям смотреть не только мультики, фильмы, но и интересные телепередачи. Например, на канале Discovery Channel вы можете найти множество интереснейших передач, например “Как это работает” и т. д.



• Поинтересуйтесь мультфильмами, которые наверняка еще не видел ваш малыш: интересные серии “Веселые паровозики из Чаггингтона”, “Медвежонок Паддингтон”, отличный развивающий сериал “Баби Эйнштейн” для самых маленьких карапузов, “Интересные факты” (серия мультфильмов телеканала “Бибигон” обо всем на свете). К счастью сегодня, на экранах появляется немало количество качественной видеопродукции для детей.

• Не забывайте о фильмах и передачах, в которых рассказывается о явлениях природы, животных, технике.

Старые забытые диафильмы – их главный плюс в том, что ребенок может сам читать текст или слушать кого-то из родителей. Просмотр диафильмов воспринимается ребенком не как скучное времяпрепровождение, но как время общения с родителями. И ведь, согласитесь, современным детям этого общения очень не хватает.

## 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 сыновьями шести и тринадцати лет. Психолог, проанализировав ситуацию, дает совет: попробуйте больше пообщаться с мальчишками в спокойной обстановке – устройте посиделки перед камином, почитайте вместе, поиграйте в настольные игры. Только при этом обязательно выключите телевизор. Услышав такой совет, мама удивленно

спросила: “А как же я его выключу? У нас в доме шесть комнат и в каждой стоит телевизор. Мы так привыкли, чтобы они везде работали. Я однажды предложила мальчикам посидеть, поговорить, но они спросили: “А о чем мы будем разговаривать? Давай лучше телек посмотрим”».

Чтобы у вас не возникло подобной ситуации завтра, подумайте, что вы можете 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;
- обязательно обсуждайте увиденное, ведь то, что ребенок видит по телевизору, требует обсуждения и объяснения;
- постарайтесь так построить режим дня ребенка, чтобы у него не оставалось слишком много времени для сидения перед телевизором. Спорт, общение, дополнительное обучение живописи, музыке, пению, согласитесь, гораздо полезнее самой лучшей телепередачи;
- вечером перед сном гуляйте вместе с ребенком, тогда у вас не будет потребности включить телевизор;
- сами избавляйтесь от привычки “пришел домой и сразу включил телевизор”;



- разыскивайте интересные фильмы, которые вам нравились в вашем детстве, и смотрите их вместе с ребенком. Это позволит вам найти общие интересы, пообщаться с ребенком, найти точки соприкосновения;
- не кричите на ребенка, не оттаскивайте его силой от телевизора. Помните: агрессия порождает еще более сильную агрессию или обиду;
- старайтесь не покупать игрушки с символикой мультфильмов. Они стимулируют в ребенке потребность смотреть телевизор;
- вынесите телевизор из кухни;
- уберите телевизор из детской комнаты;
- спорт – даже совместные пробежки или прогулки на велосипеде вместе с ребенком – доставит ему радость и удовольствие. Скорее всего, он даже и не вспомнит, что хотел посмотреть телевизор;
- старательно изучите набор телеканалов вашего кабельного оператора или тех, которые принимает спутниковая антенна. Возможно, некоторые из них вам придется заблокировать, потому что они несут информацию совершенно не детского содержания;
- выделите в программке телепередачи, которые, на ваш взгляд, будут полезны и интересны вашему ребенку;
- посмотрите эти телепрограммы, чтобы убедиться, что ваше первое впечатление не ошибочно.
- Постепенно уменьшайте время просмотра телевизора.

## Памятка для родителей

**Ребенок от 0 до 1 года**  
телевизор смотреть не рекомендуется

**Ребенок от 1 до 2 лет**  
телевизор смотреть не рекомендуется

**Ребенок от 2 до 3 лет**  
телевизор смотреть не рекомендуется

**Ребенок от 3 до 5 лет**  
не более 15-20 минут в день, если у ребенка все в порядке с нервной системой и опорно-двигательным аппаратом

**Ребенок от 6 до 8 лет**  
не более 20-18 минут в день, если у ребенка все в порядке с нервной системой и опорно-двигательным аппаратом

**Ребенок от 8 до 14 лет**  
не более одного часа 2-3 раза в неделю

**Ребенок от 15 до 18 лет**  
не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю

