***Психическое здоровье дошкольника и телевидение***

Трудно себе представить жизнь современной семьи без **телевизора**.

**Телевидение** – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера. Но почему всё чаще и чаще **психологи бьют тревогу**, появилось даже выражение *«экранные дети»*? Может это надуманная проблема? Попытаемся разобраться.

Отвечая на этот вопрос, зададимся целью понять, что видят дети через это окно.



***Чем опасно такое******телевидение для ребёнка****?*

Во-первых, необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской **психики к внушению**.

Чувства опасности, ужаса возникают у ребёнка в результате просмотра таких кинокадров, как надвигающийся на **зрителей поезд**, убийство внутри закрытого помещения, ключ в замке с внутренней стороны двери, громкий напряженный звук сердцебиения с экрана и т. п. Защищаясь от неприятных эмоций, ребёнок вытесняет их в бессознательную часть **психики**. Взрослый может сразу и не заметить каких-либо явных изменений в поведении сына или дочери, однако страшные образы или звуки, которые воспринимает ребёнок с экрана, могут беспокоить его в виде снов, повышенной тревожности или невротических симптомов.

Во-вторых, нельзя забывать об эффективности и заразительности агрессивного поведения.

Постоянный просмотр сцен насилия притупляет эмоциональные чувства детей, они привыкают к жестокости, становятся равнодушными к человеческой боли. Если через каждые 15 минут на экране транслируется насилие, то через какое-то время ребёнок начинает воспринимать это как норму. У него формируется эталон эмоционального реагирования.

В-третьих, настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов.

Иногда родители считают, что дети воспринимают фильм так же, как и взрослые. Однако это не соответствует действительности. Мышление **дошкольника наглядно-образное**. Он улавливает лишь основную линию сюжета и конкретное поведение действующих лиц. Ребёнку недоступно понимание мук совести или душевных метаний героев фильма, следовательно, он не видит несоответствия их поступков и слов. Именно поэтому ребёнок копирует не благородные слова героя, а его конкретные действия.

В-четвёртых, необходимо отметить, что современное **телевидение** не способствует умственному развитию детей.

На экране практически отсутствуют передачи, ориентированные на детей **дошкольного возраста**. Исключение составляет программа *«Спокойной ночи, малыши»*.

Кроме того, **телевидение** способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, она не требует усилий воображения и анализа. Большинство **родителей отмечают**: дети не хотят, чтобы им читали книги, они предпочитают смотреть эти сказки по видео. Но и для **родителей** значительно удобнее включить телефон или телевизор, чем тратить время на книгу. В результате не происходит обсуждения сказки, у ребёнка не развивается стремление самому научиться читать. Такой подход тормозит развитие **психических функций детей**: замедляется развитие речи и мышления, нет стимула для формирования воображения и, что очень важно, нет тесного эмоционального контакта ребёнка с родителями.

Этот, казалось бы, лёгкий путь в воспитании приводит к плачевным последствиям при поступлении детей в школу. Они не приучены к книге, не могут сконцентрироваться на тексте, у них не развита связная речь.

И, наконец, следует остановиться на воздействии рекламы на **психику дошкольника**.

Многие родители свидетельствуют: реклама стала удобным средством, чтобы справиться с непослушным ребёнком. Некоторые дети отказываются есть или одеваться, если перед их взором не мелькают привычные кадры. Парадоксально, но это вполне устраивает взрослых.

В чём же опасность рекламы? У ребёнка **дошкольного возраста психика** особенно остро восприимчива к ярким образам, их красочности, быстрой смене, мельканию и т. д. Однако, постоянный просмотр рекламы формирует у ребенка **психологическую зависимость**. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии мозговых ритмов, их сбою.

Мы не призываем исключить **телевидение из жизни дошкольников**. Ведь с помощью этого окна в мир можно сформировать понятия о добре и зле, справедливости и дружбе. Мы призываем обратить внимание на те подводные камни, которые вызывают тревогу у педагогов и **психологов**.

***Некоторые рекомендации для родителей***

Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед **телевизором** и занявшись в это время своими делами. Помните, что **психика** ребёнка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

Чётко регламентируйте просмотр ребёнком **телепрограмм**(при просмотре художественной сказки в старшем **дошкольном** возрасте от 15-20 минут до 1 часа в день)

Оградите ребёнка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов ориентированных на взрослую аудиторию.

Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ.

Обсуждайте с ребёнком сюжеты просмотренных фильмов. Важно понять, что он думает, чувствует, как бы поступил в той или иной ситуации. Совместное обсуждение позволит детям понять, что такое успех, победа, взаимопомощь, болью предательство, сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.

После обсуждения можно предложить ребёнку нарисовать героев фильма или вылепить их из пластилина. При этом важно обратить внимание на изображение эмоций этих героев.

Таким образом, признавая огромную роль **телевидения** в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать всё возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на **психику ребёнка**.

 Подготовила Леонтьева Е.Ю., педагог -психолог