

*Информационно - психологическая  
брошюра для любознательных родителей*

*Выпуск № 6*

# **Радуга детства**

**Тема номера:  
«Дети и телевизор»**

*«Люди, которые читают книги,  
всегда будут управлять теми,  
кто смотрит телевизор».*



**Составитель:**

*Винокурова Юлия Александровна*

*педагог-психолог*

*МБДОУ «Детский сад №51»*



### ***Уважаемые родители!***

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения.

Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из Вас порой возникают вопросы и брошюра поможет мне в сотрудничестве с вами. У Вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемам.

Я надеюсь, что брошюра заинтересует Вас и станет необходимым гидом и помощником для тех, кому не безразлично будущее своих детей.

***Готова выслушать каждого,  
кто хочет помочь своему ребенку преодолеть трудности в  
развитии.***

**Часы приема родителей:**

*понедельник*

*15.20 до 17.00*

*вторник, четверг:*

*12.30 до 13.30*





**В нашем  
номере:**

**Это интересно знать:**

✚ *Что нужно помнить!*

**Семейная психологическая  
копилка:**

✚ *Телевизор и плоды его «воспитания»*

✚ *Что делать?*

**Давайте поиграем:**

✚ *Гимнастика для глаз*

**Спрашивали? Отвечаем**

✚ *«Вредные» привычки ребёнка*

**Рекомендуемая  
Литература**





**Это интересно**

**Знать**

### **Что нужно помнить!**

В последнее время психологам чаще приходится сталкиваться с очень искаженным поведением детей. С одной стороны скованность и недоразвитие речи. С другой - сильная агрессивность и зашкаливающая демонстративность. Такой ребенок стесняется ответить на вопрос, но при этом не боится кривляться перед чужими взрослыми. Ведут себя неуправляемо, гиперактивны, невнимательны, модели плохого поведения их притягивают как магнит, а взрослого они будто не слышат. Эти дети обожают боевики и отказываются смотреть наши отечественные мультфильмы. Из-за их эмоциональной неразвитости, от их понимания ускользает содержание наших мультфильмов. Все эти дети с раннего возраста увлечены компьютером, телевизором.





# Семейная психологическая копилка

## Телевизор и плоды его «воспитания»

- ✚ те, кто увлекался просмотром телепередач, значительно отстают в развитии речи: они позже начинали говорить, мало и плохо разговаривали, их речь бедна и примитивна. Многие из них нуждаются в логопедической помощи. Все дело в том, что овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает другому человеку, когда он сам включен в диалог. Телевизор такой возможности не дает.
- ✚ отстают в умственном развитии, так как речь непосредственно связана с мышлением человека.
- ✚ проявляется неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни – «дефицит концентрации». У детей с таким диагнозом возникают проблемы с учебой, как правило, они не хотят учиться.
- ✚ маленький человек не приобретает необходимых навыков общения, у него формируется пассивное отношение к жизни, он постепенно превращается в наблюдателя, зрителя, но не участника событий.
- ✚ дети теряют способность к фантазии и творческой активности. Они не умеют себя занять, им все становится неинтересно и ничего не хочется.

Это очень опасное состояние, которое в подростковом возрасте может привести к наркомании и алкоголизму.

**Все это показывает, что телевизор не способен заложить прочную и здоровую основу для формирования личности.**





### **С одной стороны просмотр телепередач дает возможность:**

- расслабиться, забыть проблемы, уйти от страхов и переживаний;
- находить ответы на вопросы, на которые не отвечают взрослые из-за своей занятости;
- понять что такое хорошо и что такое плохо;
- узнавать о различных явлениях в разных областях знаний;
- развить воображение, фантазию, эмоциональную среду;
- занять свободное время.

**В то же время** длительный просмотр телевизионных передач отрицательно влияет на здоровье детей:

- ухудшается зрение, сон, аппетит, перегружается нервная система ребенка;
- опасными для еще не сформировавшейся детской психики являются сцены агрессии, жестокости, насилия;
- у детей возникает настоящая зависимость, страсть к телевидению.



### ***Сколько можно смотреть телевизор?***

- + здоровые дети 3-4 лет проводить у телевизора могут 15 мин;
- + 5-6-летние дети 30 мин.;
- + младшие школьники 1- 1,5 часа 2-3 раза в неделю.

Телевидение способно стать эффективным средством развития ребенка. Но при этом очень важно, какие программы смотрят наши дети и сколько. Главное, чтобы мы – родители и наши дети – не попали в зависимость от телевизора, не заболели телеманией, а ценили, живое, эмоциональное человеческое общение и стремились к нему.





## Что делать?

- ✚ Не стоит полностью лишать ребенка просмотра телевизора – ведь, как известно, запретный плод сладок. Но необходимо строго его дозировать.
- ✚ Отрегулировать взаимоотношения ребенка с телевизором можно разными способами. Самое простое – занять ребенка такими формами деятельности, которые направлены на развитие его личности и его творческих способностей, на формирование интереса к жизни и активной жизненной позиции. Когда ребенок занят, у него не остается времени на телевизор.
- ✚ Можно вместе с ребенком отобрать те передачи, которые ему могут быть интересны и полезны (с учетом того, что их временной лимит не превысит 2-х часов в день).
- ✚ Ни в коем случае не оставляйте ребенка один на один с телевизором (особенно когда ребенок один в квартире).
- ✚ Если время просмотра телевизора вышло, а ваше чадо отказывается его выключать, попробуйте сделать ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Предложите ему поиграть, почитайте книжку, сходите на прогулку, предложите настольную игру или переключите внимание ребенка на его любимое занятие. В конце-концов, заберите пульт от телевизора.
- ✚ Полезно после просмотра передач или фильмов, обсудить их вместе с ребенком, пусть ребенок поделится своим впечатлением и получит те разъяснения, которые ему необходимы. Не забывайте, телевизор в «прирученном» состоянии – это источник знаний для вашего ребенка и возможность расширить его представления о мире.





**Давайте**

**поиграем**

## **Зрительная гимнастика**

### **1. «Рисование» взглядом**

Задачи: Разнообразить движения глаз.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

### **2. Игра «Найди зайку».**

Задачи: Дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним, то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

### **3. «1-2-3-посмотри»**

Задачи: Развивать глазодвигательные навыки.

Предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т. д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение.

### **4. Упражнение «Моргание»**

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать как «бабочка крыльями машет».







### **5. Упражнение «Прищепочки»**

Задачи: Снизить нагрузку на глаза.

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

### **6. Упражнение «Самолет»**

Задачи: Снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку,  
которая покачивается; то же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой;  
кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх, смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).

### **7. Упражнение «Солнечный зайчик»**

Задачи: улучшить кровоснабжение глаз.

Ход: взгляд фокусируется на светящемся предмете  
(луна, звезды, свеча, лампа) или «солнечном зайчике».

Находящемся на маленьком расстоянии от глаз.

### **8. «Спи глазок, спи другой»**

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Ход: поочередно ладошками закрываем то один глаз, то другой.





## **Спрашивали?**

## **Отвечаем**

### **«Вредные» привычки ребенка**

**Как надо вести себя родителям с ребенком, имеющим «вредные» привычки**

- ✚ Пытаться понять ребенка.
- ✚ Не сердиться.
- ✚ Поддерживать веру в себя.
- ✚ Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- ✚ Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
- ✚ Не ругать, не наказывать.
- ✚ Сделать жизнь приятной, а главное – полюбить ребенка.
- ✚ Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парикмахерскую, где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и невлажными пальчиками.
- ✚ Разнообразить игрушки.
- ✚ Наладить его детские контакты.
- ✚ При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- ✚ Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.



**Как НЕ надо вести себя родителям с ребенком, имеющим «вредные» привычки**

- ✚ Раздразниться и злиться на ребенка.
- ✚ Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- ✚ Постоянно контролировать и угрожать.
- ✚ Наказывать.
- ✚ Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- ✚ При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы.
- ✚ Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.





## **Рекомендуемая литература**

1. Г.Пархомчук  
«Дети и телевизор: пути решения проблемы».
2. Р.Пацлаф  
«Физиологическое воздействие телевидения на развитие ребенка».
3. Л.В.Чуприй  
«Влияние на детей телевидения и Интернета».

### Ссылки

1. Ребёнок и телевизор - [http://dskv1698.mskzapad.ru/activity/preschool\\_groups/47/grouppage/materials/deti\\_i\\_televizor/](http://dskv1698.mskzapad.ru/activity/preschool_groups/47/grouppage/materials/deti_i_televizor/)
2. Ребёнок и телевизор - <http://arushanov-robot.ru/2010/10/25/rebenok-i-televizor/>
3. Как не стать заложником голубого экрана - <http://deti.mail.ru/child/televizor/>
4. Маленький ребёнок и телевизор - <http://www.allwomens.ru/15449-grudnoy-rebenok-i-televizor.html>
5. Можно ли детям смотреть телевизор – <http://www.kinderok.ru/1-3/razvitie/rebenok-i-televizor.html>





*г. Муром МБДОУ  
«Детский сад № 51»*