

« О проблеме телезависимости»

Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне...

Современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят. Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными. Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточный вес, менее подвижны, у них выше уровень холестерина в крови.

Советы родителям:

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе этого подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.
2. Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.
3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.
4. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.
5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.

Тест на обнаружение телевизионной зависимости.

Представьте, что у Вас сломался телевизор и не работает уже три дня. Поставьте знак «+», если Вы согласны с утверждением.

1. У Вас появилась слабость, упадок сил, вялость, неуверенность, чувство потерянности и неприкаянности, а также отмечается снижение трудоспособности.
2. Вы испытываете чувство неудовлетворенности, и Вас начинает раздражать каждая мелочь, падает настроение, а при первой же возможности «доступа к телевизору» Вы успокаиваетесь и забываете обо всех тревогах.
3. Вы теряете самообладание: отвечаете с раздражением, гневом, злостью или высказываете свое недовольство по любому поводу.
4. У Вас появляется чувство, что Вам чего – то не хватает и при этом на Вас наваливается ощущение пустоты или Вы чувствуете себя не в своей тарелке.
5. У Вас возникают дискомфорт, неприятное состояние, неудовлетворенность чем-либо, или Вы испытываете апатию, безразличие, отстраненность, сожаление, грусть, печаль, тоску, подавленность.
6. Вы испытываете чувство вины, унижения, обиды на кого-либо, страдание, боль, невыносимые муки.

И вот телевизор заработал! Поставьте знак «+», если согласны с утверждением.

1. У Вас запущена квартира, на кухне гора немытой посуды, и Вам стыдно кого-либо пригласить в гости.
2. У Ваших детей появились проблемы, а в отношениях с супругом или супругой появился холодок отчуждения.
3. Ваши бывшие увлечения, хобби забыты, и Вы не помните, когда в последний раз читали серьезную книгу, были в театре или на концерте.
4. Все проблемы и неудачи телегероев Вы воспринимаете как свои, а в разговорах со знакомыми и сослуживцами Вам не о чем поговорить, как только на тему увиденного по телевизору.
5. Вы каждый вечер проводите у телевизора не менее 4-5 часов.

Обработка результатов. Если Вы обнаружили у себя хотя бы три критерия, проконсультируйтесь у специалиста. Необходимо принять меры, чтобы эти признаки не переросли в серьезную зависимость.

Если Вы обнаружили у себя половину эту признаков - необходима помощь профессионала, без психологической помощи не обойтись.

Если Вы обнаружили у себя более пяти признаков, это уровень сформировавшийся зависимости, угроза здоровью, социальному положению, семейному благополучию, это при знак того, что помимо телевизионной зависимости у Вас сформировались депрессия или комплекс зависимостей.

«Требование к просмотру детьми телепередач».

В последнее время общественность и ученые все больше отмечают усиление отрицательного влияния на детей средств массовой информации (в первую очередь Интернета и телевидения). Особенно мощное влияние на молодежь и детей осуществляет телевидение. Телевизор становится для детей основным источником информации. Телевизор рассказывает и показывает детям больше «сообщений», чем родители и довольно часто дети доверяют этим сообщениям не меньше, а иногда и больше чем родителям. Дети стараются подражать героям фильмов или мультфильмов. Уже было сказано о положительных и отрицательных качествах телевидения, к сожалению отрицательных качеств от просмотра телепередач больше: дети не умеют общаться со сверстниками и взрослыми, становятся вялыми и малоподвижными, нервными и капризными. Не стоит забывать, что просмотр телепередач для ребенка- большая зрительная нагрузка. Зрительная нагрузка связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДООУ просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, мешают ему заснуть. Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко к экрану. Оптимальное расстояние для зрения 2,0-5,6м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при этом может быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора. Желательно, постараться побольше привлекать ребенка к совместным занятиям: посильная помощь по дому, игры, прогулка, чтение художественной литературы и у ребенка будет меньше желание проводить свободное время у телевизора.

Памятка для родителей «Просмотр телепередач».

1. Подумайте для разнообразия своего досуга, вспомните свои потребности и интересы. Если Вы будете уделять внимание и другим формам досуга, то на телевизор у Вас будет уходить не более 1-2 часов за вечер: творчество, игры на свежем воздухе, общение с природой, займитесь чем-то нужным и полезным, что в полной мере помогает реализовать себя.
2. Развернитесь к решению своих проблем, к проблемам детей, взаимоотношений с близкими и родными и решайте их. Возьмите на вооружение принцип сознательного отказа от телевидения или ограничения его в Вашей жизни до минимума. Отказываясь, вы ничего не теряете, а , наоборот приобретаете!
3. Вместо электронного наркотика, который только мог заглушать стрессы ,неудовлетворенности и напряжения ,выработайте другие ,здоровые способы снятия напряжения и восстановления своих сил, главное, чтобы они были разнообразны и помогали Вам развиваться как личности.

«Влияние телевидения на детей».

Какие опасности таит в себе просмотр телевизионных передач?

1. ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ. Телевизионная программа – калейдоскоп звуков и образов. Пытаясь уследить и разобраться в них, ребенок тратит много сил. Для сравнения просмотр полуторачасового фильма равнозначен полуторачасовому приему гостей: огромному количеству рассказов о делах, политике, выяснению отношений. При этом телевизионные передачи вызывают не просто усталость, а перевозбуждение.

2. ЗАВИСИМОСТЬ. Если вы частенько включаете телевизор для того, чтобы занять ребенка, отвлечь его, пока занимаетесь своими делами, он рискует привязаться к нему как к другу. Ведь телевизор может и утешить и отвлечь от неприятных мыслей. При этом он ни о чем не просит и не обижается – чем не настоящий друг?

Старайтесь не превращать телевизор в участника семейных ритуалов: обедов и ужинов, разговоров перед сном. Задумайтесь о роли телевидения в своей жизни. Если оно давно вытеснило друзей, интересные поездки и стало вашим хобби, наивно предполагать, что ребенок избежит той же участи. В этом случае, затеявая борьбу с экраном, прежде всего, начните с самих себя.

3. ПАССИВНОСТЬ. Во взаимодействии человека и телевизора активную роль играет именно телевизор. В любом другом виде развлечений вам неизбежно приходится делать что-то самим. В шахматах - думать, при прочтении книги мозг совершает огромную работу по превращению букв в слова, слов в образы, а воображение трудится, оживляя людей, события, пейзажи. Для общения с гостями вам нужно уметь поддерживать беседу. К тому же, чем бы вы ни занимались, вас обязательно будет интересовать результат действий: кто выиграет, чем закончится книга, как сложится вечер. А в ситуации «общения» с телевизором вы всегда остаетесь ни при чем, так как ни на что не можете повлиять. Ваша задача заключается лишь в выборе программы. Долгое сидение у телевизора наносит огромный вред нравственному и психическому здоровью детей. Самое, пожалуй, страшное - воспитанная телевизором привычка воспринимать информацию бездумно, как готовую жвачку. Мелькающие на экране картинки, бесконечный поток сведений не оставляет времени для осмысления. Телевизор давно стал частью нашей жизни, и даже при самом дозированном просмотре многие детишки становятся его заложниками. Современные дети все чаще идентифицируют себя с вымышленными персонажами и все реже - с реальными людьми. Их воображение в большей степени захвачено миром телевизионных историй. Встает вопрос о том, насколько успешно они смогут приспосабливаться к жизненным ситуациям, воспринимать роли матери и отца, их взаимоотношения с друзьями и межличностные связи вообще.

Анкета для родителей «Ребенок и телевидение».

1. Что делает Ваш ребенок после прихода домой из детского сада? (Отметьте три наиболее частых занятия)

- играет самостоятельно;
- смотрит телевизор;
- гуляет;
- играет вместе со мной;
- слушает чтение книги;
- играет с братьями, сестрами, друзьями;
- свой вариант (написать).

2. Как часто Ваш ребенок смотрит телевизор?

- каждый день;
- 1-2 раза в неделю;
- только по выходным дням;
- никогда;
- свой вариант (написать).

3. Какие передачи он смотрит чаще всего?

4. Обсуждаете ли Вы с ребенком просмотренные передачи?

- всегда;
- иногда;
- очень редко;

5. Ограничиваете ли Вы просмотр ребенком телепередач

- да, безусловно;
- иногда это бывает;
- у меня это не получается;
- считаю что этого делать не надо ;
- свой вариант (написать).

6. Какие герои больше всего нравятся Вашему ребенку?

7. Как Вы считаете, какое влияние (негативное или позитивное) они оказывают? Почему?