**Консультативный материал для заботливых родителей**

***Зачарованные экраном***

**Информационная зависимость**, иначе говоря, телемания — одна из широко распространённых зависимостей современного человечества.

Информационное влияние современного мира все больше охватывает все слои общества, включая конечно же и дошкольников. Жить в современном обществе, игнорируя такие явления, как телевидение, журналы, кино, Интернет невозможно. Однако семейное воспитание зачастую уделяет более чем недостаточно внимания тому, что ребенок смотрит по телевизору, что слушает надев наушники, в какие именно компьютерные игры играет (и сколько), каких киногероев обожает. Чаще всего, в этой сфере ребёнок предоставлен сам себе, детское самосознание не сформировано, поэтому дети как самые впечатлительные и неискушенные зрители подвергаются наибольшему воздействию со стороны визуальных СМИ.

По некоторым данным в мире было проведено более 1000 исследований, посвященных влиянию телевидения, кинематографа и видеоигр на детей, результаты всех практически идентичны:

\*Агрессия на экране делает детей более агрессивными по отношению к людям и к неодушевленным предметам.

\*Дети, которые смотрят много передач, содержащих сцены насилия, воспринимают насилие, как приемлемый способ разрешения конфликтов.

\*Просмотр сцен насилия делает человека более беззащитным к насилию в реальной жизни.

\*Транслируемые программы и фильмы вырабатывают у ребенка отсутствие сострадания, равнодушие ко злу, чрезмерное эмоциональное спокойствие наравне с агрессией. Все проблемы в большинстве мультфильмов, игр, телепередач решаются силовыми методами, и дети безотчетно их копируют.

\*Сегодняшнее телевидение воспитывает у детей отрицательные качества - жестокость, агрессивность и развязность.

По данным Американской медицинской ассоциации, за годы, проведенные в школе, среднестатистический ребенок видит по телевизору 8000 убийств и 100 000 актов насилия. Кроме того, исследователи пришли к выводу, что телевидение пропагандирует распущенность, ведь в 91% эпизодов, которые показывают сексуальную связь между мужчиной и женщиной, партнеры не состоят в браке. Если взрослый еще может критически оценивать всю эту телепродукцию и отделять виртуальную реальность от действительности, то ребенок часто эти телевизионные схемы воспринимает как план для подражания в реальной жизни и у него постепенно формируется криминальный стиль мышления. В результате имеем привыкание к этим сценам, формирование представлений, что основной путь решения большинства проблем – насильственный, и формирование весьма странных идеалов или образцов для наследования (к слову, положительный герой боевика, в среднем, стреляет или убивает в несколько раз больше людей, чем герой отрицательный). Данные социологического исследования канд. псих. наук О.Ю. Дроздова (Ин-т психологии им. Г.С.Костюка АПН Украины) показывают что 58% молодежи стремится копировать поведение телегероев, большей частью из иностранных фильмов, а 37,3% молодежи вообще готовы совершить противоправные действия, копируя телегероев.

**Великая сила рекламы**

 Кто-то подсчитал, что в год ребенок просматривает около 20 тысяч рекламных роликов - смотрит с удовольствием, не отрывая завороженного взгляда от телевизора. В первую очередь детей привлекают движение на экране и яркая картинка. В рекламных роликах образы меняются с такой скоростью, что внимание ребенка послушно следует за ними. В рекламе есть все: и мультяшные герои, и взрослый герой-супермен, которому достаточно побриться, чтобы быть на высоте, и сногсшибательные тетеньки с шелковистыми волосами и идеальной фигурой (благодаря йогурту), и говорящие коровы, настойчиво предлагающие съесть вкусную шоколадку, в которой так много вкусного молока. И пусть весь мир подождет…Ребенок по своей природе ориентирован на восприятие стереотипов. Реклама, к примеру, дает для подражания совершенно недопустимые в нравственном смысле образцы поведения - ее герои эгоистичны, сексуально-агрессивны, и т.д. (Чего стоит реклама сосисок, съев которые ребенок отталкивает папу с такой силой, что тот пролетает сквозь стену!). Все решения за ребенка уже приняты, а это ограничивает свободу и работу мышления, и не лучшим образом сказывается сказывается на его интеллекте. Стремление быть якобы как все, делает детей марионетками в руках рекламы. Рекламная информация обладает невероятной силой внушения и воспринимается детьми как нечто неоспоримое. Если взрослые люди в состоянии провести границу между реальным миром и виртуальным миром рекламы, то дети не могут этого сделать.

Маленький ребенок буквально понимает все, что видит и слышит. Герои рекламы для него - реальные персонажи - яркие и привлекательные. И их образ жизни, вкусы, пристрастия, манера говорить становятся эталоном - часто довольно сомнительным.

Задача родителей - научить детей противостоять влиянию агрессивной рекламы, анализировать полученную с экрана информацию, развить у них самостоятельность суждений и критический ум. Рекламе нужно найти достойную альтернативу - интересные книги, полезные и развивающие передачи про животных, добрые мультфильмы и фильмы-сказки.

**Важный аспект Проблемы - влияние телевидения на физическое здоровье** ребенка. Детская впечатлительность очень велика. Ценностные установки ребенка еще не достаточно сформированы для адекватной оценки происходящего на экране.

Стоит включить телевизор, и начинается стремительная атака на психику ребенка, это - быстрая смена видеокадров, изменение масштаба изображения и силы звука, стоп-кадры и аудиовизуальные спецэффекты без сомнения травмируют нервную систему и вызывают повышенную возбудимость у детей раннего возраста. Сознание ребенка постепенно превращается в хранилище всевозможных стереотипов. На неокрепший организм действуют излучение, исходящее от экрана, мелькание ярких цветовых пятен, частая смена изображений. Излучение имеет накопительный эффект и, если родители не ограничивают время сидения у телевизора, то это оказывает подавляющее воздействие на иммунную систему.

Мелькающие картинки негативно влияют на зрительный аппарат ребенка в целом (и не только на глаза), на работу сердца и мозга, а частая смена изображения ослабляет внимание.

По некоторым данным хрусталик детского глаза окончательно формируется только к восьми годам. Некоторые офтальмологи утверждают, что до этого возраста ребенку вообще противопоказано смотреть на экран телевизора (компьютера, телефона и т.д.). Когда смотришь на что-либо, глаза (помимо воли) совершают неощутимые скачки, так называемые саккады. Нормально — от 2 до 5 в секунду. Число саккад при телепросмотре резко снижается. К концу всего лишь 15-минутного просмотра различных шоу у всех испытуемых частота саккад снизилась в 10 раз.

**Негативное влияние Современных СМИ на развитие детей очевидны для специалистов.**

**1.** Современное искусство изменяет и деформирует психику ребенка, воздействуя на воображение, давая новые установки и модели поведения. Из виртуального мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии, грубого и пошлого поведения, что приводит к гипервозбудимости детей.

**2.** В западных мультфильмах происходит фиксация на агрессии. Многократное повторение сцен садизма, когда герой мультфильма причиняет кому-то боль, вызывает у детей фиксацию на агрессии и способствует выработке соответствующих моделей поведения. (ИНТЕРЕСНАЯ и ПОЛЕЗНАЯ Информация к Размышлению, о Воздействии мультипликационных фильмов на психику ребёнка: http://rutube.ru/tracks/3661684.html?v=b3a...383ced7d6a6a4cf).

**3.** Дети повторяют то, что видят на экранах, это следствие идентификации. Идентифицируя себя с существом, отклоняющиеся поведение, которого никак на экране не наказывается и даже не порицается, дети ему подражают и усваивают его агрессивные модели поведения. Альберт Бандура еще в 1970 году говорил о том, что одна телевизионная модель может стать предметом подражания для миллионов.

**4.** Убивая, в компьютерных играх, дети испытывают чувство удовлетворения, мысленно преступая моральные нормы. В виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя ребенок не переживает обычных человеческих эмоций: боли, сочувствия, сопереживания. Наоборот, привычные чувства здесь искажены, вместо них ребенок получает удовольствие от удара и оскорбления и собственной вседозволенности.

**5.** Атмосфера видеорынка пронизана убийцами, насильниками, колдунами, и прочими персонажами, общение с которыми никогда не выбрали бы в реальной жизни. А дети все это видят на экранах телевизора. У детей подсознание еще не защищено здравым смыслом и жизненным опытом, позволяющим отграничить реальное и условное. У ребенка все увиденное – реальность, запечатлевающая на всю жизнь. Экран телевизора c насилием мира взрослых заменил бабушек и мам, чтение, приобщение к подлинной культуре. Отсюда рост эмоциональных и психических расстройств, депрессий, подростковых самоубийств, немотивированной жестокости у детей.

**6.** Главная опасность телевизора связана с подавлением воли и сознания, аналогично тем, что достигается наркотиками. Американский психолог А.Мори пишет, что продолжительное созерцание материала, утомляя зрение, производит гипнотическое оцепенение, что сопровождается ослаблением воли и внимания. При определенной длительности воздействия световые вспышки, мерцание и определенный ритм начинают взаимодействовать с мозговыми альфа-ритмами, от которых зависит способность концентрации внимания, и дезорганизуют мозговую ритмику и развивается синдром нарушения внимания с гиперактивностью.

**7.** Поток зрительной и слуховой информации, не требующий сосредоточенности и умственных усилий, воспринимается пассивно. Это со временем переносится на реальную жизнь, и ребенок начинает ее воспринимать так же. И уже сосредоточиться над выполнением задания, сделать умственное или волевое усилие, все труднее. Ребенок привыкает делать только то, что не требует усилия. Ребенок с трудом включается на уроках, с трудом воспринимает учебную информацию. А без активной умственной деятельности не идет развитие нервных связей, памяти, ассоциаций.

**8.** Компьютер и телевизор отбирает у детей их детство. Вместо активных игр, переживаний настоящих эмоций и чувств и общения со сверстниками и родителями, познания самого себя через окружающий живой мир, дети часами, а бывает, и днями, и ночами просиживают у телевизора и компьютера, лишая себя той возможности развития, что дается человеку только в детстве.

**Если Вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обой­тись, соблюдайте следующие правила.**

**1.** До 2—2,5 лет ребенку нельзя смотреть телевизор, от 2 до 3 лет (а лучше и позже) - не более 15 минут в день, и толь­ко вместе с мамой. Она должна проговаривать вслух все, что видит на экране, и объяснять это ребенку: «Это девочка. Она несет шарик. Красивый, голубой! А вот зайка пришел, про­сит шарик у девочки. Видишь, добрая девочка, дала зайке шарик...» Такой пересказ необходим, потому что 2—3-лет­ний малыш не успевает понять смысл происходящего на эк­ране, так как скорость его зрительного восприятия несрав­нима со скоростью восприятия старших детей и тем более взрослых.

**2.** Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием.

**3.** Желательно периодически просматривать одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному вос­приятию, элементарному предвосхищению уже известных событий. И в этом ребенку тоже должна помочь мама: «Кто сейчас из окошка выглянет? Правильно, мышка. А кто это к ней сейчас прискачет? Лягушка-квакушка...»; для этого полезно иметь любимые мультфильмы на кассетах, чтобы смотреть их по нескольку раз (не в один день, конечно).

**4.** Если Вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это только по утрам, а ве­чером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, по­говорите с малышом о том, как прошел день, что Вы с ним видели, что делали, как играли, что нового он узнал.

**5.** Никогда не оставляйте ребенка одного перед телевизором и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи. Не поощ­ряйте игры с пультом переключения каналов без Вашего ведома. Мало ли что он увидит.

**Дошкольник и компьютер.**

Ребенку дошкольного возраста не рекомендуется играть не только в стрелялки, но и в безобидные на первый взгляд симуляторы, потому что такого рода игры, требующие мгновенной реакции, создают колоссальную нагрузку на зрение. Зато подходящие по возрасту развивающие игры или даже просто взятые из Интернета картинки способны расширить кругозор малыша и в игровой форме дать ему необходимые знания.

Использовать компьютер в обучающих целях можно уже с 1,5 лет, когда ребенок проявляет активный интерес не только к окружающим его предметам, но и к изображениям, которые он видит в книжках. Разглядывая вместе иллюстрации с изображением животных, можно привлечь компьютер и Интернет в качестве дополнительного наглядного пособия. Ребенку будет интересно взглянуть на разнообразные изображения и фотографии слона или жирафа, а также узнать какими разными могут быть машинки и поезда.

Компьютерные игры для детей Примерно с двух лет компьютер можно задействовать более интенсивно и с большей пользой, предлагая ребенку совсем простенькие flash-игры, помогающие выучить цвета и научиться различать *и* сопоставлять геометрические фигуры. Причем, наряду с интеллектуальным развитием происходит и развитие мелкой моторики, поскольку на этом этапе ребенок учится пользоваться компьютером самостоятельно, а значит, осваивает компьютерную мышь и клавиатуру.

Для детей от трех лет выбор развивающих компьютерных игр значительно богаче. К примеру, достаточно удачной можно назвать серию развивающих игр про Лунтика и его друзей, которые уже успели полюбиться малышам. Данная серия ориентирована на детей самых разных возрастов и включает в себя игры, в ненавязчивой форме обучающие ребенка считать, читать, разукрашивать картинки и решать головоломки.

Ограничения на использование компьютера. Как известно, всё хорошо в меру, это касается и времени, которое ребенок проводит за компьютером. Ограничить время нахождения ребенка перед экраном монитора нужно по двум причинам: во-первых, для гармоничного развития ребенку нужно двигаться, так как компьютер предполагает сидение на месте, часто в совершенно неудобной позе, во-вторых, нельзя забывать о том, что компьютер создает сильную нагрузку на зрение, что может привести к снижению его остроты.

По вышеупомянутым причинам ребенок старше 3-х лет не должен проводить за компьютером более 20 минут в день, для детей до 3-х лет это время еще меньше. Усаживать ребенка за компьютер нужно так, чтобы расстояние между монитором и глазами малыша составляло 40-50 сантиметров, и, конечно же, следует позаботиться о хорошем освещении и отсутствии бликов на мониторе.

Для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований.

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2- 3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или

перед сном.

2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут - для детей б лет.

3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

**Рекомендаций для родителей.**

Посещайте чаще Интернет вместе с детьми.

Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;

Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;

Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;

Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;

Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками;

Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;

Скажите им, что не стоит встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;

Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет — правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены; Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;

Никогда не разговаривайте в Интернет с незнакомыми людьми;

Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;

Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;

Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Для ограничения доступа ребенка к Сети используйте специальное фильтрующее программное обеспечение. Эти программы постоянно работают в фоновом режиме и блокируют Web-страницы, содержащие порнографию, рекламу наркотиков, пропаганду расовой ненависти, насилия, «плохие игры» и многое другое.