

**Лекарство от
“телемании”**



В поговорке сказано: « Из песни слов не выбросишь». А из дома не выбросишь телевизор, хотя проблем с ним возникает так много. Едва родившись, дети словно магнитом притягиваются к «голубому» экрану и в большинстве случаев о него уже так и не отходят. Мульттики сменяют сериалы или футбол, и вот уже наши подростки не представляют себя без телевизора.

Конечно, найдутся родители, которые искренне удивятся, что у других мам и пап есть проблемы с детьми, долго смотрящими телевизор. Но их будет меньшинство.

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 выполнить побыстрее какое – то задание, чтобы побыстрее посмотреть телевизор.

Во – вторых, если вы замечаете, что ребенок вот уже 20 минут как бездумно переключает каналы, не всматриваясь ни в одну из передач, то это означает, что ему, по большому счету все равно, что смотреть, лишь бы картинки мелькали перед глазами.

В - третьих, сознание детей, которые слишком зациклены на телевизоре, постоянно занято размышлением: чем закончится очередная серия и что будет дальше.

В – четвертых, определить «телемана» можно и по особому отрешенному взгляду, по отсутствию реакции на обращение взрослых во время просмотра передачи или мультфильма.

Что же делать, чтобы отвлечь ребенка от телевизора?

Не отбирать телевизор, а заменить его чем то интересным!

Интересное – это общение с нами, со взрослыми.

Попробуйте, и у Вас получится!

- Вместе с ребенком устраивайте просмотр именно тех мультфильмов или передач, которые вы бы хотели ему показать.
- Обязательно обсуждайте увиденное, ведь то, что ребенок видит по телевизору требует объяснения и разъяснения.
- Постарайтесь так построить режим дня ребенка, чтобы у него не оставалось слишком много времени для просмотра телевизора. Спорт, прогулки, дополнительное обучение, чтение книг, обучение танцам, музыке, пению.
- Вечером, вместе гуляйте , тогда у вас не будет потребности включить телевизор.
- Рассказывайте интересные фильмы, которые нравились Вам 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.
- Уберите телевизор из детской комнаты.
- Постепенно уменьшайте просмотр передач.

У Вас все получится!