

**Вплив телебачення на психіку дитини**

У Великобританії підрахували, що з перших 6 років життя дитина витрачає на телевізор 1 рік, а старші діти — 55% свого вільного часу!

Як же вирішувати проблему? Основне правило — дивитися телевізор не більше 2 годин на день, при цьому потрібно слідкувати за якістю телепередач, а також правильно сидіти перед екраном.

Як дивитися?

* посадіть дитину далі від екрану (хоча б на 2,5 метри);
* контролюйте ступінь освітлення кімнати, тому що в темряві очі значно стомлюються через контраст між темною кімнатою та яскравим зображенням, і навпаки, у світлій кімнаті видимість картинки на екрані погіршується і доводиться напружувати зір, щоб краще роздивитися зображення;
* слідкуйте за позою дитини (лежачи, сидячи, положення хребта, голови);
* не дозволяй дитині одночасно переглядати телевізор і читати або робити домашнє завдання (концентрація уваги на декількох речах призводить до перенапруження зору й відволікання уваги від пріоритетного завдання);
* привчайте дитину на рекламній паузі відпочивати від телевізора, наприклад, допомогти по господарству або виконати маленьке завдання чи просто прогулятися в іншу кімнату.
* Що дивитися?
* стимулюйте інтерес дитини до пізнавальних та загальноосвітніх програм;
спонукайте малюка висловлювати свою думку, розповідати про те, як він зрозумів фільм або передачу;
* звертайте увагу на те, наскільки реальний сюжет, і привчайте дитину критично ставитися до того, що вона бачить на екрані, адже саме діти сприймають все за чисту монету;
* пояснюй роль реклами, щоб дитина розуміла, що не все те, що вона бачить, їй потрібно, добре для неї;
* звичайно, що в першу чергу притягують заборонені фільми, жахи, бойовики – заборонити їх неможливо, тож спробуйте подивитися разом, при цьому обов’язково потрібно обговорити сюжет, звернути увагу на те, що добре, а що — ні, що правда, а що — вигадки;
* проводьте більше часу разом, займайтеся спортом, виїжджайте на природу, читайте книжки.

Пам’ятайте: Ви — взірець поведінки для своєї дитини!