**Консультация**

**«Советы Айболита . Дети экранов»**

**В наше время дети воспитываются в системе трех экранов: телевизор, dvd-плеер, компьютер. Это они отвлекают, учат, воспитывают и «рассказывают» сказку на ночь.**

**У многих родителей это вызывает серьезное беспокойство, вот только как отучить дочь или сына от экрана, они не знают. Техника прочно вошла в нашу жизнь, и от этого никуда не уйти, но урегулировать свои отношения с ней можно. Попробуем вместе разобраться, как это сделать.**

**Причины. Ситуация,**  **когда срочно нужно поговорить с подругой, дочитать книгу, убрать квартиру, приготовить обед и т.д., а малыш, как назло, требует внимания, знакома большинству родителей. Тогда на помощь приходит безотказный телевизор (компьютер): ребенок уже не шалит и не мешает, облегчая жизнь не только маме, но и всем домашним, у которых тоже находится куча дел. В раннем возрасте, настаивают психологи, занимать телевизором ребенка нельзя! Иначе постепенно ему станет все равно куда смотреть, главным интересным для него будет все то, что движется, мелькает, шумит. Безусловно, важнейшая роль в формировании у детей зависимости от экрана отводится стилю жизни родителей. Если обычно все свободное время вы проводите у телевизора или за компьютером, не выключая их даже тогда, когда занимаетесь другими делами, не удивляйтесь похожим привычкам ребенка. Просто он пошел в вас.**

**Какие минусы, а порой и проблемы влечет за собой чрезмерная увлеченность экранной техникой?**

**1. Длительное нахождение у экрана пагубно сказывается на зрении, осанке, развитии речи (овладение речью в возрасте от 1 до 3 лет происходит только в живом, непосредственном, общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает собеседнику, когда он сам включен в диалог), повышает уровень агрессивности.**

**2.Ребенок сидит и пассивно воспринимает происходящее на экране, ему не нужно быть активным, то есть думать, отвечать, стараться понравится и так далее. Отсюда проблемы в общении, как следствие — низкая самооценка, беспокойство и нежелание общаться с реальными персонажами (ведь в виртуальном мире все намного проще, там ребенок чувствует себя уверенно).**

**3. Перегрузка информацией, отсюда стресс, быстрая утомляемость, раздражительность, забывчивость.**

**4.Даже умная «машина» не может заменить живого общения. Какой бы новой ни была компьютерная программа, она не сможет обрадоваться выигрышу или расстроиться из-за промаха так, как это сделал бы человек.**

****

**Польза есть?!**

**1. Ребенок, разбирающийся в компьютерных играх, который смог пройти сложный уровень, пользуется авторитетом в детском коллективе.**

**2. Правильно подобранные телепередачи, кино воспитывают в детях чувство доброты, сопереживания, патриотизма.**

**3. В играх, телепередачах, кинофильмах дети могут увидеть модели поведения. Например, если ребенок растет в семье один, он увидит, как могут общаться друг с другом брат и сестра. Воспитывающимся без отца мальчикам полезно смотреть фильмы, из которых они могут позаимствовать мужскую модель поведения.**

**4. Ребенок, просматривая подобранные родителями фильмы и передачи, может многому научиться. Увидеть, как люди ведут себя в различных ситуациях, как добро побеждает зло, что значит поступить благородно и что такое подлость и месть.**

**Интересно. Оказывается, если телевизор расположен на виду, в центре комнаты, дети хотят его смотреть гораздо чаще. Попробуйте переставить этот пожиратель времени ближе к двери, там привлекать внимание ребенка он будет гораздо меньше.**

**Начинать знакомить ребенка с компьютерными играми лучше в возрасте 4-5 лет, после того как он поиграет с реальными предметами, а также  будет имеет опыт рисования, лепки. Компьютерные игры у дошколят не должны длиться больше  часа в неделю: для интереса и развития по 15-20 мин. за компьютером 2-3 раза в неделю вполне достаточно. В этом возрасте детей лучше не оставлять одних у компьютера, желательно вместе с ребенком проходить разные виртуальные испытания  и решать задачки.**

**Начиная с 7 лет, ребенок может проводить за компьютером 2-3 часа в неделю, однако каждые двадцать минут обязательно делать перерывы. С 10 лет – по 1 часу в день, не забывая о перерывах. После 16 лет ограничения снимаются, потому что речь идет уже о взрослом человеке.  Точно такие же нормативы существуют и для просмотра телепередач. Правила должны быть четкими, они не обсуждаются и не нарушаются.  Тогда ваш ребенок будет развиваться и знать о последних новинках стремительно развивающегося компьютерного мира, а не наживать себе проблемы со здоровьем (физическим и психическим).**

**Скорая родительская помощь. Старайтесь больше времени проводить вместе, если уж смотреть телевизор, то всей семьей. Комментируйте происходящее на экране, спорьте, делитесь впечатлениями. Обязательно контролируйте, сколько времени за компьютером, у  телевизора проводите вы и ваш ребенок. А чтобы помочь своему малышу  избежать проблем со здоровьем, постарайтесь его оградить от просмотров  боевиков и программ, насыщенных сценами насилия. Не впадайте в крайности. Помните, что запретный плод сладок. Это не метод. Тем более  что обсуждение компьютерных игр, телепередач, мультфильмов – постоянная тема в детском коллективе. А раз так, полностью лишать своего ребенка телевизора или компьютера нельзя ни  в коем случае. Иначе ребенок почувствует себя неполноценным. Гораздо эффективнее вовлекать детей в другие виды деятельности: спорт, музыка, рисование, лепка, ручной труд и др.**