

Просмотр телевизора ребенком: нормы и ограничения



Какие существуют нормы и ограничения на просмотр телевизора ребенком?

В наше время телевидение уже не то, что раньше. В большинстве российских сообществ доступно более 100 каналов по кабелю, и большая часть программ может быть опасной для детей. В этой статье мы рассмотрим 6 рекомендаций по просмотру телевизора ребенком.

Насилие и сексуальные образы являются такой же частью сегодняшнего телевизионного тарифа, как реклама арахисового масла и рекламные ролики.

Доклад Генерального хирурга в прошлом году пришел к выводу, что 61% всех телевизионных программ содержит насилие.

Содержание



- [Норма просмотра телевизора для детей](#)
- [Вред просмотра телевизора для детей](#)
- [Правила просмотра телевизора для детей](#)
- [10 советов, чтобы сократить просмотр телевизора ребенком](#)

Норма просмотра телевизора для детей

По данным Российской академии педиатрии, ребенок, который смотрит три-четыре часа в день передач по телевидению, увидит около 8 000 убийств на маленьком экране к тому времени, когда он закончит начальную школу.

Это тревожная новость для родителей и педиатров. Исследование показало, что более четырех из пяти родителей обеспокоены тем, что их дети подвергаются слишком большому количеству телевизионного секса и насилия, но миллионы молодых людей по-прежнему с энтузиазмом смотрят телевизор ежедневно, практически без надзора.

Российские дети проводят в среднем 6 часов, 32 минуты каждый день, смотря телевизор или используя другие средства массовой информации (включая интернет, видеоигры и радио). Это больше времени, чем они посвящают любой другой деятельности, кроме сна.

Большинство родителей не проводят со своими детьми одинаковое количество времени-около шести часов в день. Телевидение имеет очень большое влияние, и очень много негативного. Существуют сотни исследований, показывающих связь между насилием на телевидении и его воздействием на детей-от агрессивного поведения до нарушений сна.

Хотя эксперты сходятся во мнении, что телевидение может развлекать и информировать, многие программы могут иметь неоспоримое негативное влияние на поведение и ценности детей.

Дети могут стать менее чувствительными к террору насилия, принять насилие как способ разрешения жизненных трудностей или даже подражать насилию, которое они видели.

Недавнее исследование, проведенное Медицинской школой Нью-Йоркского университета, показало, что дети дошкольного возраста, которые часто смотрят жестокие телевизионные программы или играют в жестокие видеоигры, в 11 раз более склонны к агрессивному и антисоциальному поведению, чем дети, которые не часто подвергаются воздействию.

Исследование, проведенное в Национальном институте по вопросам СМИ и семьи, опубликованное в 2018 году, показало, что дети третьего, четвертого и пятого классов, наблюдающие за насилием в средствах массовой информации, чаще обращаются со своими сверстниками грубо и подло.

В исследовании более 700 детей исследователи Колумбийского университета обнаружили, что подростки, которые смотрят телевизор более часа в день, более склонны к агрессии и насилию.

Это, конечно, не правда, что каждый ребенок, который смотрит слишком много насилия станет школьным стрелком. Только очень небольшая часть детей на самом деле совершает преступное насилие. Но даже среди тех детей, которые этого не делают, они могут стать более враждебными, более десенсибилизированными и более испуганными.

Просмотр большого количества насилия по телевизору может привести к враждебности, страху, беспокойству, депрессии, кошмарам, нарушениям сна и посттравматическому стрессовому расстройству. Лучше всего не позволять ребенку смотреть жестокие программы и мультфильмы.

Что касается сексуального содержания на телевидении- будь то в драматических программах, музыкальных клипах или рекламных роликах-эксперты предупреждают, что телевидение часто не отображает негативные последствия сексуального поведения, такие как нежелательная беременность и венерические заболевания, и что дети могут имитировать то, что они видят, чтобы чувствовать себя старше.

Дети не так много узнают о сексе от своих родителей, и в школах не так много хорошего сексуального образования. То, что они узнают о сексе по телевизору, приходит в вакууме.

Наблюдая за телевизором, дети часто узнают, что секс очень случайный, что он не имеет никаких негативных последствий и что «круто» заниматься сексом.

Для многих родителей лихорадочный темп и постоянные требования повседневной жизни сделали мониторинг телевизионных привычек их семьи низким приоритетом. Даже некоторые из инструментов, которые могут им помочь- от системы телевизионных рейтингов до V-чипа-широко используются недостаточно.



Вред просмотра телевизора для детей

Даже если вы добросовестно используете систему телевизионных рейтингов в качестве руководства, имейте в виду, что новостные программы остаются без рейтинга, хотя они сообщают о множестве событий-от преступлений до стихийных бедствий-которые могут вызвать беспокойство и страх у детей.

Многие родители не понимают, что новости очень мощные. Им нужно дважды подумать о том, что они смотрят в телевизионных новостях, когда их дети вокруг, даже если дети, похоже, не обращают на это внимания.

Многие родители думают: «это образовательно, и дети должны знать, что происходит в мире. Но телевидение не дает новостей в соответствии с возрастом детей .

Я говорю родителям, чтобы они получали много новостей из газет, а затем, если захотят, ненадолго включите теленовости, после того как их ребенок заснет.

Наблюдая за некоторыми тщательно отобранными шоу, дети могут фактически научиться позитивному социальному поведению, включая сотрудничество, обмен и хорошие манеры.

Дети в возрасте старше 3 лет могут выучить песни, научиться считать и увеличить свой словарный запас, если у них уже есть хорошая языковая база

Но родители должны препятствовать детям в возрасте до 2 лет смотреть телевизор. Исследование показывает что младенцы и малыши имеют критическую потребность для взаимодействия с родителями и другими значительными опекунами для здорового роста мозга и развития соответствующих социальных, эмоциональных, и познавательных навыков.

Правила просмотра телевизора для детей

1. Установите ограничения на просмотр телевизора ваших детей.
2. Используйте телевизор, фильмы, видео и компьютерные игры не более одного-двух часов в день.
3. Используйте руководство программы и телевизионные рейтинги, чтобы выбрать соответствующие программы для вашего ребенка.
4. Смотрите телевизор с вашим ребенком, когда это возможно, и говорить о том, что вы смотрели. Например, противодействовать стереотипам женщин и пожилых людей на телевидении путем точного обсуждения их реальных ролей.
5. Ограничьте рекламные ролики, которые видит ваш ребенок, заставив его смотреть полезные передачи).
6. Объясните ребенку, что телевизионная реклама предназначена для того, чтобы заставить людей купить продукты, которые им могут не понадобиться.

10 советов, чтобы сократить просмотр телевизора ребенком

Когда ты был ребенком, ты ночевал на диване с братьями и сестрами и ссорился из-за того, какое шоу смотрел по семейному телевизору? Сегодня, ваши дети имеют значительно меньше ограничений, когда дело доходит до управления экраном. Они могут наблюдать за многими сразу и нести их куда угодно.

Как удивительно, как ваш ребенок может извлечь выгоду из меньшего времени просмотра телевизора. По данным Российской академии педиатрии, вне

домашней работы дети школьного возраста должны проводить не более часа или двух с экраном каждый день.

Есть много потенциальных вредных последствий экранного времени для детей, от новорожденных до поздних подростков и даже молодых взрослых. Когда дети смотрят много быстрых шоу, которые быстро переключаются со сцены на сцену, у них могут возникнуть проблемы, когда им нужно сосредоточиться в классе.

Точная медицина сосредотачивается на двух наборах фактов о вас: что говорят ваши гены и как ваше окружение влияет на вас.

Дети, которые проводят слишком много времени перед экраном, могут иметь и другие проблемы, например, слишком мало сна или слишком много веса. Кроме того, дети, которые смотрят телевизор и играют в видеоигры в течение нескольких часов каждый день, могут пропустить возможность учиться, упустить время игры на улице и связи с друзьями.

Это может показаться еще труднее сократить время ребенка с телевизором и планшетом. Но ограничения того стоят. Попробуйте 10 советов, чтобы сократить просмотр телевизора ребенком по крайней мере, на некоторое время.

1. **Не давайте детям их собственный планшет или смартфон.** Общайся со своими детьми. Сделайте это вместо того, чтобы вручать им электронное устройство.
2. **Оставляйте компьютеры и телевизоры в общих помещениях вашего дома** Когда ваши дети используют экраны на кухне или в гостиной, легче следить за показами, которые они смотрят, играми, которые они играют, и веб-сайтами, на которых они находятся.
3. **Добавьте свободное от технологий время в расписание вашей семьи .**



В любом возрасте дети должны знать, что есть определенные моменты, когда экраны остаются выключенными, например, во время еды и перед сном. Еще лучше, выделяйте время каждую неделю, когда семья делает что-то веселое вместе -никакие устройства не допускаются.

4. Смотрите, как часто вы используете свои собственные устройства

Если вы будете прятать свое лицо в телефоне, ваши дети не увидят веской причины, почему они должны уйти со *своих* экранов. Кроме того, эти устройства влияют на время, которое вы проводите со своими детьми. Исследователи, которые изучали семьи в ресторанах быстрого питания, заметили, что родители часто больше сосредоточены на своих смартфонах, чем на детях за столом.

5. Сделайте ограничения регулярной частью использования экрана. Когда правила ясны и последовательны, вы можете избежать ежедневных сражений, когда вы говорите детям, что пришло время выключить телевизор, компьютер или телефон.

6. Будьте готовы объяснить различные ограничения по времени экрана. После того, как ваши дети смотрели часы телевизора в доме друга, они могут задаться вопросом, почему ваши правила отличаются. Это возможность поговорить со своими детьми о том, каковы ценности вашей семьи.

7. Помогите своим детям найти другие способы весело провести время.

Если ребенку нечего делать, кроме как смотреть на экран, то мы не должны удивляться, когда он это делает. Другие варианты — художественные кружки, книги, фрисби и велосипеды-вокруг и готовы, когда ваши дети утверждают, что больше нечего делать.

8. Сделать техническую работу для вас. Используйте программы и приложения, которые можно настроить для отключения компьютеров, планшетов и смартфонов через определенное время.

9. Настройка экрана-ограничения по времени, когда ваш ребенок становится старше . Для учащихся средних школ и подростков родители, возможно, захотят больше вовлекать их в процесс принятия решений. Вы могли бы поговорить с детьми о том, сколько экранного времени должна получить вся семья. Как только вы определитесь с планом, придерживайтесь его.

10. Подумайте о пожертвовании или утилизации старой электроники.

Обычно у домашних хозяйств есть много устройств, и они остаются и перемещаются в другие места..

Таким образом, зная нормы и ограничения вы сможете снизить негативное влияние телевизора в жизни ребенка.