**Ребёнок и телевизор**

На тему "дети и телевизор" написано огромное количество статей, проведены глубокие, обширные исследования, высказаны мнения, но проблема как была, так и осталась. Дети смотрят телевизор, а родители смотрят на детей и начинают переживать по этому поводу. А есть ли на то причины?

Действительно, вред от телевизора существует, кратко некоторые факты:

каждый третий школьник (33,7%) склонен отмечать кратковременный испуг, когда страх после увиденной на телеэкране сцены насилия длится "несколько минут", что свидетельствует о ситуативном воздействии телеэкрана. На страх, длящийся в течение "нескольких часов", указывает практически каждый седьмой школьник - 13,9%. Страхи, возникшие после увиденного, по телевизору и длящиеся в течение "нескольких дней", отмечает каждый десятый (9,9%). И наконец, на явные невротические состояния - страхи, продолжающиеся в течение "нескольких недель" и "нескольких лет", - указывают соответственно 2,0% и 1,8%.

В среднем на один час телетрансляций приходится 4,2 сцены насилия и эротики

Анализ показывает, что доминирующим жанром, в рамках которого происходит трансляция сцен насилия и эротики на телеэкране, является художественный кинематограф. На его долю приходится более половины транслируемых сцен - 57,0%. Четверть трансляций приходится на телевизионную рекламу - 23,3%. Каждая восьмая сцена, изображающая насилие, относится к хронике - 12,6%. На долю теленовостей приходится 4,9% от количества всех транслируемых сцен. (В.С.СОБКИН, доктор психологических наук, академик РАО; Т.В.ГЛУХОВА Подросток у телеэкрана.)

Ниже мы разберём, как, почему и зачем дети смотрят телевизор, и всегда ли это ТАК плохо.

Существует в основном два варианта: ребёнок ещё маленький и не остаётся дома один, при этом смотрит телевизор, когда взрослый присутствует в доме и ребёнок бывает дома один и смотрит телевизор, когда взрослого нет. Попытаемся разобраться, как и что смотрит ребёнок?

1.Итак ребёнок смотрит детскую передачу в присутствии взрослого, что даёт последнему возможность комментировать происходящее на экране, обсудить передачу после окончания, а также проследить, чтобы ребёнок не увидел "лишнего". Это самый приемлемый и полезный вариант просмотра телевизора.

2.Взрослый занят своими делами, а ребёнок в это время смотрит телевизор, при этом взрослый время от времени отслеживает содержание программы, контролирует просмотр и ограничивает время. Это тоже приемлемый вариант, если ограничения по времени не приводит к постоянным скандалам. Тогда стоит пересмотреть свои требования и договориться с ребёнком о времени ДО начала просмотра.

3. Ребёнок проводит неконтролируемое время один перед телевизором, смотря не только детские телепрограммы. Взрослый при этом никак его не ограничивает. Имеет ли данная проблема отношение к телевизору? Нет, дело в том, что взрослому важно его личное время, а ребёнок мешает. В таком случае последний имеет полное право заменять общение с взрослым просмотром телевизора. Стоит задуматься, к чему может вести такая замена.

4. Ребёнок смотрит телевизор вместе с взрослыми во время совместной еды или просто вечером "на диване". Программы, разумеется, отнюдь не детские. Как и в прошлом случае, общение с родителями заменяется просмотром телевизора, хотя часто бывает и так, что ребёнок вынужден смотреть неинтересные ему передачи просто затем, чтобы побыть рядом с родителями. Стоит спросить себя, почему бы это время не посвятить общению с ребёнком, семейным играм, просто рассказать, как у вас дела на работе, спросить, как у него дела в саду или школе. Неужели телевизор интереснее жизни собственного ребёнка? Нет, но "это привычка, мы всегда смотрим новости в это время и как можно пропустить захватывающее ток-шоу?!…" Помним Пушкина: "Привычка свыше нам дана, замена счастью она…"?

5. Ребёнок смотрит телевизор без контроля взрослых, находясь один дома. Если он, придя из школы включает телевизор, чтобы посмотреть несколько интересных ему программ, а после просмотра выключает "ящик" и занимается другими делами, значит, ваш ребёнок имеет высокий уровень самоконтроля и такой просмотр скорее всего принесёт ему пользу. Целевое получение информации - ценный навык в современном обществе. Проблему содержания интересных ему передач мы обсудим ниже.

6. Придя домой, ребёнок включает телевизор и смотрит - смотрит - смотрит всё подряд. Этот случай является камнем преткновения для многих родителей. Попробуем разобраться, почему ребёнок так поступает. Подумайте, не копирует ли он модель поведения взрослого. Например, мама, придя домой включает телевизор "для фона", ребёнок привыкает, что "телевизор должен работать" и, соответственно, сам, придя домой, включает его. Отговорки родителей типа "я фильтрую, смотрю только важные новости и интересные передачи, пропускаю мимо ушей рекламу" не имеют значения, ребёнок может не осознавать этой фильтрации, он просто видит постоянно включённый телевизор.

Или папа, уставший после работы, отдыхает перед телевизором. Ребёнок считает, что ему тоже необходим такой отдых (а о существовании другого домашнего отдыха он и не всегда догадывается, как, возможно, и папа J) и также усаживается перед телевизором после "работы" в школе.

Обычно поступающая информация в таких случаях неинтересна ребёнку, его "захватывает" сам процесс просмотра телевизора, мелькания кадров.

Существует и ещё одна причина - ребёнку неприятно находиться одному дома. Тихо как-то, страшновато. Он включает телевизор и квартира наполняется звуками, "оживает". Таким образом, ребёнок избавляется от одиночества и пустоты. Так он может пытаться заменить себе общение.

И что же делать, если вы, конечно, хотите изменить эту ситуацию? Варианта всего два:

- ребёнок, у которого есть интересные ему занятия не будет так проводить время. Надо попытаться его "загрузить", но так, чтобы это было ему интересно. Проще говоря, бывают дети, которым некогда смотреть телевизор. Необязательно это должно быть пристрастием всей жизни, многие сменяют огромное количество занятий, прежде чем находят "своё". Конечно, никогда нельзя заставлять заниматься ребёнка чем-нибудь "из-под палки".

- Отключите телевидение (антенну, можно оставить видеомагнитофон) хотя бы на время. Научитесь занимать ребёнка и себя другими делами. Это почти невозможно в первую очередь из-за родителей, для которых просмотр телевизора является многолетней привычкой, возможно, не избежать и скандалов со стороны ребёнка. Однако, всё преодолимо, если будут находиться интересные дела для родителей и ребёнка.

**Что смотрят дети?**

На первом месте идут мультфильмы, в основном, мультсериалы. Многие родители настроженно к ним относятся, например, споры вокруг Покемонов длятся уже не первый год, но дети их обажают. И в основном потому, что это раскрученная, тщательно выверенная индустрия. Как и во многих случаях, у каждого к ним субъективное отношение, чаще всего негативное со стороны родителей из-за сумм, которые они должны вкладывать в это увлечение ребёнка. С другой стороны, взрослые подвержены рекламе не менее детей и за "игрушки", предназначенные для них, готовы платить деньги. Если ваш ребёнок смотрит мультсериалы, в каком-то смысле это его дисциплинирует, он не хочет пропустить время показа, поэтому начинает планировать свои дела и помнить о времени. Если увлечение перерастает в болезненную манию, то стоит обратиться к психологу, возможно, ребёнку не хватает внимания, заботы или наоборот присутствует гипперопека.

На втором месте программы для детей типа Телепузиков, Улицы Сезам и фильмы-сериалы. Многие родители считают, что такие программы могут сыграть развивающую роль, это так, но главное, не возлагать на них слишком больших надежд. Помните, телепузики не заменят ребёнку общения и получения реального жизненного опыта! Фильмы-сериалы обычно достаточно безобидны, но и бесполезны.

Художественные фильмы, по большей части, боевики, фантастика и комедии - стандартный взрослый набор для релаксации. Стоит ли переживать, если ребёнок смотрит боевики? На мой взгляд, только если в них есть сцены любования насилием, то есть если супергерой бежит и всех убивает из грохочущего автомата, то этот фильм куда менее опасный для детской психики, чем где на каждом шагу будут садистские сцены сдирания кожи и т.д. Потом дети часто обсуждают фильмы между собой и играют в супергероев. Эти игры сродни "войнушке", они в большинстве своём безопасны и служат ребёнку ориентиром - кто какое место занимает в его компании. Стоит напомнить, что в любом случае, всё хорошо в меру, фильм несколько раз в неделю - нормально, несколько раз в день - реальная угроза психике.

По моему глубокому убеждению, ребёнка нужно приучать с детства смотреть хорошие, высокохудожественные фильмы, те же боевики могут сильно отличаться друг от друга по качеству. Ни в коем случае нельзя смотреть всё подряд - низкосортная продукция никогда не научит ребёнка ничему хорошему.

Игры, викторины, различные познавательные телепередачи занимают далеко не первые места в детском хитпараде телевизионных пристрастий, но их детям стоит смотреть. Донесите до ребёнка факт их существования, может, он увлечётся... Реклама. Стоит хотя бы выключать звук, когда она идёт при семейном просмотре. Опять же видеомагнитофон спасает от неё. А если честно, от неё никуда не денется, поэтому, мне кажется, пора просто перестать делать из этого проблему.

**Жизнь без телевизора…**

…возможна! На примерах многих семей убеждаюсь, что она даже полнее и приятнее. Однажды, придя в гости к одной моей знакомой, зашла речь о чем-то типа "А где у вас телевизор?", она ответила, что они его выкинули. На вопрос, почему, она ответила: "Потому, что мы начинаем жить не друг с другом, а с телевизором."

Многие просто оставляют видеомагнитофон или домашние кинотеатры без подключения к антене и иногда смотрят фильмы всей семьёй, и дети смотрят те мультфильмы, которые вы хотите, чтобы они видели.

Телевидение часто пытается заменить очень многие сферы жизни - общение с людьми, общение с родителями, живой интрес к чему-либо. У человека создаётся иллюзия, что он не одинок, что он расширяет свой кругозор, получает полезную информацию о жизни, перенимает чужой опыт. Конечно, есть программы направленные именно на обучение и расширение кругозора, но их гораздо меньше, чем всех остальных.

Нужна ли такая иллюзия вам и вашему ребёнку, решаете вы.