

**Пристрастие к телевизору и компьютерным играм.**

Телевидение и компьютерные игры могут создавать зависимость не только у детей, но и у родителей, поскольку это единственное время, когда взрослые могут обрести тишину и покой или заняться делами. Телевидение может стать удобной и постоянной няней. В тотже время, телевидение и компьютеры могут стать для детей важным источником знаний, если вы будете его контролировать, а не позволять себе и детям сделаться телевизионными наркоманами. Вот некоторые способы контроля. Что делать?

* Определите временные рамки. Исследования показывают, что именно чрезмерное использование телевидения и компьютерных технологий подвергает детей риску, последствий, вредных для их физического, социального или психологического развития. Чтобы обеспечить полезное и правильное использование телевизора и компьютера, ограничьте время, которое ваше дети будут на них тратить. Тридцать минут ежедневно - это довольно много, особенно для дошкольников. Если у ваших детей сложности со школой, домашние задания должны быть сделаны до того, как им будет позволено смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Также вы можете решить, что вся семья ограничится телевидением по выходным.
* С детьми постарше можно попробовать составить схему: сколько часов и какие передачи каждый член семьи просмотрел по телевизору. Затем просмотрите схемы и оцените, не слишком ли много времени ваша семья смотрит телевизор или играет в компьютерные игры.
* Определяйте и контролируйте типы передач, которые смотрят дети. Помимо ограничения времени тщательно отберите типы передач для просмотра. Объясните детям, какие из них смотреть запрещается.
* Не позволяйте им смотреть вечерний выпуск новостей, программ, мультфильмы или фильмы для взрослых, потому что многие из них агрессивны и содержат насилие. Исследования показывают, что детям, которые смотрят передачи с насилием, часто снятся кошмары, и они испытывают немотивированный страх.
* Существует много отличных компьютерных программ для маленьких, которые учат читать, считать и объясняют научные понятия. Замените этими программами агрессивные компьютерные игры. Поскольку вы сами их ограничиваете, научите детей смотреть передачи по выбору.
* Советуйте планировать заранее, что смотреть, а не включать телевизор наугад и смотреть все подряд. Появление кабельного телевидения означает, что вам необходимо чаще, чем раньше, контролировать то, что смотрят дети, потому что у них расширился доступ к программам, не рассчитанным на детскую аудиторию.
* Ограничьте доступный набор программ в телевизоре и доступ в Интернет, чтобы помешать детям изучать то, что им не подходит.
* Побуждайте к другой деятельности и чтению. Выключите телевизор и компьютер. Поиграйте с детьми или сходите с ними погулять, в зоопарк или научный центр. Поощряйте спорт, хобби и музыку, активно участвуя в этом сами, а не просто наблюдая. Читайте детям как можно чаще. Пригласите кого-нибудь из друзей вашего ребенка к вам поиграть, планируйте общую деятельность, например, приготовление еды, строительство крепости из конструктора Лего, игру в мяч или какое-то творческое занятие. Общение с вами даст вашим детям возможность взаимодействовать с другими и учиться социальным навыкам, решению проблем и умению дружить.
* Определите время отхода ко сну независимо от телевизионных передач и компьютерных игр. Не ставьте телевизор в спальне детей, а то они будут допоздна смотреть передачи. Если же поставить телевизор в общей комнате или гостиной, вы сможете контролировать то, какие передачи они смотрят.
* Хвалите хорошие привычки ваших детей в пользовании телевизором. Хвалите ваших детей, когда они выключают телевизор в конце передачи, за то, что смотрят учебные программы и прекращают компьютерную игру, чтобы помочь накрыть на стол. Смотрите телевизор и компьютерные игры вместе с детьми и смягчайте их действие.
* Смотрите телевизионные передачи вместе с детьми и говорите с ними о заботливых и эмоциональных персонажах. Используйте эти передачи, чтобы начать разговор о таких темах, как доверие, сотрудничество и умение делиться с другими. Со старшими детьми можно использовать передачи как повод для обсуждения последствий пьянства и наркомании, сексуальной активности, насилия, стереотипов, предрассудков и смерти. Например, вы можете указать, как насилие причиняет вред людям и их семьям, и поговорить о возможных альтернативах.
* Попросите детей переделать сюжеты так, чтобы найти другое решение, кроме стрельбы. Разговаривайте с ними о рекламе и покажите, как товары представлены таким образом, чтобы они лучше продавались. Обсудите такие факторы, которые реклама не принимает во внимание, например, что сладкие каши и конфеты приводят к разрушению зубов.
* Посмотрите новости вместе со старшими детьми и обсудите, какую роль играют репортеры и редакторы. Попросите их сравнить то, что пишут газеты и показывает телевидение, а также отметить, как можно представить темы с разных точек зрения. Если вы смотрите спектакли, поговорите о том, как разные герои ведут себя в конфликтной ситуации, как они относятся друг к другу, удается ли им передать свои чувства. Если дети - дошкольники, вы можете помочь им понять разницу между миром фантазии, или миром «понарошку», и реальным миром. Объясните, чем драматические истории отличаются от новостных программ, а реклама - от других передач.
* Если вашим детям понравилась увиденная передача, побудите их пойти в библиотеку и почитать что-нибудь по данной теме. В то время как пассивный просмотр не увеличивает социальных или академических знаний ребенка, исследования показывают, что обсуждение передач с родителями или учителями может превратить его в способ усвоения новых идей. Покажите хороший пример.

Не все люди понимают, как много они смотрят телевизор. Попытайтесь быть честным с самим собой. Возможно, вам не хочется признавать, что вы смотрите телевизор слишком много. Однако если вы каждый день часами его смотрите, чтобы иметь возможность с помощью фантазий избавиться от стресса, будьте уверены, что дети будут делать то же самое. Поэтому строго взгляните на собственные привычки, и если вы чувствуете, что проводите перед телевизором или за компьютерными играми слишком много времени, заставьте себя больше читать, играть с детьми, заниматься хобби, физической активностью и другой конструктивной деятельностью. Стремитесь к балансу. Компьютерные игры и телевизионные передачи могут быть не только развлечением, но и источником обширных знаний для детей. Важно, чтобы вы контролировали, что смотрят дети и сколько времени они на это тратят. Помогите детям найти баланс между сидением перед экраном и другими занятиями, включая общение, спорт и чтение.

(по материалам автора Carolyn Webster-Stratton)