

Консультация для родителей

«Телевизор или телефон»

Телевизор так же, как и телефон стали частью нашей жизни. Психиатры единогласно утверждают, что не стоит давать смотреть телевизор или телефон детям младше 6 -7 лет. Просмотр телевизора или телефона доставляют ребёнку большое удовольствие.

В большинстве семей дети часами прикованы к экранам. Опасность просмотра телевизора или телефона заключается в том, что у ребенка может возникнуть самая настоящая зависимость

Когда же это происходит?

- Это может быть тогда, когда родители сами часто смотрят телевизор или «сидят в телефоне», а дети подражают.
- Когда родители ленивы и радуются, что дети сидят у телевизора или в телефоне и не т необходимости заниматься с ними.
- Когда используют телевизор или телефон как награду.

Лучший способ предотвратить пристрастие к телефону или телевизору – самим заняться ребёнком. Существует множество сказок, игр, забав, которыми можно занять ребёнка в течение дня.

Начинать играть или сесть и почитать книгу в то время, когда ребёнок тянется к телефону или просит включить телевизор. Старайтесь сделать так, чтобы с вами ребёнку было интереснее, чем с телевизором или телефоном.

Родители не забывайте, что дети, которые с раннего возраста пользуются мобильными телефонами, страдают различными поведенческими расстройствами, устраивают истерики, становятся малоуправляемыми. Они жалуются на головную боль, различные нарушения сна, повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти. У них снижается остроты зрения из-за постоянного зрительного напряжения.

Берегите здоровье своих детей!

