

ТЕЛЕВИЗОР И ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Вы хотите, чтобы ваш сын или дочь:

- вскакивал по ночам;
- боялся оставаться один в темноте;
- был большую часть времени насторожен и напряжен;
- был скован в общении с другими людьми;
- выплескивал напряжение в капризах, нервных срывах;
- часто болел?

Нет? Тогда эта информация для Вас.

Учтите, что маленькие дети:

- более внимательны и чувствительны, чем мы с вами;
- не видят четкой границы между реальностью и вымыслом;
- составляют образ мира (плохой или хороший) сейчас, а жить с этим образом будут всю жизнь.

Догадались, о чем идет речь?

Когда мамино или папино внимание, любовь и ласка ежедневно заменяются для ребенка «страшилками» из фильмов ужасов, кровавых боевиков, криминальных новостей, жестоких мультфильмов – это помещает ребенка в длительную ситуацию стресса.

В результате:

- У ребенка копится напряжение, разрушающее его психическое и физическое здоровье
- Подрывается базовое доверие ребенка к миру, разрушается вера в хорошее, доброе, дающее ему силы жить.
- Возникают многочисленные страхи.
- Формируется чувство незащитности перед «жестоким» миром, что катастрофически усиливает замкнутость (лучше держаться подальше, чтобы не обидели), либо агрессивность (как дам сейчас, а то обидят).
- Либо другие проблемы эмоционально-поведенческого толка.

Если Вам это не нужно:

Сократите просмотр ТВ и видео до минимума, оставьте только детские познавательные передачи, добрые мультики. Уважаемые, папы, уберите канал «Fox Kids» и другие подобные, тщательно подбирайте компьютерные игры.

Статистика: участились случаи, когда подростки жестоко, бездушно убивают людей, а последним убивают себя, в уверенности, что у них в запасе еще «несколько жизней».

Каждый вечер уделите своему родному ребенку время и внимание: обнимите его и погладьте, поиграйте в его любимую игру, выслушайте его, не отвлекаясь и не перебивая, глядя в глаза, уложите спать со сказкой или песенкой.

Сделайте «прививку от страха»:

Поиграйте в «страшилок», поугайте друг друга, нарядившись в простыню.

Предложите ребенку нарисовать или описать свои страхи, а потом дайте ему их «победить» страх: посадить в нарисованную клетку, побить, порвать, сжечь, подружиться, накормить, чтобы стал добрым и др.

Выучить стишок-страшилку: «...В черном-черном лесу...»

В этих «прививочных» видах деятельности ребенок:

Находится рядом с вами. Чувствует защиту.

Сам владеет ситуацией, командует, может что-то изменить, сделать со своим страхом.

Видит, как страшное может обернуться смешным, «разряжает» напряжение через движение, рисунок, смех, крик.



Педагог-психолог Кокоулина Л.Б.