

# Рекомендации психолога (для педагогов)

## МУЛЬТФИЛЬМЫ: ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ РЕБЁНКА

Дети смотрят то, что им предлагают, они еще не могут самостоятельно и осознанно выбирать телепередачи. Ребенок учится по подражанию, перенимая демонстрируемые ему эталоны.

Во время просмотра телевизора мозг ребёнка обрабатывает огромное количество информации, да ещё и в ускоренном темпе. Нельзя остановиться, чтобы рассмотреть картинку, нельзя спросить у мамы, что на экране, отмотать назад тоже нельзя. Малышу часто приходится принимать ненужную и неинтересную для него информацию. Поток невероятный, происходит самая настоящая передозировка. Это легко увидеть на возбудимых детях – полчаса у экрана и ребёнок выдаёт истерику.

Вредна даже фоновая работа телевизора. Нервная система ребёнка ещё слишком нежная, чтобы подвергаться воздействию тысячи посторонних шумов ежесекундно. Если фоном идут взрослые фильмы и передачи, то добавляется риск увидеть и услышать что-то такое, что испугает, вызовет агрессию, зародит ненужные чувства. Только внимательное наблюдение за ребёнком поможет понять, сколько и когда малышу можно смотреть телевизор.

Помимо опасностей, связанных с воздействием на нервную систему, существует ряд других проблем, вызванных излишним просмотром телевизора:

Малыши, много времени проводящие наедине с экраном, чаще других обзаводятся проблемами в развитии речи.

Страдают глаза, особенно актуален этот пункт для детей, с предрасположенностью к ухудшению зрения. В этом случае, нужно поговорить с врачом о том, сколько должен ребёнок смотреть телевизор.

Появляются «кумиры», которые не всегда отвечают понятиям хорошего, доброго героя.

Телевизор начинает заменять другие занятия, теряется интерес к игре.

Но даже после всего вышесказанного нужно отметить, что телевизор сегодня не редкость. Не дома, так в гостях ребёнок с ним столкнётся. Поэтому полностью запрещать телевизор глупо. Но важно с детства прививать культуру просмотра, не допускать круглосуточного сидения перед телевизором, фильтровать программы и мультфильмы.

### Что полезного может извлечь ребенок из просмотра мультфильма?

1. Персонажи мультипликационных фильмов демонстрируют ребёнку самые разные способы взаимодействия с окружающим миром. Они формируют у малыша первичные представления о добре и зле, эталоны хорошего и плохого поведения.

2. Через сравнение себя с любимыми героями ребенок имеет возможность научиться позитивно воспринимать себя, справляться со своими страхами и трудностями, уважительно относиться к другим.

3. События, происходящие в мультфильме, позволяют повышать осведомленность ребенка, развивать его мышление и воображение, формировать его мировоззрение.

Таким образом, мультфильм—это эффективное средство воспитания ребенка.

К сожалению, многие транслируемые сегодня мультфильмы построены психологически и педагогически безграмотно. Просмотр таких мультфильмов может иметь опасные для ребенка последствия.

#### Признаки «вредного мультлика»:

- Главные герои мультфильма агрессивны, они стремятся нанести вред окружающим, нередко калечат или убивают других персонажей.

Последствием просмотра такого мультфильма может стать проявление жестокости, безжалостности, агрессии у ребенка в реальной жизни.

- Персонажа, нарушающего общепринятые правила, никто не наказывает, не говорит, что так делать нельзя. Соответственно у ребенка закрепляется представление о допустимости подобных форм поведения, расшатываются эталоны хорошего и плохого поступка, допустимого и неприемлемого поведения.

- Демонстрируются опасные для жизни ребенка формы поведения, повторять которые в реальной действительности нецелесообразно, глупо и даже просто опасно. Это может обернуться для ребенка снижением порога чувствительности к опасности, а, значит потенциальными травмами.

- Распространены сцены неуважительного отношения к людям, животным, растениям. У ребенка появляются циничные высказывания, неприличные жесты, непристойное поведение, грубость и безжалостность.

- Используются несимпатичные, а порой даже уродливые герои. Когда ребенок вынужден подражать несимпатичным главным героям, неизбежно страдает внутреннее самоощущение малыша.

- Транслируются формы нестандартного полоролевого поведения: существа мужского пола ведут себя как представительницы женского пола и наоборот. Это нарушает усвоение половой принадлежности ребенка

#### Кому лучше отказаться от телевизора?

- Детям до 2 лет;
- Детям с нарушениями нервной системы в следствие стресса;
- Детям с нарушениями нервно-психического развития;
- Впечатлительным детям;
- Детям, недавно перенесшим операцию на глазах;
- Детям, имеющим серьезные заболевания глаз.

#### Сколько часов в день можно смотреть телевизор детям?

Лучше не давать смотреть телевизор детям до 2 лет. Детям старше этого возраста можно понемногу давать смотреть ТВ, но под контролем родителей. Выбирайте для этого мультфильмы в которых отсутствуют слишком яркие герои и громкая музыка.

Еще одно важное правило - в комнате должно быть хорошее освещение. Ни в коем случае не смотрите телевизор в темноте.

Во время просмотра ТВ ребенок должен правильно сидеть, в удобной позе, расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора не должно быть меньше 3 метров. Пристально следите за тем, чтобы по время просмотра ребенок не находился сбоку от телевизора.

Если вы все-таки решились на длительный просмотр интересного фильма, то периодически проводите физкультминутки для глаз. Для этого попросите ребенка что-то принести, посмотреть в окно и сконцентрировать взор на предмете, находящимся на улице, хорошо его разглядеть.

### Правила просмотра ТВ от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- Просмотр телепрограмм запрещен для младенцев и детей раннего возраста
- Дети дошкольного возраста (3-7 лет) можно смотреть телевизор не более 30 минут в день суммарно.
- Детям от 7 до 10 лет разрешено смотреть телевизор 30-50 минут в день.

### Советы:

- при выборе детской телепередачи или мультфильма надо быть в десять раз осторожней, чем при выборе книги, потому что зрительные образы воздействуют на ребенка гораздо сильнее;

- с детьми нужно обязательно обсуждать содержание просмотренных фильмов, через воспроизведение последовательности событий у ребенка складывается более ясная и цельная картинка происходящего;

- не надо «перекармливать» детей никакими мультфильмами—хороший мультфильм должен быть наградой, праздником.

*Если ребенка невозможно оторвать от телевизора, можно использовать отучающие игры:*

#### **«Телевизор переезжает».**

По данным психологических исследований, дети больше тянутся к телевизору, если он занимает «почетное» место, например в центре комнаты. Вместе с малышом организуйте «переезд» телевизора на новое место жительства, менее почетное. А вот книжки, наоборот, должны переехать из книжного шкафа на низкие открытые полочки.

#### **«Сделай свой мультик».**

Купите раскраски с картинками из мультиков и склейте из них свое собственное «кино» с новым сюжетом. Сделайте из картона большой экран и используйте его как сцену для кукольных спектаклей. Предложите малышу выступить в роли ТВ-ведущего.

Уменьшение времени телепросмотра за счет других занятий должно происходить незаметно, иначе ждите обратной реакции.