

Как смотреть мультики, чтобы не навредить ребёнку?

Валерия Солтан, психолог, эксперт по здоровому развитию и воспитанию, основатель Академии «Как Здорово!»

В раннем возрасте очень легко перевозбудить ребенка: яркие и часто сменяющиеся картинки, громкие и резкие звуки – всё это выводит из равновесия пока еще хрупкую нервную систему. Как итог: капризность, эмоциональная лабильность, нарушения режима. Поэтому важно соблюдать определенную информационную гигиену: короткие мультфильмы длительностью около двух минут, анимация «по возрасту» – без резкой смены кадров, с завершённым сюжетом. То есть у истории должно быть понятное начало, развитие и финал.

Одного-двух небольших мультфильмов в день в таком возрасте вполне достаточно. Важное правило: мультфильмы не вместо, а вместе с родителями. Мультфильмы не заменяют родителя, но помогают что-то объяснить ребенку, как устроен мир, какими бывают ситуации и как из них выходят герои. По возможности смотрите вместе, обсуждайте увиденное, задавайте ребенку вопросы и отвечайте, если вопросы возникли у него. Когда маленькой была моя дочка, я сначала просматривала мультфильм сама и представляла, чем тот или иной мультик может быть полезен, что в нем мне нужно объяснить самой.

Взросление ребенка, особенно в дошкольном возрасте, всегда сопровождается резкими изменениями в его мышлении и поведении. Иногда эти изменения могут восприниматься родителями, как сложное поведение и непослушание: не убирает игрушки, берет без спроса чужие вещи, ведет себя агрессивно с другими детьми или, напротив, очень стеснителен. Мультфильм в раннем детстве и книги, фильмы позже – это помощники родителей, повод начать интересный и нужный разговор с ребенком.

Алла Козурова, нейропсихолог, физиолог

За 3-4 часа до сна я рекомендую ограничивать (а детям и вовсе исключать по возможности) просмотр любого контента со смартфонов, планшетов, телевизоров – из-за голубого свечения, которое исходит от экранов. Именно синий свет с длиной волны 450-480 нанометров сильнее всего подавляет выработку мелатонина, то есть мешает нам физиологично засыпать. Ученые посчитали, что это «экранное» свечение сдвигает стрелку биологических часов в среднем на три часа. Кроме того, офтальмологи предупреждают, что постоянное синее свечение для сетчатки глаза опаснее других.

Диляра Сагутдинова, нейропсихолог, педагог-психолог

Как многие дети смотрят мультфильмы с ноутбуков, планшетов и телевизоров? Лежа на животе, подперев голову руками, с близкого от экрана расстояния. Или сидя, склонившись над экраном. И зависают в этом положении надолго. Это шок для зрительной системы, нагрузка на грудную клетку, шейный отдел и на позвоночник в целом. Детям вообще нежелательно зависать в каких-то позах. Тем более в тех, которые препятствуют нормальному кровоснабжению мозга. Не давайте детям засиживаться, провоцируйте смену поз во время просмотра фильмов или мультиков.

Кристина Зайцева, педагог, сенсорный терапевт

Не так опасны мультфильмы, сколько инфо-шум, который их сопровождает – реклама на ТВ и в онлайн-кинотеатрах, соблазн нажать на экран, когда после окончания одного мультфильма интернет предлагает другой. Многим родителям, думаю, знакомо: включаете один одобренный взрослыми мультфильм, отвлекаетесь, а потом обнаруживаете ребенка за просмотром какого-то дикого контента, который перегружает психику и нервную систему ребенка, рассеивает внимание, перевозбуждает.

ПЯТЬ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПРОСМОТРА:

- Длительность просмотра не превышает возрастную норму (в 3-4 года – 20-25 минут в день, в 5-6 лет – до 30 минут, 6-9 лет – не больше 1 часа мультфильмов или один полнометражный фильм/мультик).
- Расстояние от глаз ребенка до экрана больше 70 см.
- Лучше смотреть на большом экране в физиологически безопасной позе (сидя или полулежа, на удалении от экрана, время от времени меняя позу),
- Безопасный контент с возрастным ограничением. И сюжет — чтобы был доброжелательным, не агрессивным.
- Идеально – смотреть мультфильмы всей семьей, устраивать обсуждения, придумывать альтернативные финалы, проигрывать сюжеты после просмотра.