



## Как оторвать ребёнка от мультиков

### **Дети просто обожают мультики!**

Обожают до такой степени, что порой их невозможно оторвать от телевизора. И многих родителей это вполне устраивает: малыш не бегает, не шумит, не требует внимания, а пока ребёнок увлечённо наблюдает за приключениями любимых мультяшных героев, мама спокойно занимается домашними делами. Кроме того, большинство современных мультфильмов не только развлекают, но ещё и воспитывают в детях доброту, сострадание, умение прийти на помощь и другие положительные качества. А многие из них ещё и развивают детский кругозор, донося до малышей в доступной форме не только азы чтения и счёта, представление о форме, цвете и размере предметов, но и серьёзные научные сведения. Все это, безусловно, говорит о пользе мультфильмов.

Но есть, и другая «сторона медали». Во-первых, педиатры не рекомендуют дошкольникам смотреть телевизор более 15-20 минут в день, чтобы не испортить зрение, которое в этом возрасте только формируется. Во-вторых, длительное сидение перед телевизором вызывает гиподинамию, которая, в свою очередь, становится причиной таких проблем как нарушение осанки, ослабление мышечного аппарата, ожирение. И, наконец, ни один мультфильм или детская телепрограмма не заменит малышу живое общение с родителями. А недостаток такого общения в дальнейшем может вызвать психологические проблемы в семье, главная из которых – *отсутствие взаимопонимания*, вызывающее семейные конфликты.

Как видите, мультики – это своеобразная палка о двух концах. Можно ли здесь найти золотую середину, чтобы мультфильмы действительно приносили ребёнку пользу и не препятствовали, а помогали его гармоничному развитию? Детские психологи уверены: можно. Для этого нужно ограничивать время просмотра мультфильмов. Но здесь родители могут возразить, что порой оторвать ребёнка от телевизора невозможно без истерик и слёз.

На самом деле – можно. Как? Есть несколько эффективных способов, рекомендуемых как педагогами и психологами, так и опытными родителями.

### **1. Установите ежедневный режим.**

Договоритесь с малышом, в какое время суток он будет смотреть мультики. Если ребёнок ходит в садик, то можно устраивать ежевечерний просмотр мультфильмов незадолго до сна. Кроме удовольствия, это принесёт ребёнку ещё и практическую пользу: 15-20 минут спокойного времяпрепровождения погасит возбуждение от дневных игр, расслабит детский организм и подготовит его ко сну.

## **2. Договоритесь с ребёнком об определенном времени.**

В 4-5-летнем возрасте ребёнка уже можно научить определять время по часам. Договоритесь с ним, во сколько вы будете включать телевизор и во сколько выключать. Если малыш ещё не умеет определять время, договоритесь, что когда большая стрелочка на часах будет смотреть точно вверх, мы выключим телевизор.

## **3. Предложите ребёнку «продолжение» мультиков в игре.**

Сейчас в магазинах детских товаров можно найти огромное количество игрушечных мультперсонажей: от классического советского Винни-Пуха до современных чудо-машинок. Стоят они недорого, а пользу могут принести ощутимую. Кроме того, есть много развивающих книжек с любимыми героями мультфильмов: сказки, раскраски, брошюры с наклейками. Есть детские лото и домино, где вместо точек и цифр изображены персонажи популярных мультфильмов. Есть такие же кубики и пазлы. Перед тем как выключить телевизор, предложите малышу любую из этих игр или игрушек: ни один ребёнок не откажется от таких развлечений.

Практическая польза от таких предложений налицо: во-первых, ребёнок спокойно отвлечётся от телевизора, а во-вторых, рисование, складывание пазлов, настольные игры, да и просто ролевая игра с любимыми персонажами – всё это развивает у ребёнка фантазию и сообразительность, мелкую моторику и координацию. Многие родители, использующие этот метод, отмечают, что их дети стали чаще просить почитать книжку про Смешариков или поиграть с ними в лото с Фиксиками, чем включить те же мультики.

Ещё один несомненный плюс этого метода – ребёнок начинает чаще общаться с родителями, а совместная игровая деятельность сближает малыша с мамой и папой, создавая в семье позитивную доверительную атмосферу.

## **4. Замените мультики аналогичными аудиосказками.**

Этот метод отлично работает в двух случаях: когда ребёнок занят рисованием или раскрашиванием картинок с мультперсонажами и перед сном, когда он уже лежит в постели. Как правило, дети часто охотно соглашаются на подобную альтернативу, а во втором случае ещё и быстро засыпают под знакомые голоса любимых персонажей.

## **5. Попросите ребёнка о помощи.**

Дошкольники очень любят помогать взрослым. Это свойство также можно использовать, чтобы отвлечь малыша от телевизора. Договоритесь с ребёнком, что после того как он немножко посмотрит мультики, он поможет папе или маме выполнить мелкую домашнюю работу. Обычно дети с удовольствием откликаются на такие просьбы, ведь они при этом чувствуют свою значимость в семье. Разумеется, ежедневно использовать этот метод не стоит, но если время от времени вы будете к нему прибегать, результат будет

положительным: ребёнок спокойно оторвется от телевизора и переключится на другую деятельность.

### **Что не стоит делать родителям:**

- нежелательно кормить ребёнка перед телевизором по двум причинам: во-первых, когда внимание направлено не на еду, а занято сюжетом мультфильма, чувство насыщения не работает, и ребёнок может съесть гораздо больше, чем обычно. Во-вторых, в такой ситуации притупляются вкусовые ощущения и нарушается работа пищеварительной системы – а это уже серьёзные предпосылки к гастриту;
- в некоторых семьях телевизор не выключается с утра до вечера. Это лишний раз провоцирует ребёнка на просьбы переключить программу на мультики;
- не стоит предлагать ребёнку в качестве альтернативы какое-нибудь лакомство. Дети очень быстро привыкают к этому и начинают «торговаться» с родителями: «Дашь мне шоколадку – тогда выключим телевизор».

Есть ещё один непопулярный, хоть и действенный способ оторвать ребёнка от мультиков: несмотря на просьбы ребёнка, просто выключить телевизор. Разумеется, родители делают это из лучших побуждений, но слёзы, истерики и обиды, отрицательно воздействующие на детскую психику, – не лучший вариант. Гораздо эффективнее сработают те методы, о которых мы рассказали выше. И тогда так любимые малышами мультфильмы станут действительно полезными помощниками в развитии ребёнка.