

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

# ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО МУЛЬТФІЛЬМИ ПЕРШ НІЖ ПОКАЗУВАТИ ЇХ ДИТИНІ



### **Чим корисні мультфільми?**

Мультики насправді можуть бути досить потужним чинником для всебічного розвитку дітей. Але не єдиним і не найважливішим. Адже, щоб ми не робили, краще за все дитина засвоює уявлення про світ через відносини з найближчим оточенням – з сім'єю.

Мультики впливають на розвиток всіх сфер психіки. По-перше, через них дитина засвоює способи поведінки, алгоритми досягнення цілей. По-друге, мультфільми надзвичайно розвивають емоційну сферу, вони вчать бути у відносинах – дружити, любити, допомагати, відстоювати своє, ділитись... По-третє, вони дають великий пізнавальний ефект – через них дитина отримує знання про явища та предмети, розвиває мислення, пам'ять, увагу, сприймання та уяву.

**Увага! Неправильне поводження з мультиками – шкідливе для психічного здоров'я ваших дітей.**

Що ж варто знати батькам, щоб мультики дійсно мали позитивний вплив?

**Коли дивитись?** ВООЗ рекомендує дітям до 3-х років не показувати мультфільми взагалі. Оскільки у малечі такого віку переважає наочно-дійове мислення, їх розвиток відбувається через предметну діяльність, а точніше через маніпуляції з предметами. Мультики не дозволяють торкнутись до предметів, все відбувається в образах, до чого нервова система дитини ще не дозріла. Найкращий вік, коли перегляд мультфільмів приносить максимальну користь, вважають вік від 5 до 7 років. В цей час діти вже багато чого розуміють, разом з тим досить відкриті для нового досвіду і вірять в чудо.

**Скільки дивитись?** ВООЗ рекомендує молодшим дошкільникам (3-4 роки) дивитись мультфільми не більше 15 хв. на день. Старшим – не більше 30 хвилин. Відомо, мало хто дотримується подібних норм, і багато батьків дозволяють дітям дивитись набагато більше. Окрім мультиків у дитини повинно бути ще безліч корисних занять.

**Про що дивитись?** Батькам варто подивитись мультик перед тим, як показувати його дитині. Оскільки в наш час багато мультфільмів мають досить специфічні сюжети, що можуть суперечити вихованню, яке дають батьки. Меншими дітками краще сприймаються мультики, де показані прості форми, героями є тварини, які говорять досить простими фразами. Варто зазначити, що від сюжету мультику дитина будь-якого віку бере щось своє. Так, здавалось би мультфільми для старших дошкільників, маленька дитина може

переглядати, але як правило вона не зрозуміє основної суті мультику, але зверне увагу на другорядні персонажі, які виконують більш зрозумілі дії.

**Як дивитись?** Якщо ви покажете мультфільми дітям до 3-х років, обов'язково дивіться їх разом і допомагайте виразити емоції, які накопичуються протягом перегляду, «називаючи» почуття, описуючи події. Після мультику часто діти пробують програвати окремі елементи сюжету, які стали для них емоційно насиченими. Таким чином вони надають вихід почуттям, які накопичились, що безумовно має терапевтичний ефект. Важливим тут є один момент – дитина повинна сама вибудовувати сюжет і вести гру. Крім того, під час такого процесу можна корегувати різні способи поведінки, які дитина отримала через мультики.

**Що не можна робити категорично?** Годувати і присипати дітей під час перегляду мультфільмів. Дитина повинна їсти тоді, коли організм дає сигнал голоду. Але батьки часто використовують улюблений мультфільм для того, щоб відволікти увагу малечі, адже саме тоді набагато легше «нагодувати». Внаслідок цього їжа може стати не лише природнім засобом насичення організму поживними речовинами, а способом долати стреси, вгамовувати бурі емоцій та почуттів. Порушується природний баланс.

Засинати дитина повинна в спокійній обстановці, повністю розслабившись. А мультики викликають бурю емоцій та переживань, які до того ж не знаходять свій вихід. Це дуже шкідливо для нервової системи малюка!

**Бажаю вам гарних і корисних мультфільмів!**

Велику кількість мультиків які рекомендовані психологами, можете переглянути на сайті: <https://dytpsycholog.com/>