КАК СПРАВИТЬСЯ С ИСТЕРИКОЙ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ТРЕБУЕТ ВКЛЮЧИТЬ МУЛЬТФИЛЬМЫ?

Сегодня редкая семья обходится без экранов. Телефон, планшет, телевизор - всё это стало частью быта и часто выручает родителей, когда нужно приготовить ужин, ответить на важный звонок или просто перевести дух. Главная задача - не злоупотреблять этим методом. Тревожным сигналом, который требует внимания, будет ситуация, когда ребёнок закатывает истерику, если забираешь у него телефон, и постоянно требует включить мультфильмы. Если малыш до трех лет смотрит мультики и ТВ-программы, играет в гаджеты больше 15 минут в день - это уже серьезный повод для беспокойства.

Почему экран так притягивает ребенка?

В возрасте от 1 до 3 лет малыш познает мир через сенсорный опыт, движение, жесты, эмоции. Ему жизненно необходимо потрогать, понюхать, бросить, попробовать на вкус каждый предмет. Это настоящая учёба: именно через такие действия в мозге формируются новые нейронные связи. Когда ребёнок исследует предмет, он сразу получает много информации: какой он на ощупь, тяжёлый или лёгкий, что будет, если его уронить. Такой реальный опыт даёт мозгу чёткие, понятные закономерности.

Экран устроен иначе. Он даёт преимущественно зрительно-слуховую нагрузку: картинка плоская, а тело остаётся неподвижным. Мозг не успевает обрабатывать быстро сменяющиеся кадры, нервная система малыша сильно напрягается, пытаясь всё успеть. Внешне кажется, что ребёнок спокойно сидит, но на самом деле его мозг может быть перегружен.

Но как оторваться, когда на экране такие яркие и контрастные цвета, вспышки, резкие звуки! В обычной жизни таких «громких» раздражителей мало, и они привлекают внимание к экрану и удерживают его. Герои кричат, смеются, пугаются, радуются — всё очень преувеличено. Такие эмоции легко считываются даже без понимания слов и сильно захватывают. Из-за быстрой смены кадров (персонаж прыгнул, предмет исчез, звук сменился) ребёнок не успевает отвлечься.

Он получает эмоциональную награду без усилий. В реальности, чтобы получить отклик, нужно приложить усилие: толкнуть машинку, сложить кубики, позвать взрослого. Это сложнее, чем один раз ткнуть по экрану.

Экран притягивает малыша не потому, что ребёнок «не может себя вести», а потому что он специально сделан так, чтобы захватывать внимание. Для незрелого мозга это очень сильный стимул, который почти не оставляет пространства для переключения. Поэтому даже спокойный взгляд на экран — это большая нагрузка на нервную систему.

Как мультики тормозят развитие речи и эмоций?

Речь развивается только в живом общении. Дети учятся говорить, глядя на взрослого, считывая его интонацию, получая отклик. Мультфильмы не дают этого: там нет собеседника, нет живой мимики, а речь героев часто искажена. Даже если телевизор работает фоном, это вредит, так как мозг малыша старается разобрать голоса, выделить слова. Из-за этого он быстро устаёт и перестаёт реагировать на речь родителей.

В пассивном просмотре нет коммуникации и полноценного сенсорного опыта. Ребёнок наблюдает искажённые реакции персонажей и начинает думать, что такое проявление эмоций — норма. В реальной жизни он не учится понимать свои чувства и чувства других людей. А также после просмотра мультфильмов и фильмов со сценами агрессии повышается агрессивность детей.

Сколько времени можно проводить у экрана по нормам ВОЗ?

Всемирная организация здравоохранения дает четкие рекомендации: детям до 2 лет экранные развлечения противопоказаны полностью. В возрасте от 2 до 3 лет допустимое время просмотра — не более 1 часа в день, и только в первой половине дня, ни в коем случае не перед сном. Более длительный просмотр видео небезопасен для здоровья и психики.

Как вести себя взрослому, когда ребёнок с помощью истерики требует включить мультики?

Представьте ситуацию: маме нужно сварить борщ, а малыш бросает кубики и криком просит включить мультик. Вот что важно помнить и делать:

1. Истерика — это не манипуляция. В этом возрасте мозг ребенка ещё незрел. Когда он требует мультфильм, а Вы отказываете, его нервная система перегружается. Крик — это не попытка управлять Вами, а сигнал: «Я не справляюсь, мне плохо». Поэтому сначала не спорим и не уговариваем, а даём опору:

- Будьте рядом, но без давления. Можно присесть, чтобы оказаться на уровне глаз, положить руку на плечо или просто быть в поле зрения: «Я тут, я с тобой».
- Коротко назовите эмоцию. Это помогает мозгу начать её обрабатывать: «Ты очень хочешь мультик. Тебе обидно, что нельзя сейчас».
- Не объясняйте и не уговаривайте. Фразы вроде: «Ну подожди, я борщ варю» - в пике не доходят. Они нужны чуть позже.

2. Держим границу спокойно и предсказуемо.

- Одна чёткая фраза. «Мультики сейчас не включаем. Я готовлю борщ».
- Повторяем без раздражения. Если снова крик: «Понимаю, ты очень хочешь. Сейчас нельзя, я готовлю». Не спорим, не оправдываемся. Повтор — это про безопасность: «Я помню, что тебе важно, но правило не меняется».
- Избегайте «может быть» и «потом». Фразы «ну ладно, только пять минут» в моменте останавливают крик, но закрепляют: «если сильно покричать — дадут».

3. Даём понятную замену. Ребёнку в 1–3 года нельзя просто «не включать»: ему нужно куда-то направить энергию. Замена должна быть простой, сенсорной и с быстрым результатом. Например:

- «Помоги по-настоящему». Дать половник, кастрюлю, овощ. «Вот, подержи. Видишь, я мешаю борщ — ты тоже можешь помешать». Это про контакт, про понимание функции предмета и про ощущение «я помогаю».
- «Сенсорная коробочка» — это небольшая коробка с безопасными предметами: крышечки, ткань, ложка, смятая бумага, пустой контейнер. Малыш шуршит, трогает, стучит — сенсорная нагрузка помогает нервной системе быстрее успокоиться. Готовить такую коробочку лучше заранее, а не в момент истерики.

- «Короткая игра на 3–5 минут». Например: «Давай пока я солю, ты построишь башню из трёх кубиков. Раз, два, три!» Или: «Пока я ставлю кастрюлю, ты найди в этой коробке все круглые предметы». Это даёт структуру и понятную цель.

Ключевой момент: замена должна быть готова заранее. В момент истерики придумывать игру сложно, а ребёнку нужно быстрое переключение.

Что еще важно?

Организация пространства напрямую помогает снижать тягу к мультикам: когда вокруг меньше визуального шума, малышу проще зацепиться за реальные предметы и начать с ними действовать. Когда игрушек слишком много, ребёнок теряет концентрацию и интерес. Уберите лишние игрушки. Оставьте 3–5 вещей, с которыми он может активно взаимодействовать, а не просто наблюдать. Так снизится общий уровень сенсорного напряжения, а значит, уменьшится потребность в стимулах с экрана.

Приобщайте к домашним делам: пусть кроха «моет» овощи, вытирает стол салфеткой, раскладывает полотенца, ставит на стол тарелочки. Это удовлетворяет у него ту же потребность в новизне и смене действий, но уже в реальности.

Не забывайте про личный пример. Дети копируют взрослых, и если вы сами постоянно смотрите в телефон, малыш будет считать это нормой. Старайтесь убирать гаджеты во время совместных игр.

Как смотреть мультики, чтобы они приносили пользу?

Если Вы всё же включаете мультфильм, не оставляйте ребенка одного. Совместный просмотр может превратить пассивное времяпрепровождение в полезное занятие:

1. Комментируйте происходящее на экране.

«Смотри, зайка прыгает. А покажи, как ты умеешь прыгать!» Это связывает картинку с реальным опытом.

2. Задавайте простые вопросы.

«Почему мишка грустный? Что он хочет?» — такие вопросы учат распознавать эмоции и размышлять.

3. Останавливайтесь и обсуждайте.

Поставьте мультфильм на паузу и спросите: «Как ты думаешь, что будет дальше?» Это развивает воображение и внимание.

4. Связывайте ситуации из мультфильма с жизнью.

После просмотра предложите малышу игру по мотивам мультфильма: «Давай построим домик для зайчика, как в мультике». Так экран становится началом игры.

Экран — не враг, если смотреть дозированно и не заменять им живое общение. Ваша задача — не запретить, а показать, что реальный мир интереснее и безопаснее.

Уважаемые родители, если Вы замечаете, что истерики у ребенка участились и Вам всё труднее сохранять спокойствие — обратитесь за помощью к специалистам. В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Хмырова Татьяна Андреевна