

## **ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? КАК ВЛИЯЕТ НА ДЕТЕЙ ВИДЕОКОНТЕНТ?**

В большинстве семей просмотр мультфильмов, телепередач, видеороликов и другого видеоконтента является основным видом проведения свободного времени. Дети с раннего возраста наблюдают за взрослыми и видят, как они увлеченно смотрят на цветной, яркий и громкий экран. Быстрая смена изображений, яркие краски, подвижность объектов, мелодичные звуки привлекают внимание детей и заставляют их застыть перед экраном. Какую пользу приносит или насколько вредит детскому организму подобное времяпрепровождение?

### **Насколько ребенок понимает увиденное на экране?**

До 3 лет ребенок не может придать смысл увиденному на экране, его внимание привлекают только внешние спецэффекты.

С 4 лет и до 7 ребенок начинает осознавать происходящее на экране, сопоставляя схожие ситуации в жизни и в сюжете мультфильма. Дети соотносят себя с увиденными героями и желают быть похожими на них.

После 7 лет ребенок четко разграничивает реальность и видеосюжеты. Просмотр становится более осознанным, ребенок уже учится анализировать, рассуждать и отстаивать свою точку зрения. Окончательное становление процессов осознания увиденного приходится к 11 годам, ребенок уже может самостоятельно выбирать, что он хочет смотреть, прерываться на перерыв и заканчивать просмотр.

### **Когда можно разрешать ребенку просмотр видеоконтента на гаджетах?**

Исходя из особенностей детского организма, ученые настоятельно советуют ранее 3-х летнего возраста не приобщать ребенка к просмотру телевизионных программ и мультфильмов, т.к. организм ребенка попросту не готов к такому виду подачи информации. Ограничение по времени просмотра должно быть разумным. Если все же так сложилось, что ребенок смотрит телевизор в раннем возрасте, то стоит помнить, что норма просмотра должна

составлять не более 5 минут в день. При этом важно отсутствие в видео динамики в кадре и низкая насыщенность объектами. Ближе к 4 годам возможно увеличение до получаса. Ребенку необходимо заранее объяснять то, что время просмотра будет ограничено, и почему нельзя долго смотреть телевизор.

Важно понимать, что любой гаджет — это не няня, с которой можно оставлять ребенка. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения просмотр мультфильмов, передач и прочего детьми до 7 лет должен обязательно происходить в компании со взрослым. Взрослый должен комментировать и помогать ребенку разобраться в происходящем на экране, так как в силу своего маленького жизненного опыта ребенок не способен всё понять.

### **Чем опасно чрезмерное увлечение гаджетами?**

Многолетние исследования показали, что чрезмерный просмотр телевизионных каналов и других гаджетов вредит детскому здоровью и психике. В первую очередь страдают органы зрения: это сопровождается снижением зрения, нарушением цветоощущения. Нарушается и работа нервной системы: это проявляется в развитии гиперактивности и нервного возбуждения, не происходит должного развития корковых отделов головного мозга. Видны изменения в поведении ребенка: он становится более требовательным, тревожным и агрессивным.

Частая привычка родителей включать ребенку мультфильмы пока ребенок кушает – одна из важных ошибок со стороны родителей. В ходе этого формируются неправильные пищевые привычки, ведущие к повышению массы тела и заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Мозг ребенка во время приема пищи не контролирует процесс работы мышц артикуляционного аппарата, а занят просмотром увлекательного контента. Процесс переработки пищи превращается в автоматическое действие, а для детей раннего возраста очень важно не пропускать этап, когда речь ребенка только запускается и разрабатываются мышцы артикуляционного аппарата.

## **Возможно ли положительное влияние гаджетов на ребенка?**

Несомненно, есть положительные аспекты в использовании детьми гаджетов. Первоначально – это получение новых знаний, развитие мышления у детей, а также это главный помощник для родителей. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Не всегда игрушки могут оказаться под рукой, а вот гаджеты стали неотъемлемой частью жизни взрослых и всегда с собой.

При этом также важно понимать, что дозирование и правильное предоставление информации с помощью видеоконтента может способствовать и его развитию. Хороший мультфильм может расширить кругозор и увеличить словарный запас. К тому же сейчас существует множество познавательных программ и обучающих передач для детей, большой выбор детских каналов. На сегодняшний день производители контента на телевизионных площадках стали более ответственно относиться к аудитории и снимают много достойных внимания детских фильмов и мультфильмов. Что невозможно сказать о платформе YouTube, где хаотично ребенок может самостоятельно включать ролики разного формата, которые зачастую даже не носят характер детского контента.

## **Как уберечь ребенка от зависимости?**

Самое главное для ребенка и родителя, чтобы просмотр мультфильмов и различных видеороликов и т.п. не превращался в зависимость. Важно, чтобы взрослый контролировал не только ребенка, но и себя, ведь ребенок берет пример в первую очередь с родителей. Не стоит включать телевизор в фоновом режиме, пока вы занимаетесь своими делами, а ребенок играет. Если вы решили разрешить ребенку просмотр чего-либо, то стоит заранее договориться о том, когда телевизор или другой гаджет будет отключен и ребенок должен будет сменить вид деятельности.

Порой взрослые считают полной ерундой то, что смотрит ребенок. Родители имеют право запрещать какие-то передачи, но прежде чем запрещать передачу, посмотрите ее вместе: это даст ребенку возможность объяснить, что

именно ему в ней нравится, а вам — с чем вы не согласны. Запрещать, просто заявляя, что программа вас не устраивает, неэффективно. Если вы аргументируете свою позицию, то и ребенок будет учиться объяснять свою. Так вы поможете ему сформировать собственное суждение и умение его отстаивать.

Задача каждого родителя — помочь ребенку употребить полученную информацию себе на пользу. И объяснить, что телевидение, интернет, смартфон, планшет, как и любые другие изобретения человечества, имеют свою обратную сторону.

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.

© Бершауэр Анна Павловна