

Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Актуальный разговор посвятим теме злоупотребления девайсами, компьютерными играми и просмотром мультфильмов.

? *Как вы относитесь к тому, чтобы развлекать ребенка мультфильмами во время еды?*

Это один из самых распространенных способов отвлечь внимание малыша с плохим аппетитом. Наши бабушки читали сказки, пугали врачами или «бабайками», а мамы к этому перечню изредка добавляли телевизор. Сейчас же мы можем посмотреть любой мультфильм или телепередачу в удобное время практически везде. Просмотр интересного видео во время еды не только развлекает ребенка, но и помогает съесть все содержимое тарелки без уговоров или угроз. Однако постоянный прием пищи в сочетании с мультфильмами приводит к формированию привычки «ем и смотрю». В результате внимание ребенка отвлекается от еды и переключается на интересный просмотр. Малыш не способен вовремя определить, что произошел процесс насыщения, в результате он съедает больше. Это может происходить как неосознанно – ребенок просит добавки, не понимая, что насытился, так и осознанно – ваше чадо намеренно ест больше, стремясь досмотреть очередной мультфильм. Подобные ситуации в любом случае потенциально чреваты проблемами обмена веществ и лишнего веса, так



как ребенок привыкает есть больше положенной ему нормы. Кроме того, он невнимателен к самому процессу потребления пищи, не пережевывает ее как следует. Следствием этого становится дополнительная нагрузка на работу желудочно-кишечного тракта. Может выработаться обратная привычка – «смотрю и ем» – ребенок просит есть всякий раз, когда включается мультфильм. Где бы и когда бы это не происходило.

Но если специалисты единодушны в вопросе, что ничего полезного в этом нет, а вред весьма вероятен, то что делать семьям, в которых у детей плохой аппетит? И как быть тем, у кого связь между едой и просмотром мультфильмов уже закрепились?

И в первом, и во втором случае меняем сам процесс приема пищи. Большое значение в этом вопросе имеет личный пример других членов семьи. Даже самый авторитетный папа, который смотрит новости за ужином, будет неубедителен, когда потребует прекратить просмотр мультфильмов во время еды. Обращаем внимание также на саму пищу. Нравится ли ребенку ее вкус? а сервировка блюд? Малыш охотнее будет есть то, что он готовил «вместе» с мамой, пусть даже в качестве наблюдателя. Повысит его аппетит и стремление добраться до интересной картинки на дне тарелки. Особенно если он не знает, что там на этот раз.

Первое время мультфильмы можно предлагать в награду, если ребенок все съест. Главное, чтобы он в ожидании встречи с любимыми героями не начинал есть второпях. В дальнейшем в качестве игровых моментов оптимально использовать освоение новых приборов, например ножа, или переключивание ложки и вилки из одной руки в другую. А вот играть с едой не рекомендую. Еще один прием – замена видео спокойной музыкой, которая нравится и ребенку, и родителям. И важно помнить, что формирование культуры питания потребует времени и фантазии родителей. Впрочем, это касается большинства навыков.

? Ребенок может часами играть на телефоне, а ему всего шесть. Как его отучить от этого занятия?

На сегодняшний день лучше формулировать вопрос с позиции «не как отучить», а как ограничить влияние телефона и прочих девайсов. А еще лучше – как сформировать адекватную культуру потребления информации в принципе. Полный запрет может иметь обратный эффект, к тому же владение телефоном и успех в онлайн-играх связаны с популярностью среди сверстников.

Итак, как же ограничить вредное влияние современных цифровых устройств? Прежде всего ввести в качестве правила строго отведенное время на ежедневные игры. В дошкольном возрасте оптимально не более 15 минут в день. За



каждым нарушением правила должно следовать временное лишение телефона или доступа к играм.

В силах родителей ограничить перечень игр, в первую очередь исключить сцены жестокости. По возможности выбирать развивающие игры. Лучше разрешать ребенку играть только дома и следить, чтобы он прекратил делать это минимум за два часа до сна. Большое значение имеет зрительная гимнастика и двигательная активность после игр. Важно знать и соблюдать правила безопасного использования цифровых устройств, учитывать возрастные ограничения, состояние здоровья и индивидуальные особенности конкретного ребенка.

? **Сколько времени можно смотреть мультики и играть на компьютере трехлетнему малышу?**

До сих пор не существует однозначного мнения на этот счет. Медики вообще рекомендуют не более семи–десяти минут до пяти лет и 15 для старших дошкольников. Психологи считают, что все индивидуально, зависит от особенностей и состояния здоровья ребенка, но все равно единовременно не более рекомендуемого времени (7–10 и 15 минут). Подробнее о влиянии девайсов на развитие ребенка и рекомендуемых нормах пользования ими вы можете узнать из материала рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2017. № 1).



Психотерапевтические сказки на тему злоупотребления компьютерными играми и мультфильмами

1. Сказка «Любимые игры Лисенка»

Проблема. Ребенок ежедневно более 30 минут играет на компьютере.

В одном сказочном лесу жил-был Лисенок. (Если сказка предназначена девочке, то главная героиня – маленькая Лисичка. – Авт.)

Он был веселым и добрым, всегда помогал родителям. Но едва только Лисенок заканчивал уборку или возвращался с прогулки, то тут же садился за Волшебный компьютер. Его любимыми играми были «Веселый фермер-медведь» и «Лесное LEGO: Супер-герои Марвел». (Добавляем название любимых игр ребенка и дополняем их лесной тематикой. – Авт.) Он садился после обеда и не вставал до ужина. До тех пор пока недовольный папа Лис не приходил за ним и не выключал компьютер.

Однажды осенью, когда листья на деревьях стали совсем желтыми, родители Лисенка отправились навестить его бабушку и дедушку.

– Лисенок, – сказала перед отъездом мама, – не играй долго в свои любимые игры. Лучше делай что-нибудь полезное или просто гуляй.

Но малыш не слушал маму Лису, а только ногой притопывал. Так не терпелось ему скорее сесть за одну из любимых игр.

Только родители закрыли за собой дверь, как он уже включил компьютер. Игра была такой интересной, что Лисенок забыл и про обед, и про уборку, и про прогулку. Он несколько раз хотел принести себе воды, но каждый новый уровень LEGO был все интереснее. И он продолжал без остановки.

Наконец, поздно вечером Лисенок так сильно проголодался, что решил закончить игру. Но, о ужас, руки и ноги не слушались его. Он не мог выключить компьютер и встать, не получалось даже просто пошевелить пальцами. К тому же он ничего не видел. Глаза болели так сильно, что страшно было даже заплакать. Хотя очень хотелось.

Неожиданно раздался стук в дверь. Лисенок так обрадовался, что хотя бы слышать может. И говорить.

– Кто там? – радостно спросил он.

Оказалось, что его друг Зайчик возвращался с вечерней пробежки и решил зайти в гости. Очень вовремя. Он рассказал Лисенку, что совсем недавно с ним тоже приключилась такая беда. Пришлось даже приглашать Мудрую сову. Она объяснила, что всему виной Волшебный компьютер. Он не любит, когда в него долго играют и так наказывает засидевшихся больше пятнадцати минут детей. (Если сказка для детей младше 5 лет, то время меняется на 7 минут. – Авт.) Поэтому Сова написала Зайчику защитный рецепт:

1. Сидеть за Волшебным компьютером 15 минут в день (7 минут в день для детей младше 5 лет).
2. Три раза в день моргать, вращать глазами, открывать и закрывать их, смотреть в разные стороны.
3. Два раза в день бегать, прыгать со скакалкой.
4. Каждое утро делать зарядку.
5. Каждый день играть в мячик.

(Ребенка старше 5 лет можно спросить: «Как еще помочь Лисенку?». Или даже придумать рецепт от Мудрой совы самостоятельно. – Авт.)

– И сколько ты занимался, чтобы все прошло? – спросил Лисенок.

– Я уже и не помню, – ответил Зайчик. – Но я продолжаю делать все это до сих пор. Хочешь, и тебя научу.

Непросто было Лисенку выполнять все задания Мудрой совы. Но он не сдавался, и скоро все получилось. Он стал видеть лучше прежнего, а ноги и руки его окрепли.

Друзья продолжали следовать защитному рецепту. И Лисенок не заметил, как привык выполнять все правила даже без Зайчика. К тому же некоторые из них оказались такими интересными, что играть на компьютере не очень хотелось.

Лисенок особенно полюбил прыжки со скакалкой и игры в мячик.

Ритуал. Зарядка перед игрой и зрительная гимнастика после нее.

Вопросы

Что произошло с Лисенком?

Почему он не смог встать и стал плохо видеть?

Сколько можно играть на компьютере?

Что нужно делать каждый день, если играешь на компьютере?

Что еще полезно для здоровья?

Какие игры ты любишь? В какие хочешь научиться играть?

2. Сказка «Злой волшебник Планшет»

Проблема. Ребенок постоянно смотрит мультфильмы, больше 30 минут – одного часа в день.

Жил-был мальчик Тит. (Если сказка предназначена для девочки, то главная героиня – девочка Яся. – Авт.) Он рос умным и находчивым. Ему нравилось играть в прятки и мастерить поделки из дерева.

А еще он очень любил смотреть мультики. Особенно нравились ему серии «Маши и медведя». (Вставляем названия любимых мультфильмов ребенка. – Авт.) После возвращения из детского сада он брал свой планшет и смотрел, смотрел, смотрел. Прервать его мог только запах любимых пирожков с картошкой или приход гостей. Но ненадолго. Тит шел на кухню вместе с планшетом, ел пирожки и одновременно смотрел любимые серии. Или здоровался с гостями и возвращался к просмотру очередного мультфильма.

Как-то в выходные, пока все еще спали, мальчик решил посмотреть три-четыре серии «Маши и медведя». Тит не обратил внимания на то, что стекло на планшете потрескалось. Ему казалось, что ничего не происходит. Но на самом деле мальчик окаменел. Время как будто остановилось.

Проснувшиеся мама с папой увидели своего сына сидящим неподвижно с планшетом в руках. Он не отвечал на их вопросы и не двигался. Он даже не моргал. Мама прикоснулась к нему и отдернула руку. Сын был твердым как камень.

Родители очень испугались за Тита. И тут же вызвали доктора. Врач внимательно осмотрел мальчика и сказал:

– Тут явно замешано какое-то волшебство. Лучше пригласите волшебных дел мастера по имени Волдемас.

Волдемас пришел и объяснил, что планшет превратился в Злого волшебника Планшета. Всех детей, кто долго использует его, он превращает в камень. Волдемас дал мальчику выпить волшебную микстуру, которая по вкусу очень напоминала яблочный сок. Тит вновь ожил, начал двигаться и говорить. Все очень обрадовались.

Мастер Волдемас объяснил, что планшет и дальше будет превращаться в Злого волшебника Планшета и, чтобы этого не происходило, нужно пить микстуру. Правда, выпить ее можно всего один раз в день и действует она только 15 минут.

(Если сказка для детей младше 5 лет, то время меняется на 7 минут. – Авт.) Эти 15 минут можно спокойно держать планшет в руках и смотреть мультфильмы (Ребенка старше 5 лет можно спросить: «Как еще справиться со Злым волшебником?». Или предложить придумать решение самостоятельно. – Авт.)

Впредь Тит смотрел всего две серии «Маши и медведя». (Если сказка для детей младше 5 лет, то одну серию. – Авт.) Первое время ему было непривычно и неудобно постоянно включать таймер. Но позже мальчик перестал им пользоваться, а после просмотра двух серий бежал во двор играть с ребятами. Он научился играть еще в футбол и лапту. И больше времени занимался своими любимыми поделками из дерева.

Ритуал. Перед просмотром мультфильма пить яблочный сок (или простую воду) и ставить таймер на 15 (7) минут.

Вопросы

Что случилось с Титом?

Как ты думаешь, почему это произошло?

Что помогло справиться со Злым волшебником Планшетом?

Что бы ты еще предложил?

Сколько всего мультфильмов можно посмотреть?

Чем таким же интересным можно еще заниматься?

В заключение **задания:**

- Какие проблемы, на ваш взгляд, оптимально преодолевать с помощью сказок в домашних условиях? Выделите три основных.
- Какие трудности требуют обращения к детскому психологу? Также предложите топ-3.

Ваши ответы будут использованы для составления совместной психотерапевтической сказки в конце года.

Анонс

Следующий актуальный разговор будет посвящен взаимоотношениям членов семьи и проблеме детской ревности. Кроме ответов на вопросы, предложим вашему вниманию новые психотерапевтические сказки.

Ждем ваших вопросов, комментариев и предложений по адресу: info@dovosp.ru

Тема: Рубрика «Актуальный разговор».

До встречи в следующем номере!

