

## «Игрушки, гаджеты, мультфильмы»

### Про мягкую игрушку

Несмотря на весь технический прогресс в качестве любимой игрушки у детей лидирует мягкая игрушка - это всевозможные мишки, зайчики, единороги, герои мультфильмов, динозавры. А также лего, машинки, куклы, трансформеры. Зачастую – это то, что можно обнять, потрогать, чем можно манипулировать и проигрывать сюжет, действие.

Мы не будем подробно останавливаться на выборе и обзоре игрушек, единственное, что хотелось бы донести в рамках сегодняшней темы, это, то что игрушка в дошкольном возрасте всегда может стать мостиком для взаимодействия с ребенком, может помочь узнать о переживаниях и также справиться с ними. Ребенку всегда легче рассказать, чего боится зайчик или почему ему грустно, когда он приходит домой, с кем бы он не хотел или хотел играть и т.д. Легче выплеснуть эмоции и наругать его (при этом ребенок копирует выражение и интонации, например возможного обидчика). Игрушка ребенка всегда такая, какой хочет ее видеть ребенок – умная, глупая, веселая. А если мы будем говорить о малышах - то ее наличие рядом гарант спокойствия, т.к. ощущение знакомого и постоянного снижает тревожность.

Ребенок через игрушку может компенсировать дефицит общения со взрослыми или сверстниками, учиться жалеть другого, сопереживать, заботиться.

### **Но в какой момент происходит переход интереса на виртуальные, компьютерные игры? Есть ли в этом у ребенка потребность?**

В раннем детстве познание мира происходит через действие, ребенок все трогает, пробует на вкус, подражает манипуляциям с предметами взрослым и со временем осваивает функциональное значение предметов т.е. машинка катается, вилка чтобы есть, телефон чтобы звонить и разговаривать или еще для чего то? И вот тут происходит первое знакомство с таким интересным предметом как смартфон. Конечно, никакой необходимости и потребности в этом нет. Есть просто удобный и доступный способ отвлечь ребенка. Родители сами не замечают, как привыкают к схеме: дай ребенку телефон – есть 5 минут спокойствия. Ну или 10, 15 и даже час?! Далее мы еще будем

разбирать на примере мультфильмов подробнее взаимодействие ребенка с экраном в раннем возрасте.

К вопросу кто инициатор повышенного интереса к гаджетам? Конечно – это взрослый. Наш современный родитель находится в ситуации вечной гонки и занятости, и не соскользнуть на такой островок спокойствия, как завлечь телефоном достаточно трудно. Хотя альтернатива есть всегда. (Например, пальчиковые игры, игры с руками «Летела ворона...», анимация на бумаге, обычная игрушка и др.). Да, телефоны, компьютеры, планшеты - это наша реальность и необходимость, коммуникативные сети только набирают и набирают обороты. Но вот то, как мы знакомим детей с технологиями – в значительной части происходит не всегда осознанно.

## **Про телефон**

### **Нужен ли он ребенку, и в каком возрасте должен появиться?**

Конечно, он необходим как средство связи, когда ребенок станет школьником. Но появиться у ребенка, и научиться с ним взаимодействовать ребенок должен еще в детском саду, в 5-6 лет до входа в большой социум.

Если без телефона отправить ребенка в первый класс его научат им пользоваться сверстники и совсем не так как хотелось бы. А если обучает пользоваться гаджетом родитель, то ребенок запоминает изначально, то что говорит родитель и с большой вероятностью станет его применять, так как ему презентовал родитель. И нельзя упускать момент наполненности телефона. Есть ведь большая разница, если ребенку дали телефон с кучей накаченных игр или пустой с родительским контролем на интернет.

Почему после 5-ти лет?

Ребенок начинает понимать время: утро, вечер, значение временного аспекта, 1 час, 2 или 5 мин – с этого начинается планирование, запоминание порядка событий, расписания.

- Первый телефон должен быть кнопочный, и первое чему учим ребенка ставить тел на зарядку! Важно: на кухне т.к. в дальнейшем ребенок должен спать ночью, а правило ставить на зарядку на кухне – залог принятия его отсутствия под рукой в дальнейшем без сопротивления.
- Затем, набирать любой номер телефона с кнопочного, затем даете свой смартфон – с него тоже должен уметь.
- Заучить номера тел. родителей и спрашивать их каждый месяц.

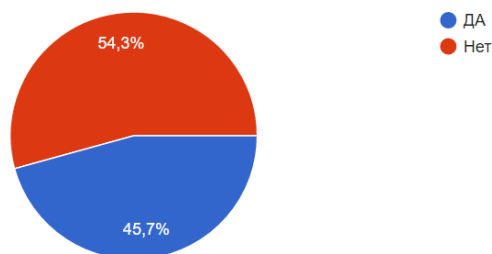
- Уметь включать и выключать звук звонка – дети забывают включать звук очень часто и этот навык тоже должен быть отработан для вашего же спокойствия (т.е. ребенок идет в садик звук выключил – отдал маме тел, его забирают – сам включил).

## Непосредственно про игры и формирование игровой зависимости.

В тех данных, которые мы получили, мы видим, что практически половину дошкольников играют в компьютерные игры.

Играет ли Ваш ребенок в компьютерные игры / Xbox / приставку/ планшет/ телефон?

700 ответов



Конечно, ребенка привлекают гаджеты и компьютеры, помимо нестандартного занятия с книгами, поощрительной системы (получил медаль, звездочку, прошел уровень) ребенок себя чувствует более взрослым и самостоятельным.

Помимо бесполезных и вредных игр родители выбирают познавательный развивающие игры дидактического характера по типу какой предмет лишний, соотнеси тень и картинку, пазлы, противоположности, компьютерный аналог мемо и т.д. Игры такого плана не оказывают столь вредоносного влияния как другие, не вызывают привыкания по форме зависимости и ограничить такую игру по времени гораздо легче, чем красочные яркие сюжетные игры бродилки, гонки и др.

**Существует 7 типов компьютерных игр:**

### 1. Игры-стрелялки

Цель игры — убить или покалечить как можно больше живых существ. Тренируется быстрота реакции, но на смысловом уровне нивелируется ценность жизни. Влияние такого рода игр на психику ребенка крайне отрицательное

### 2. Игры-стратегии

Из положительных эффектов — такие игры воздействуют на зоны мозга, связанные с логическим мышлением и планированием событий. Из отрицательных — часто построены на принципах войны, захвата и рабства.

### **3. Спортивные игры, гонки**

В принципе бесполезны, поскольку развиваемые в процессе этих игр навыки никак не применимы в реальности. Может казаться, что эти видеоигры могут улучшать навык быстрой переработки информации, которая поступает из окружающей среды, но это не так.

### **4. Игры-развлекалки**

Это, к примеру, всем известный кот, который копирует голос, или Angry Birds. Простые убийцы времени, не развивающие ровным счетом никаких навыков, но формирующие зависимость ребенка от гаджета с помощью регулярного «вброса» в мозг нейромедиатора дофамина. Подробнее об этом ниже.

### **5. Игры-бродилки**

Это виртуальная реальность, которая уводит ребенка далеко от его собственной жизни и развития. Ребенок потратит огромное количество времени, чтобы пройти игру и получит сомнительные навыки и познания.

**Эти игры занимают мозг ребенка и не приносят никакого полезного опыта для реальной жизни.**

Основными лидерами среди игр, в которые играют наши дети стали *Mine Craft* и *Kom TOM*.

Отдельно про майнкрафт. Игра Mine Craft настолько увлекательна, что способна надолго привлечь даже взрослых. Видя ее красочность и фантастические возможности для «строительного творчества»

**Создается ощущение, что игра развивает креативность и растит целое поколение юных мега-архитекторов. Это заблуждение.**

Ребенок не способен стать архитектором без развития пространственных представлений на совершенно другом уровне, связанном с ощущением своего места в пространстве (языком нейропсихологии — соматогнозиса).

Многие сегодняшние 8-летние игроки в Mine Craft нередко не могут выполнить простую инструкцию: «Дотронься указательным пальцем на левой руке к своей правой брови», не умеют скакать на одной ноге и прыгать на скакалке.

**Проблема в том, что чтение, счет и письмо, которым учат в школе, напрямую связаны с соматогнозисом.**

По мере того, как наше поколение во время каникул и после школы безвылазно играло во дворе в мяч, резинку, жмурки, лазило по деревьям и шаловливо воровало яблоки во фруктовых садах, в нашей префронтальной коре развивалась основа эмоционально-волевой зрелости, саморегуляции и успешного усвоения школьного материала. Чего не скажешь про «юных архитекторов MineCraft».

**Родителям важно знать, что в раннем детстве мозг развивается через координацию движений тела.**

Вывод: детям гораздо важнее двигаться, играть «по-настоящему» нежели статично проводить время за гаджетами и компьютерами.

По законам нейропсихологии, слишком раннее овладение навыками более высокого порядка, такими как чтение, письмо и счет, может тормозить развитие мышления и эмоционально-волевой регуляции, **в результате нивелируя сомнительные плоды «раннего развития».** У каждого возраста и стадии развития свои биологические и психологические потребности, всему свое время!

По статистике почти все подростки с игровой зависимостью, начиная с 3-4 лет играли в безобидные детские игры.

И сейчас мы разберем механизм. Почему ребенку снова и снова хочется играть в компьютерные игры с точки зрения нейрофизиологии.

Разработчики компьютерных игр активно эксплуатируют два принципа, хорошо известных в научной психологии: принцип дофаминовой зависимости и принцип лучшего запоминания незавершенных действий (*эффект «Зейгарник»*), связанный с незавершенным гештальтом.

## **Дофамин**

Дофамин — это нейромедиатор, который вырабатывается в человеческом организме естественным образом и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия, чем влияет на процессы мотивации и обучения.

**Именно благодаря дофамину для незрелого мозга ребенка нет ничего слаще, чем компьютерная игра.**

Это происходит потому, что в видеоиграх есть система вознаграждения — получение нового уровня, бейджей или трофеев. Это очень радует детей.

Прилив дофамина сам по себе не вызывает счастья — скорее просто возбуждает. Мы резвы, бодры и увлечены. Мы чуем возможность удовольствия и готовы усердно трудиться, чтобы его достичь.

**С притоком дофамина этот новый объект желания кажется критически необходимым, чтобы выжить.**

Когда дофамин завладевает нашим вниманием, мозг приказывает нам достать объект или повторять то, что нас привлекло.

Таким образом, дофамин, заставляя нас чувствовать себя хорошо, может спровоцировать зависимость.

**Чем больше мы играем, тем лучше мы себя чувствуем.**

В одном исследовании обнаружилось, что видеоигра вызывает всплеск дофамина, сопоставимый с использованием амфетамина: дофаминовая лихорадка сопутствует как игровой, так и наркотической зависимостям. Ребенок не может предсказать, когда получит баллы или перейдет на другой уровень, поэтому его дофаминергические нейроны продолжают выстреливать, а он прилипает к стулу. В случае детей, даже при строгом дозировании, мы все равно получаем зависимость. Даже если ребенок слишком много не играет, но он все равно «мысленно» остается в игре, во сне он видит игровые образы, в таком состоянии ему в целом сложно сфокусироваться на учебе.

## **2. Эффект Зейгарник**

Психологический «Эффект Зейгарник» получил имя основательницы отечественной патопсихологии Блюмы Вульфовны Зейгарник. Благодаря исследованиям Зейгарник и Курта Левина в середине XX века было доказано, что **незавершенные действия запоминаются лучше, чем завершенные.**

В их экспериментах творческую деятельность детей прерывали и предлагали им другое занятие. В случае нереализованности остатка потенциала дети при первой возможности стремились завершить неоконченное дело. В среднем незавершённые действия у здоровых детей вспоминались на 90 % лучше, чем завершённые.

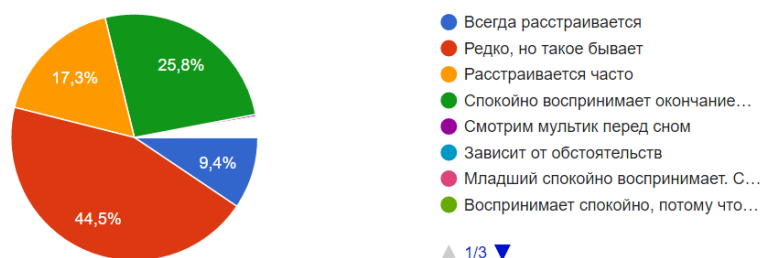
**Можно легко провести параллели с прохождением бесчисленных уровней — во всех видеоиграх происходит манипуляция с принципом незавершенности.**

Т.о. какой бы невинной на первый взгляд не была игра, она затягивает и формирует зависимость в той или иной степени.

**По результатам анкетирования родители беспокоятся как раз таки в связи с возможным формированием зависимости, ухудшением зрения и тем, что ребенок сильно расстраивается при окончании игры.**

Бывало ли так, что ребенок сильно расстраивался из-за прекращения просмотра м/ф или прекращения игр с гаджетами?

701 ответ



Помимо профилактики, ограничения времени, проводимом за компьютером и телефоном очень важно быть в контакте со своими детьми, замечать изменения в настроении, во время уметь поддержать. Время от времени происходящие трагичные события, такие как смерть детей, играющих в опасные игры в сети должны настораживать родителей и быть им крайне бдительными. Обязывают нас как родителей быть рядом со своими детьми, знать, чем они живут, в каких сообществах в сети бывают, чем интересуются. Важно быть вовлеченными и интересующимися, а не ограничиваться диалогом: Как дела? - Да все нормально.

### **Про мультфильмы.**

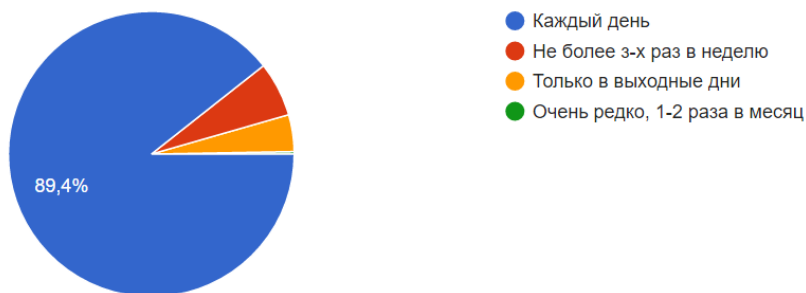
Мульттики — это одна из составляющих современного детского мира. Мультипликационная индустрия развивается очень активно. И благодаря ее продуктам у детей появляются темы для общения. Мало того, что мультфильмы интересно обсудить с друзьями и с родителями, дети копируют поведение любимых героев, цитируют их, примеряют на себя их модели поведения. Поэтому, да, мультфильмы — это неотъемлемая часть детства современных мальчиков и девочек.

Будем разбираться когда мультфильм помогает познавать мир и разбираться в отношениях между людьми, а когда может даже искусственно замедлить развитие ребенка.

---

Как часто Ваш ребенок смотрит мультфильмы?

696 ответов



---

### С какого возраста начинать просмотр мультфильмов?

Абсолютно все известные психологи, нейропсихологи, психологи института РАН в голос говорят о том что мультфильмы и вообще телевизор не рекомендован к просмотру детям до 3-х лет. Мало того эксперты координационно-аналитического отдела Московского городского Центра психолого-педагогической экспертизы игр и игрушек МГППУ, направили рекомендации в Роскомнадзор. "Сейчас будет разрабатываться новый закон об информационной безопасности и в отношении мультфильмов, вероятно, будет принята такая поправка, что будет ограничение возраста 3+" на все мультики.

С чем это связано?

Обратите внимание на современные мультипликационные картины, как там все быстро двигаются, сменяются декорации, какие они яркие и по цвету и по свету и по звуковым эффектам.

И вспомните Винни-пуха, который почти 30 сек. пел одну песенку и 20 минут шел в гости. Нормальный ребенок 1,5 -2 лет не сможет долго удерживать на таком внимание.

Развитие до 3-х лет происходит прежде всего через движение, через изучение предметов и наблюдение естественной картины, которая достаточно статична, и потребности в стимулировании экранов нет.

Все мультфильмы, которые дети смотрят с открытыми ртами (мы думаем они интересные) все они воздействуют на произвольное внимание и искусственно заставляют сидеть ваших дет ей перед телевизором – это очень негативно сказывается на эмоционально-волевой сфере и на когнитивных



способностях т.е. на обработке информации – сидит смотрит но сути особо не понимает.

Даже после 3-х лет вы можете попробовать обсудить с ребенком мультфильм, если в этот момент не улавливается смысловая нагрузка, считайте работает непроизвольное внимание и только.

### **Чем это грозит в школьном возрасте?**

Как говорят смотрю в книгу- вижу «в общем ничего не понимаю», то есть ребенок не умеет обрабатывать информацию. Ему приходится много раз объяснять, чтобы понять какое-то правило, много переспрашивает, туго доходит смысл прочитанного, смысл сказанного т.к. он не может обработать статичную картинку, потому что ребенок привык к тому, что задействовано непроизвольное внимание.

Даже если возьмем простые развивающие мультики, обратите внимание, как быстро движутся персонажи, меняется цвет и свет, плюс звук. Да есть полезная смысловая нагрузка, но и влияние на обработку и внимание получает ребенок неестественное

Ту же самую информацию, если рассказывать ребенку по другому – он бы не сидел и не слушал.

То есть ребенок без дополнительных стимулов обрабатывать информацию не сможет/ не будет получаться у него это. А как он сможет слышать учителя если Ему будет постоянно нужна смена картинки, некая «движуха». Ему крайне трудно будет воспринимать неинтересную монотонную информацию.

Вспомните, даже нас длительное монотонное описание вгоняет в сон. Он привык получать информацию, которая яркая, подключает все ресурсы его мозга. Сам он эти ресурсы задействовать не может.

Поэтому настоятельно рекомендуется не ставить мультики до 3-х лет вообще, все что ребенку нужно знать он узнает от мамы, ближайшего окружения, на прогулке и экспериментальным путем исследуя окружающее пространство. Те же самые явления природы, если он не понимает, значит его мозг не готов это воспринимать. Подключая телевидение и др думая что ребенок может узнать больше – неправда, если бы он был способен воспринять инф он бы ее понял и с ваших слов, а так он узнает эту инф за счет дополнительной стимуляции головного мозга.

И пожалуйста, не думайте, что ребенок отдыхает при просмотре мультфильма. Его руки и ноги отдыхают, а нервная система задействована на все 100%. И при этом он не может сообщить об утомлении. И мы получаем истерики, нарушения сна и др. проблемы.

### **Как же быть?**

Мы сами с удовольствием смотрим красивые мультфильмы Дисней, все они в основном длительные по продолжительности. Необходимо такие картины оставлять на выходные дни, когда ритм более спокойный и нет дополнительных нагрузок в виде занятий, детского сада и прочее.

В идеале Просмотр 30 мин! На 1 мульт – 1 документальный фильм: сегодня он посмотрел мультик, завтра фильм про животных

Баланс, чтобы мозг учился обрабатывать разную информацию – увлекательную, которая дается легко и сложную, которую воспринимать сложнее.

### **Что смотрят наши дети?**

Лунтик, Леди-Баг и супер кот, Щенячий патруль, Три кота, Барбоскины, Маша и Медведь, Буба, Вспыш и чудо-машинки, Буба, Фиксики, Мимимишки, Свинка Пеппа, Робокар Поли, Роботы-поезда, Сказочный патруль, Вингс.

Почти все современные мультики так или иначе критикуются. Лунтик – казалось бы добрейший персонаж, - непонятный пришелец, фиолетового цвета – цвет депрессивный, Маша – эгоистка, растущая во вседозволенности. Рисовка Свинки Пеппы не соответствует законам эстетики. И так можно раскритиковать почти все. Также эксперты сходятся в бесполезности и большой нагрузке на мозг ребенка всевозможные сериалы. Они же Леди Баг, Вингс и подобные им.

**Но!** Любой мультфильм вы можете взять в союзники, смотреть вместе, обсуждать положительные и отрицательные качества героев, их поступки и делать выводы. Главное смотреть за состоянием ребенка и стараться выполнять рекомендации по просмотру, которые мы обсудили выше.

В день не более 20-30 минут. Старайтесь выбирать советские мультфильмы, где нет такого «мелькания» и форсирования сюжета, как в современных мультфильмах.

3. На каждый мультфильм приходится 1 документальный фильм (например,

о животных). Таким образом, мозг учится обрабатывать разную информацию. И конечно, мультфильмы не должны заменять ребёнку все виды активности. *Очень удобно занять малыша, посадив его у экрана. Однако это вредит не только его зрению, но и психическому развитию.*

Мультфильмы вы можете сами оценить и отобрать по следующим критериям:

**Мотивационный.** Мультфильм не должен побуждать ребёнка к действиям, которые будут опасны для окружающих или его самого.

**Ценностно-смысловой.** Мультфильм должен формировать у ребёнка систему общечеловеческих ценностей, например, рассказывать о важности доброты, дружбы, искренности и милосердия.

**Эмоциональный.** Мультфильм не должен вызывать у ребёнка такие негативные чувства как тревога или неуверенность в себе. Если в мультфильме обижают персонажа, с которым идентифицирует себя ребёнок, — это вредный мультфильм. Если после просмотра ребёнок испытывает позитивные эмоции или учится справляться с негативными — это полезный мультфильм.

**Познавательный.** Мультфильмы должны адекватно передавать картину мира и пробуждать любознательность и интерес к исследовательской деятельности.

Всем критериям отбора хорошего мультфильма для ребенка дошкольного возраста соответствует Проект «Просто о важном», который создала писательница и журналистка Наталья Ремиш при поддержке группы психологов.

Мультфильмы данного проекта очень экологичны, непродолжительны по времени и их достаточно легко обсудить с ребенком, даже хочется это сделать после просмотра.

**Берегите своих детей и их неокрепшую психику,  
подходите как можно более осознанно к выбору игр, мультфильмов и  
взаимодействию детей с гаджетами.**

*Психолог В.А. Грозина*