

## Мультфильмы и психологическое благополучие дошкольника



Сегодня педагоги и специалисты работающие с детьми отмечают, что современные дети все чаще нуждаются в психологической помощи. Уже у дошкольников отмечается симптомы повышенной тревожности, нервозности, депрессии.

Ученые и специалисты в области детской психологии уверены, что одна из причин подобных нарушений скрыта в... современных мультфильмах.

Согласно данным исследований, за последние 10 лет количество детей с невротами разной степени выраженности выросло колоссально. Среди симптомов, на которые жалуются родители **на первом месте стоят разного рода невротические проявления**: навязчивые движения, плохой сон, страхи, тревожность.

**На втором — повышение реактивной агрессивности.** Сегодня в детском саду никто из детей не собирается мириться с не очень удобной ситуацией, не пытается договариваться, все сразу готовят кулаки или ругаются, закидываются на обиду. Это нормальное поведение для ребенка 2–3 лет, когда у него особый период агрессивности, но сейчас отмечается сохранение этих паттернов поведения в течение всего дошкольного возраста и речь идет не о единичных случаях.

По мнению специалистов, причина подобного поведения кроется в том, что современные дети транслируют и воспроизводят некие усвоенные нормы. **И одна из ведущих причин, которую называют ученые - мультфильмы.**

Безусловно, причина не только в мультфильмах, но **сегодня мультфильмы играют большую роль в воспитании детей.** По данным исследований, **современные родители разрешают детям смотреть мультфильмы и компьютерные игры в возрасте до года.** Например, включают мультфильм, чтобы ребенок спокойно поел, спокойно посидел на горшке, просто спокойно посидел, пока мама занята своими делами. **Это настоящая катастрофа, потому что есть рекомендации ВОЗ, где говорится: любой цифровой контент категорически противопоказан детям до 2,5 года, а некоторые специалисты увеличивают порог до 3 лет, потому что это принципиально важно с точки зрения развития мозга.**

«Ребенок рождается с определенной генетической программой ожидания от окружающей среды. И все невротические нарушения по своей сути имеют одну-единственную причину: несоответствие среды ожиданиям ребенка. Мозг маленького ребенка еще не сформирован, каждую минуту в течение 6 месяцев у него рождается порядка 20 тысяч глиальных клеток. Если рядом есть мама и вокруг спокойная обстановка, все пройдет замечательно. А вот если возникает какая-то травмирующая ситуация, это моментально сказывается и на физиологии центральной нервной системы.

Есть исследования, которые показывают, что как только мама уходит, у ребенка вырабатывается гормон стресса (кортизол). Если же мама ушла и включила мультфильм, то значит, что его внимание переключается на яркую картинку, но при этом переживания, в том числе на уровне гормонов, никуда не деваются. Так что, когда мультфильмы включают для успокоения, это неверно».

**Часто можно услышать, что мультфильмы — это хорошо, потому что они нравятся детям.**

Восприятие ребенка в раннем возрасте непосредственное, ему все равно, на что смотреть, если это что-то яркое и движется. Но дело в том, что по заложенной генетической программе ожидания он должен смотреть на человеческое лицо. Это лицо должно с ним взаимодействовать, выражать в ответ эмоции, передавать звуки с определенным речевым укладом и так далее. Через выражения на лице взрослого ребенок может получать тепло, нежность, ласку, одобрение своим поступкам — базовую информацию о том, что вообще все хорошо. **Ни один мультфильм ему этого не дает!**

Кроме того, **ребенок в раннем возрасте должен познавать мир тактильно, если он не пощупал что-то руками, он не понимает, что происходит.** Поэтому для развития так важны все различные бирюльки, кубики и пирамидки, а мультфильмы такую деятельность перекрывают.

Еще одним отрицательным фактором влияния мультфильмов на развитие детей является увеличение числа детей с многочисленными нарушениями в произношении звуков, которые связаны не с поражением центральной нервной системы, а с функциональными нарушениями.

В течение первых двух лет жизни ребенок наблюдает за тем, как разговаривают с ним взрослые, отслеживает, как образуется каждый звук, какие мышцы работают и так далее. Но это абсолютно невозможно, если перед глазами ребенка мультипликационный речевой уклад. Если подставить звуки под мультяшную анимацию получится совершенная каша, и с этой кашей во рту дети и приходят к логопеду.

**Сегодня можно встретить много развивающих мультфильмов и программ, иногда предназначенных для самого раннего возраста... и разработчики уверяют, что если ребенок будет их смотреть, то он вырастет гением.**

Для раннего возраста важнее всего эмоциональное взаимодействие со взрослыми, игра, тактильные ощущения. Если же ребенку постоянно включают мультфильм, все, что у него возникает зависимость от видеоряда. Потому что любое яркое мелькание актуализирует у ребенка дофаминовую систему, происходит выброс дофамина — гормона удовольствия, ребенку это нравится, он уже не может без этого существовать и требует себе очередную порцию.

Сегодня целые телевизионные мульт-каналы маркированы как 0+, то есть с рождения. Родители, к сожалению, склонны доверять таким вещам и уверены, что перед телевизором можно сажать годовалого малыша, что неправильно и абсолютно безграмотно.

Конечно, качество мультфильмов в данном случае играет колоссальное значение. Если родителям кажется, что содержание мультфильма примитивно и подходит для годовалого ребенка, как, например, в мультфильме «Свинка Пеппа», то для раннего возраста содержание не является критерием оценки видеоряда. Мультфильмы, а тем более другие взрослые передачи, смотреть нельзя совсем. А в более позднем возрасте упомянутый мультфильм будет затормаживать развитие малыша своей примитивностью.

Нужно понимать, что если до 2,5 года мы руководствуемся жестким запретом на любой видеоконтент, то после этого возраста у специалистов возникает много разногласий и споров. Сейчас существует огромное количество мультфильмов, которые на самом деле предназначены для взрослых. В них содержится далеко не детский юмор, поднимаются вопросы, которые не соответствуют уровню восприятия ребенка.

Сегодня во всем мире до сих пор не выработаны критерии для мультипликации, и родители выбирают мультики по принципу, что нравится им, взрослым. **На что же нужно обращать внимание при выборе мультфильмов?**

- ✚ В первую очередь должны быть понятные, хорошо прорисованные персонажи, потому что абстракция в раннем возрасте ребенку совершенно не нужна.
- ✚ Важным фактором являются художественные особенности, потому что именно в дошкольном возрасте у ребенка формируются критерии красивого-некрасивого.
- ✚ История должна хорошо заканчиваться и проходить в спокойном темпе, добро и зло не должны перемешиваться.

Например, Баба-яга должна быть вредной и совершать плохие поступки, не должно быть противоречия, иначе у ребенка возникает внутренний конфликт.

Сейчас же в мультфильмах персонажи с чудовишной внешностью и ужасающими выражениями лиц могут совершать что-то прекрасное и наоборот. Если взрослым кажется, что они так просвещают ребенка относительно того, что зло может выглядеть по-разному, они очень ошибаются. Эта категория понимания доступна только со школьного возраста. **А для маленького ребенка мир становится непонятными и запутанным, он вызывает тревогу, тоску, в конце концов — депрессию.** Надежда Владимировна Мазурова отмечает, что для дошкольников добро должно обязательно побеждать зло. Они должны воспринять базовое откровение о мире как о чем-то добром и хорошем, где добро и красота побеждают. Это чрезвычайно важно, потому что тревожность, недоверие к миру, склонность к депрессии может передаваться из поколения к поколению — сегодня известны механизмы регуляции работы генов, когда под влиянием внешних обстоятельств изменения закрепляются в генетической памяти.

Среди **«опасных»** мультфильмов Н.В.Мазурова называет мультфильмы «Корпорация монстров» и «Гадкий я», где смешиваются категории злого, смешного и привлекательного, что для дошкольников делать категорически нельзя.

Среди диснеевских мультфильмов, называет «Холодное сердце», где воспроизведен очень долгий эпизод одиночества и тоски. Если такой мультфильм смотрит подросток, то в этом нет ничего страшного, потому что он в своей «оперативной» памяти удерживает весь фильм, а дошкольник погружается в каждый эпизод целиком, поэтому у него возникает ответная ипохондрическая реакция, стимулируется депрессия, суицидальные мысли. Неслучайно после выхода этого мультфильма появилось огромное количество дошкольников с депрессивными нарушениями. **Отдельно Н.В.Мазурова называет мультфильм «Маша и Медведь»** — мультфильм, который популярен во всем мире и который стал головной болью для психологов. Дело в том, что по своему содержанию он совершенно подростковый. «Перед нами хулиганка, которая активно издевается над ранимым и трепетным Медведем. На экране это вызывает смех, поэтому дети пробуют повторить подобное поведение в детском саду, но там почему-то никто не смеется. Забавные издевательства над лирическим героем могут быть понятны и смешны взрослым или подросткам, которые, общаясь друг с другом, постоянно проверяют границы дозволенного, а родители думают, что это мультфильм для дошкольников, и тем самым травмируют им психику», - отмечает Надежда Владимировна.

**Что делать, если ребенок уже привык ко всем этим травмирующим супербыстрым ярким мультфильмам**

В этой ситуации важно постепенно переключать ребенка на медленное восприятие. Потому что искусственно увеличенные скорости — это один из тяжелейших стрессовых факторов современного мира. Сейчас подача информации в новостных программах не соответствует человеческой экологии, она не только ускорена, но еще и подается под тревожную музыку и поэтому вызывает стресс, даже если ребенок не вслушивается в содержание. То же самое мы зачастую видим в мультфильмах, когда сюжетные перемещения происходят с такой скоростью, что ребенок не успевает осмыслить происходящее, у него перегружается эмоциональная сфера, возрастает уровень адреналина, появляется ощущение опасности и так далее.

**Мультфильмы для детей должны быть медленные.** И чем меньше ребенок — тем медленнее должна быть эта скорость. Если говорить о детях 3–4 лет, то самое большее, что малыш может воспринять одновременно, — три объекта, если же картинка постоянно сменяется, то остальное у него воспринимается как цветные пятна, как объем, который его переполняет.

Что можно сделать, если он уже привык? Не нужно запрещать что-то любимое революционными мерами. Нужно набраться терпения и переключать интерес в игровой форме. Самое правильное — выбрать спокойный мультфильм и проигрывать с ребенком какие-то его кусочки, делать персонажей-кукол на руку, сочинять свой сюжет и так далее. Если есть желание изменить ситуацию, то абсолютно все в ваших руках.

Консультацию подготовила: педагог-психолог Кузьмичева И.А.

*(по материалам статьи Н. В. Мазуровой, доктора психологических наук, профессора кафедры психологии семьи и детства Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ «Мультимики — это серьезно»)*