

Как благополучно пережить режим самоизоляции с ребенком?

Воспитатели: Чеботарева И.Ю.,

Волоконская С.И.

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Но психологи утверждают, что этот карантинный образ жизни, когда все поставлено с ног на голову, может стать источником серьезного стресса. Чтобы помочь справиться с нервами, а также поддержать детей (ведь малыши все повторяют за старшими и считывают страхи и тревоги взрослых!), психологи Московского психолого-педагогического университета разработали ряд рекомендаций.

Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены».

1. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
2. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».
3. Не надо все время развлекать и занимать ребёнка. Предусмотрите для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела. Пребывание дома – это возможность освоить новые навыки и переделать кучу увлекательных дел! Кстати, это самое подходящее время для подростка начать вести собственный блог на любую тему, от музыки и кино, до спорта и кулинарии.

Помните, какой радостью были мультфильмы в нашем детстве? Часто вся семья собиралась перед телевизором, чтобы посмотреть «Спокойной ночи, малыши», а ради выпуска «Диснея» в выходной день заводили будильник на 8 утра. Для современных дошколят редкое удовольствие превратилось в опасную зависимость, круглосуточно доступный наркотик. Задача родителей — выбрать из потока бесполезной (а порой вредной) информации познавательные мультфильмы для детей 6-7 лет и установить четкие правила их просмотра.

Как правильно смотреть мультики?

Некоторые родители вопрос с мультиками решают просто: категорически запрещают, ибо вредно. Такие поступки скрывают желание упростить себе жизнь. Не смотрит

ребенок мультфильмы и не надо отслеживать их сюжеты, присматривать за осанкой чада, переживать за его зрение. Правда, детство с этим табу становится безрадостнее, учитывая что сверстники 6-7 лет наперебой обсуждают увиденное...

Вторая крайность — разрешение смотреть что угодно сколько захочется. Лишь бы ребенок не мешал. Стоит включить мультфильм и непоседа исчезает с поля зрения, наступает желанный покой. Но скоро вы не узнаете в капризном своенравном ребенке своего доброго воспитанного малыша.

Лучший выход — найти золотую середину. Следует запомнить и принять на вооружение несколько хитростей:

- Составьте список мультфильмов, разрешенных к просмотру. Сейчас много познавательных короткометражек для детей 6-7 лет, которые интересны даже взрослым, не содержат вредных для неокрепшей психики сцен (критерии подбора вы найдете далее в статье);
- Выбранные мультфильмы скачайте на стационарный компьютер, разрешите просмотр только на нем. Ребенок получит одобренную вами информацию, не увидев назойливую рекламу. Нагрузка на зрение при таком подходе будет меньше — придвинуть к себе монитор сложно (в отличие от планшета), сесть к нему чересчур близко тоже затруднительно;
- Хорошо бы найти возможность хоть иногда смотреть мультики всей семьей. Обсуждайте мультфильмы после просмотра — детям 6-7 лет важно ваше мнение, хочется поделиться своими эмоциями, задать уточняющие вопросы. После беседы можно придумать игру по мотивам мультлика или почитать книгу, по которой он был сделан.
- Ограничьте время просмотра. По мнению психологов, детям 6-7 лет можно смотреть мультфильмы не более 2-х часов в день. Мелькание картинок на мониторе приводит малыша в возбуждение и ему потом сложно уснуть, поэтому лучшее время для мультлика — утро.

Каким должен быть мультфильм?

Дети 6-7 лет понимают, что действие и персонажи мультфильма — вымышленные. Но продолжают подражать понравившимся героям, не всегда положительным. Избежать неприятных сюрпризов в поведении ребенка, поможет отбор мультиков по следующим критериям:

- Красивые, на которые приятно смотреть. Где сразу понятно, какое животное видишь на экране, а лица людей представлены реалистично, не парой точек;
- Добрые. Познавательный мультфильм не может быть злым. Он должен нести в себе моральные ценности, учить хорошему: заботиться о близких, любить природу, сочувствовать, помогать и т.д.;
- Без слов-паразитов, сомнительной лексики. Современные мультфильмы очень часто производятся «для веселья» и с той же целью главные герои произносят словечки

вроде «идиот», «заткнись» и др. Не стоит удивляться, что дети 6-7 лет их запоминают и активно повторяют;

- С правильной моделью поведения, которой можно подражать. Вспомните «Шрек», где всех мучает отрыжка, «Симпсонов» с непонятными внутрисемейными отношениями, «Машу и медведя», где ребенок в целом неадекватен и неуправляем. Детям 6-7 лет такие продукты мультиндустрии показывать не стоит;
- Познавательные. Часто под этот критерий авторы подгоняют обычные развлекательные ролики, не несущие полезной информации. Дети 6-7 лет переживают переходный период, они становятся школьниками. Важно привить любовь и интерес к знаниям именно сейчас;
- Со смыслом. Заметили, как много стало мультфильмов ни о чем? Вроде бы и происходит что-то на экране — герои бегают друг за другом, а в целом идея непонятна. Начало тенденции положил мультик «Том и Джерри», успех которого многим захотелось повторить. Возможно, наблюдать за метаниями героев будет забавно, но какие знания получит юный зритель, чему научиться?;
- С положительным главным героем. Образец для подражания не может быть условно хорошим. Если любимый ребенком персонаж вор и мошенник (пусть и ради благой цели), как потом объяснить, что чужое брать нельзя? По тому же принципу налагается табу на мультфильмы про зомби, вампиров.
- Дети 6-7 лет уже усвоили разницу между мужчинами и женщинами, пусть и не в полной мере. И начали вести себя согласно половой принадлежности: мальчики хотят быть сильными и храбрыми, девочки красивыми и отзывчивыми. Поэтому многие мультфильмы предусматривают различие интересов. Картины для мальчиков учат дисциплине, ответственности, их персонажами становятся машинки, супергерои, роботы. Девочки 6-7 лет любят мультфильмы про добрых волшебных существ — гномов, русалочек. И про сказочно красивых принцесс, полюбивших своего принца.

Познавательные мультфильмы — список

- К сожалению, дети 6-7 лет еще не могут сами отбирать полезную информацию — они с удовольствием смотрят мультфильмы, заявленные рекламой как «крутые» и «улетные». Предложите им посмотреть несколько познавательных серий из менее раскрученного списка:
- Лунтик и его друзья (Россия)

Спокойный добрый мультфильм рассчитан на детей до 7 лет, но первоклашкам нравится его пересматривать. Зрители изучают мир вместе со сказочным персонажем и его приятелями. Для контраста есть два отрицательных героя — гусеницы Вупсень и Пупсень. Назвать пятиминутные ролики очень информативными нельзя, зато мультфильм учит нормам социального поведения.

- Фиксики (Россия)

Прототипами героев стали гарантийные человечки Эдуарда Успенского. Фиксики проживают в квартире с мальчиком восьми лет, Дим Димычем и поддерживают в

рабочем состоянии домашнюю бытовую технику. Продолжительность одной серии 6 минут: за это время на экране разворачивается увлекательный сюжет, параллельно с которым рассказывается о правилах безопасности, законах физики и химии, тонкостях технических процессов. Для детей 6-7 лет мультфильм окажется познавательным, интересным.

- Зоопарк (США)

От многих мультфильмов о жизни и повадках зверей, эти 30 пятиминутных роликов отличает манера подачи материала: сжатая, емкая. Рисунки максимально реалистичные. Нет пространных рассуждений и нелепых сравнений, все четко и по существу. Хороший вариант для семейного просмотра. В каждой серии приводятся интересные факты о двух животных — большая часть этой информации удивит даже взрослых зрителей, а уж для детей 6-7 лет станет темой разговоров на несколько дней.

- Уроки тетюшки Совы (Россия-Украина)

Продукт совместного российско-украинского производства включает 26 выпусков. Мультфильм полностью выпущен в 2008 году, но не теряет популярности у детей 6-7 лет. Серии можно рассматривать как отдельные уроки на разные темы: от начальной арифметики до основ экономики и истории живописи. Некоторым малышам манера изложения кажется скучноватой, но в целом отзывы о познавательном мультфильме положительные.

- Головоломка (США)

Удивительный мультфильм, в простой форме повествующий о человеческих эмоциях, их роли в нашей жизни и поступках. Детям 6-7 лет наверняка понадобятся пояснения взрослых в ходе просмотра и после него. Фильм знакомит зрителя с понятиями абстрактного мышления, воображения, подсознательных страхов. Идея картины — помочь ребенку разобраться в собственном внутреннем мире, научить его справляться с эмоциями.

- Короткометражки студии Пиксар покорили мир трогательными искренними персонажами — детям 6-7 лет будет полезно с ними познакомиться. Киностудия произвела много длинных анимационных фильмов — некоторые даже номинировались на Оскар. Старшим дошкольникам понравятся «Валли», «История игрушек», «Вверх».
- Большинство советских мультфильмов можно назвать познавательными, но их придется отбирать по критерию актуальности: некоторые серии откровенно устарели. Красивые истории раннего Диснея тоже рекомендованы к просмотру дошкольникам.
- Выбирая познавательный мультфильм для детей 6-7 лет не забывайте считаться с их мнением: возможно, именно сегодня им хотелось бы посмотреть другой ролик. Обсуждайте, аргументируйте, прислушивайтесь — и вскоре совместные просмотры

станут доброй семейной традицией. А напоследок предлагаем к просмотру серию популярного мультфильма «Фиксики».