

## *Разговор про мультики.*

Все мы любим мультфильмы. Это хорошие истории с ценностным смыслом. А что бывает, когда их слишком много? И бывает ли их слишком много?

Мультики как яд: в малой дозе полезны. В большой опасны.

И тут возникает вопрос: **как дозировать?**

Вот несколько рекомендаций, которые спасут вашего ребенка от «передозировки» мультфильмами

- До 5 лет 30 минут в день, после 5-ти – 2 раза в день по полчаса.

- Расстояние до телевизора не менее 3 метров.

- **НЕТ** просмотру на маленьких устройствах – это сильно вредит зрению. Просмотр на планшете в исключительных случаях – дальняя дорога в самолете, поезде, машине, больница и т.д. В остальные дни только большой экран – телевизор или кинотеатр.

- **НЕТ** еде с мультиками. Ребенку важно ощущать ВКУС пищи, почувствовать, наелся он или нет. Иначе сформируете расстройство пищевого поведения, за что вряд ли вам скажут «спасибо» через пару десятков лет.

С дозировкой разобрались. Теперь следующий вопрос: **как смотреть?**

Вместе. Смотреть и обсуждать. Говорить о героях, их чувствах и поступках. И показывать, не стесняясь, свои...

Выращивайте и берегите чувство эмоциональной близости, которое возникает в такие моменты – оно очень пригодится вам в суровые подростковые годы.

И не менее важный вопрос: **как избежать зависимости?**

- Не наказывать мультиками. Не нужно придавать вес этому занятию.

- Не наделять просмотр каким-то особенно важным смыслом. Мультфильмы – это всего лишь часть повседневной жизни: погуляли, поели, почитали, посмотрели мультики, поиграли, пошли в садик – и т.д.

А теперь самое главное: **какие мультфильмы смотреть?**

До 5 лет попроще и покороче.

Дальше – истории посложнее и подлиннее, с чувствами, эмоциями, отношениями.

Поэтому с 5 лет начинайте смотреть полнометражные мультфильмы в 2-3 захода по 30 минут.

С 6 лет можно высидеть и весь сеанс.

Мультсериалы тоже взрослеют вместе с ребенком, появляются более философские сюжеты, взрослый юмор.

Периодически включайте детские художественные фильмы (старые советские и современные) и познавательные каналы о животных, природе, науке и т.д.

**!Важно!** Мультики, фильмы и каналы на YouTube способны развивать у детей разные чувства: от доброты и справедливости до жестокости и насилия. Поэтому следите за тем, **ЧТО** они смотрят.

Очень внимательно.

Чтобы не валить потом на «друзей, школу, время такое» и т.д.

Любите своих детей!

Педагог-психолог

Анна Андреевна Васильева