

ДІТИ Й ТЕЛЕВІЗОР: ЯК БАТЬКАМ РЕГУЛЮВАТИ ЦЮ «ДРУЖБУ»

Встановіть чіткі правила. Якщо ви вже дозволяєте дитині дивитися телевізор, то принаймні встановіть правила, яких дотримуйтеся всією родиною. У деяких ситуаціях не повчайте, а покажіть приклад.



- Не перетворюйте телевізор на няню. Багато батьків, щоб вільно займатися своїми справами, відволікають дитину мультфільмами. Не піддавайтеся спокусі полегшити собі життя. Дбайте передусім про дитину.
- Спонукайте дитину під час телеперегляду періодично рухатися. Якщо персонажі співають - співайте разом, танцюють - танцюйте, плескають у долоні - плескайте. Час від часу, особливо коли хронометраж мультфільму надто довгий, робіть разом гімнастику для очей.
- Пам'ятайте, що «володар пульта» - ви, а не дитина. Домовтеся, що будь-які маніпуляції з телевізором здійснюєте лише ви.
- Нагадуйте дитині, що дивитися телевізор можна лише у зручному положенні: бажано сидячи, а не лежачи; так, щоб екран був перед обличчям, а не збоку.
- Не дозволяйте дитині їсти перед телевізором. Пам'ятайте, ця шкідлива звичка призводить до переїдання й порушення травлення.
- Контролюйте контент, який дивиться дитина. Створіть перевірену добірку телепередач, мультфільмів, музичних відео тощо. Відтак дозвольте дитині із запропонованого самостійно обирати, що вона хоче переглянути.
- Регламентуйте час, який дитина може проводити перед екраном телевізора. В ігровій формі заохочуйте її саму вимикати телевізор, коли ліміт вичерпано.

Скільки часу виділити дитині на телевізор?

- Дітям раннього віку дивитися телевізор узагалі ЗАБОРОНЕНО.
- Діти від 3 до 7 років можуть проводити перед телевізором не більше 30 хв на день.

Перетворіть перегляд мультфільмів на пізнавальну діяльність.

Дивіться цікаві фільми, мультфільми, телепередачі, навчальний контент разом з дитиною. Відтак залучайте її до різних видів діяльності та цікавих розмов. Наприклад:

- Спонукайте оцінювати вчинки персонажів. У такий спосіб навчайте дитину аналізувати, сприймати, переживати почуття й дії інших.
- Розігруйте улюблені фрагменти. Заохочуйте дитину пригадувати й відтворювати репліки й дії персонажів.



- Озвучуйте мультфільми самостійно. Після перегляду вимкніть звук і разом з дитиною відтворіть мову персонажів у ролях. Спонукайте її відповідно до характеру персонажа змінювати голос, добирати інтонацію. Перед цим можете окремо повправлятися говорити різними голосами.
- Заохочуйте вигадувати свої мультфільми. Запропонуйте дитині намалювати серію малюнків-кадрів для нового фільму або продовження переглянутого.
- Вправляйтеся вгадувати персонажів на слух. Попросіть дитину стати до телевізора спиною й за голосом відгадати, хто з персонажів мультфільму говорить у цей момент.

Влаштовуйте час від часу «день без телевізора»

Одна з причин, чому дитина «залипає» в екран, - нестача цікавіших справ. Тому вигадуйте ігри та заняття, які допоможуть уникнути потреби в телевізорі. Ось кілька ідей.

Я художник - я так бачу. Запропонуйте дитині створити креативний малюнок за допомогою різних незвичних засобів, як-от виделка, ложка, силіконовий пензлик, або й узагалі стопами, долоньками, носиком.

Майстри суші. Коли готуєте обід, а дитина крутиться поряд, знайдіть для неї на кухні справу, яка потребує зосередженості й уважності. Приміром, запропонуйте за допомогою китайських паличок перекласти горіхи, ягоди, макарони з однієї тарілки в іншу.

Прибирання. Після прогулянки спонукайте дитину поскладати свої речі, поставити на місце взуття в незвичний спосіб: лише однією рукою - правою або лівою.

Долоньки та стопи. Створіть і викладіть у коридорі смугу перешкод. Для цього розгорніть шпалеру й обведіть на ній стопи й долоньки дитини - поперемінно ліві й праві. Відтак запропонуйте їй переміститися з кімнати в кімнату, наступаючи на сліди відповідними ручками й ніжками.

Ігри з тінню. Станьте з дитиною проти сонця так, щоб на підлогу падали ваші тіні. Кілька разів змініть позу. Спонукайте дитину поміркувати, чи може тінь щось розповісти про настрій людини.

Шановні батьки, пам'ятайте: якщо у вашому домі телевізор завжди працює «у фоновому режимі», уникнути залежності від нього дитини буде надзвичайно складно. Тому почніть із себе і стежте, що, скільки й у який спосіб ви дивитесь у присутності дитини. А її саму більше заохочуйте фантазувати й самостійно вигадувати ігри, щоб цікаво організувати свій час. Згодом потреба в телевізорі зникне.

