

## Как сократить до минимума пребывание дошкольников у телевизора



Если Вы обеспокоены тем, что Ваш ребенок слишком много времени проводит у телевизора, вот несколько советов, как сократить это время.

Записывайте часы, проведенные у телевизора. Как только Вы познакомитесь с размахом проблемы, Вам будет легче ввести необходимые изменения.

Исключите телевизор как электронную няню.

***Пусть у Вас не возникает привычки использовать телевизор в качестве электронной няни, независимо от того, насколько вы заняты. Вместо этого придумайте какое-нибудь активное занятие для ребенка, когда Вы можете наблюдать за ним.***

Составьте недельное расписание телевизионных передач, которые стоит посмотреть. Каждый уик-энд вместе с ребенком просматривайте расписание телевизионных программ и выбирайте те из них для будущей недели, которые, по Вашему мнению, ему стоит посмотреть, и которые принесут ему пользу, а не вред.

Важным является следующее: как только выбранная программа закончилась и прежде чем ребенок окажется прикованным к следующей передаче, идущей за ней, выключите телевизор.

Пусть один день будет выходным, причем каждую неделю, назвав его «день без телевидения». Некоторые семьи делают это по субботам. Объясните, что все, включая маму и папу, будут вынуждены в этот день найти более разумные способы занять свое свободное время.

Не допускайте, чтобы телевизор вторгался во время, выделенное для сна. Установите постоянное время, когда ваш ребенок ложится спать, и не меняйте его от вечера к вечеру в зависимости от того, когда кончается та или иная телевизионная программа. И не ставьте телевизор в комнате ребенка, если только Вам не хочется полностью потерять контроль над тем, как и когда он им пользуется.