



ПРОСТО ВЫКЛЮЧИТЬ ЯЩИК?

Внимание вашего ребенка привлекает телевизор? Позвольте детям проводить у телевизора не более 30 минут подряд, и только во время специальных детских передач. Сидеть они должны на удалении 2-5 метров от экрана, прямо перед ним. Свет в комнате не должен попадать в глаза.

Но если ребенок охотно сидит перед телевизором с утра до вечера – не важно, что показывают, лишь бы экран светился. На запреты и выключение телевизора реагирует бурно. Надо бороться с этим путем принудительного воздержания! Это значит:

- Нельзя больше самовольно включать телевизор в любое время;
- Нельзя смотреть его без взрослых.

Чтобы ребенок не смотрел телевизор тайком, в ваше отсутствие, прячьте пульт дистанционного управления или забирайте его с собой. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок и вне дома не мог бесконтрольно смотреть телевизор.

Полный запрет на просмотр телепередач не рекомендуется. Лучше подыщите вместе с ним передачи, которые вы могли бы смотреть сообща. Беседуйте с ним о просмотренном, объясняйте ему, почему вы считаете какую-то передачу хорошей или плохой. Так ваш ребенок научится критично относиться к тому, что он смотрит. «Лечение» воздержанием – нелегкий период для обеих сторон. Чем больше вы сможете предложить привлекательных альтернатив – например: чтение вслух, совместные игры, приготовление пищи, прогулки – тем легче избежите конфликтов.

Оформила Сергиенко Е.В.

Источники:

<https://yandex.ru/images/search?text=шаблоны%20рамок%20для%20оформления%20текта%20по%20теме%20телевизор&stypе=image&lr=197&parent-reqid=1591585256529871-504728534902804782600288-production-app-host-vla-web-yp-247&source=wiz>