

Консультация для родителей.

Что же делать, если компьютер, планшет и телевизор заняли огромное место в жизни вашего ребенка и вызывают беспокойство у родителей.

- Первое, что Вы должны сделать, это поставить перед собой реальную цель, например, я, разрешаю своему ребенку в день посмотреть своему ребенку два-три мультфильма.
- Далее мы оцениваем, сколько Ваш ребенок проводит времени перед телевизором или за ноутбуком, затем составить для вашей семьи план совместных семейных просмотров. Четко оговорить временную квоту, затраченную на просмотр мультиков или игры на компьютере или планшете.
- Уделяйте больше времени для игр на свежем воздухе, можно пойти в парк, сквер, на детскую площадку во дворе дома.
- Постарайтесь отвлечь вашего ребенка интересными занятиями: рисование, совместно с ребенком поклеить пластилином, сделать поделку из бумаги или природного материала, чтением интересных книг.
- Достаньте старые игрушки, играйте 30 минут в день с вашим ребенком в их игрушки, постарайтесь, чтобы в игре Ваш ребенок был ведущим, дайте ему возможность быть ведущим, подыграйте ему в некоторых моментах, где это на ваш взгляд будет необходимо.
- Предложите Вашему ребенку помочь Вам по дому: дети с удовольствием могут помочь Вам помыть посуду и уборкой комнаты пылесосом.
- Вводите запрет на просмотр телевизора, занятием с планшетом постепенно. Например, для начала запретите просмотр телевизора и мультфильмов в планшете во время еды. Каждый день сокращайте время просмотра мультфильмов, с помощью объяснений ребенку, что просмотр надо уменьшать, пользуйтесь уговорами и способами убеждения, делая это спокойно и повторяя несколько раз.
- Не забывайте выключать телевизор, когда Вы его не смотрите – дети быстро перенимают вредную привычку взрослых оставлять телевизор «фоном».