

Страничка психолога

Внимание! Телемания!

Телезависимость формируется слишком быстро, а вот избавиться от нее не так просто. Если ребенок занят спортом, с удовольствием общается со сверстниками, то, скорее всего, у него не найдется слишком много времени для того, чтобы посмотреть телевизор. О том, чтобы ребенок был занят полезным делом, должны позаботиться родители.

Тактика поведения с ребенком, слишком любящего смотреть телевизор

- Подбираем книги, интересные ребенку, и кладем их в доступном месте.
- Никогда не станем размещать телевизор в детской комнате или на кухне.
- Разрешаем ребенку смотреть телевизор не более чем 30-40 минут в день, причем оговариваем этот вопрос с ребенком изначально.
- Внимательно следим за тем, что именно смотрит ваш ребенок.
- Избегаем телеканалов, где реклама занимает слишком много эфирного времени.
- Позаботимся о блокировке тех каналов, не рекомендованных для детского просмотра.
- Устраиваем семейные просмотры хороших мультфильмов и фильмов.
- Никогда не отправляем ребенка к телевизору, чтобы он не мешал.
- Стараемся постепенно заменить телевизор спортивной секцией, прогулкой, интересным занятием или общением с ребенком.
- Не боимся того, что если ребенок не будет смотреть телевизор, то ему будет не о чем поговорить со сверстниками. Если ваш ребенок имеет достаточно широкий кругозор и обладает адекватной самооценкой, то у него никогда не возникнет чувство неполноценности только из-за того, что он не увидел чего-то по телевизору.