

Відпочинок з медіа? Це можливо!

Ці десять порад допоможуть вам і вашій малечі відпочити з медіаконтентом



1. Свідомо вмикайте та вимикайте медіапристрої

Свідомо переглядайте фільм або слухайте музику. Збираєтесь зайнятися чимось іншим? Тоді вимкніть телевізор, планшет або радіо. Екран у фоні може відволікати.



2. Укладіть чіткі домовленості для всієї родини

Коли користуватися медіапристроями? Як довго? Укладіть домовленості, що стосуються як дітей, так і дорослих. Чим більш фіксованим буде режим, тим краще.



3. Книга, пісня чи музика перед сном

Обирайте правильний час для перегляду контенту на екрані. Почитайте казку перед сном. Послухайте музику, аудіокнигу чи заспівайте пісеньку.



4. Усвідомлюйте, що ви, батьки, є прикладом для наслідування

Діти в основному повторюють те, що робите ви. Тому пам'ятайте про свій приклад. Демонструйте таку ж поведінку в користуванні медіа, яку ви хочете бачити в своїй дитині.



5. Подумайте, навіщо та коли вмикати екран

Під час приготування їжі контент на екрані може принести в дім спокій. Але це не обов'язково означає, що ваша дитина розслабляється.



6. Рухайтесь разом із медіа

Наприклад, рухайтесь під час розповідей, танців, відеоуроків йоги чи музичних кліпів. Рух також корисний для того, щоб знову «відволіктися» від екрану.

7. Ваша дитина дивиться фільм, а ви спостерігаєте за дитиною

Зверніть увагу на те, як ваша дитина реагує на медіаконтент. Чи справді малеча заспокоюється? Знайдіть альтернативу, якщо дитина, наприклад, стає млявою, втомленою чи дратівливою.



8. Обмежте вибір медіаконтенту

Не пропонуйте малечі занадто багатий вибір. Це може викликати стрес через надмірність варіантів і перешкоджати розслабленню. Діти люблять повторення, їм подобається знати, чого можна очікувати.



9. Експериментуйте з медіаконтентом, його тривалістю та типом

Обираючи довший чи коротший медіаконтент, комбінуючи фільми, музику та книжки, ви дізнаєтесь, що насправді дозволяє дитині відпочити.



10. Виберіть щось замість фільму

Читайте вголос. Увімкніть спокійну музику чи послушайте разом казку. Пограйте в танцювальну гру чи подивіться разом відеоурок йоги.

Бажаєте дізнатися більше? [Завітайте на вебсайт mediaukkie.nl](https://www.mediaukkie.nl)

