



Училище за родители

Екраните и малкото дете – как да намерим добрия баланс?

Телефонът, таблетът и телевизорът са част от ежедневието ни. Те могат да бъдат полезни, но когато става дума за малките деца, е важно да намерим разумен баланс между дигиталния и реалния свят.

Детето има нужда не само да гледа, а да играе, разговаря, движи се, експериментира и общува.

Какво можем да направим у дома?

Създайте ясни правила.

Нека детето знае кога и при какви условия може да използва екран.

Не използвайте екрана като единствен начин за успокояване.

Когато детето е разстроено, първо предложете прегръдка, разговор, движение или друга спокойна дейност.

Не оставяйте телевизора постоянно включен.

Дори когато детето не гледа активно, постоянният фонен шум може да отвлича вниманието му от играта и общуването.

Гледайте заедно, когато е възможно.

Разговаряйте за това, което виждате: „Какво направи героят?“, „Как мислиш, че се чувства?“

Без екрани по време на хранене и преди сън.

Семейната маса е време за разговор, а вечерта – за успокояване и подготовка за сън.

Какво да предложим вместо екран?

- рисуване и моделиране
- конструиране
- приказки и книги
- музика и танци
- игри навън
- сюжетно-ролеви игри
- пъзели и настолни игри
- време заедно със семейството

Малък семеен експеримент

Опитайте един ден да замените част от времето пред екрана с 20 минути игра заедно. Не е необходимо да измисляте нещо сложно. Попитайте детето: „Какво искаш да играем заедно?“

Понякога именно това е всичко, от което то има нужда – вашето внимание.

Нека не забравяме:

Най-интересният „екран“ за едно малко дете са очите на неговия родител, когато го слуша, играе с него и му се усмихва.