КАК ДА ИЗКЛЮЧИМ ЕКРАНА БЕЗ ДРАМА?



offline KIDS

СТЪПКА ПО СТЪПКА ПРИЛОЖЕНИЕ

Предлагаме ви лесна стратегия в няколко стъпки, която ни помага да намалим и дори избегнем негодуванието на малкото дете при приключване на екранното време.

1 **Избираме подходящо дигитално съдържание.**

Важно е продължителността на видеото да е точно толкова, колкото искаме детето да прекара пред екрана.

Ако желанието ни е детето да гледа 30 мин., но му пуснем по-дълго филмче, екранното време най-вероятно ще приключи в някой интересен или кулминационен момент и е съвсем нормално то да изяви желанието си да разбере какво се случва по-натам.

2 **Изтегляме предаването на твърдия диск на устройството,** вместо да го зареждаме директно от Интернет.

По този начин то ще приключи с черен екран, а не с примамливи реклами и предложения за други видеа, които да породят в детето силен интерес за още и оттам – негативни емоции във всички страни.

3 **Извикваме детето и му показваме на часовник със стрелки** докъде ще стигне голямата стрелка, когато приключи екранното време.

Стрелките на часовника са обект, който може лесно да бъде проследен дори от малкото дете и по този начин да подсигури на детето правилна нагласа.

4 **Избираме занимание, което да правим заедно,** когато екранното време приключи.

Полезно е да имаме план, дори повтаряща се практика, за много забавно и интересно за детето занимание. Целта е да създадем в малкото приятна асоциация за край на екранното време, вместо очакването, че отново ще му бъде скучно.

КАК ДА ИЗКЛЮЧИМ ЕКРАНА БЕЗ ДРАМА?



offline KIDS

СТЪПКА ПО СТЪПКА	ПРИЛОЖЕНИЕ

5 **Пускаме избраното съдържание и гледаме заедно с детето.**

При по-малките деца за ползи от екранното време можем да говорим единствено, когато **сме активно ангажирани в разговори върху съдържанието.**

Дори елементарни въпроси като **“Какво мислиш ще се случи, ако някой направи това в реалния живот?”** могат да поставят началото на качествена дискусия.

6 **Малко преди финала, напомняне на детето да погледне часовника.**

Около 5 минутки преди края на екранното време **даваме на пауза** и поканваме детето да погледне стрелката на часовника. Напомняме, че остава малко време. Това ще помогне на детето да се подготви психически за финала. Ако не сме имали възможност да гледаме през цялото време„ **сега е моментът да се присъединим** и да започнем разговор по темата, да помогнем на малкото да се върне в реалността. Можем да предложим питие, нещо за хапване, за да започнем да задействаме физическото, да събуждаме тялото.

7 **На финала можем да помахаме за “чао” на героите и** да приберем устройството извън полезрението на детето.

На по-малките деца можем да споделим, че **екранът има нужда да си почива за днес.** За да избегнем следващи въпроси през деня за екранно време, е добре да го скрием от полезрението на детето - да приберем преносимото устройство в трудно достъпен шкаф или да покрием телевизора.
След това идва моментът **да спазим обещанието си за забавно време заедно** с малкото и да приключим екранното време с позитивна емоция.