

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ МУЛЬТФИЛЬМ БЕЗ ИСТЕРИКИ?

1. Заранее договариваемся с ребёнком о количестве мультиков или о времени просмотра. (на начальных этапах реализации договора о времени просмотра можно использовать таймер или будильник, ведь за просмотром мультфильмов время летит незаметно и кажется, что родители выключают раньше, чем договорились.)

2. Предупреждаем о том, что время просмотра мультфильма заканчивается. (например, «смотрим эту серию и выключаем», в середине серии напоминаем «досматриваем эту серию и выключаем», в самом конце «серия закончилась, выключаем мультик»)

3. Всегда выключаем в тот момент, в который договорились с ребёнком первоначально, даже если ваш малыш просит ещё 5 минут или ещё одну серию. Договор есть договор – выполняем чётко.

Иногда именно в этот момент ***начинается истерика.***

Что вы можете сделать?

- ✓ Крепко обнять ребёнка и искренне сказать: «Я знаю, что ты очень любишь этот мультик и расстроился сейчас. Я очень тебе сочувствую, но мы так договаривались».
- ✓ Отвлечь ребёнка на движение или другие приятные ребёнку занятия.

Чего мы точно не будем делать!

- Ругать ребёнка
- Пугать (тем, что больше никаких мультиков, что расскажите папе, тем, что Дедушка Мороз таким малышам капризным не приносит игрушки и конфеты или любой ваш вариант)
- Включать мультфильм (должна быть чёткость требований, если ребёнок плачем добьётся мультиков, то истерики будут повторяться, а со временем усиливаться. «Нет» значит «нет». Помните, что экранное время – это вопрос безопасности ребёнка. Мы же не отпускаем ребёнка на дорогу, если он плачет и очень хочет, а сочувствуем и объясняем, что нельзя этого делать.)

Советы:

- + Продумывайте физическую активность в течение дня.
- + Соблюдайте режим дня ребёнка.
- + Обязательно проводите с ребёнком совместное время, когда вы не отвлекаетесь на работу и домашние дела, а полностью отдаётесь совместной игре (минимум 20 минут в день).
- + Завершайте просмотр мультфильмов за 1 – 2 часа до сна.