**Рекомендації батькам щодо захисту психологічного здоров’я дитини від негативного впливу телебачення**

• Не дозволяйте дитині віком до двох років дивитися телепередачі.

• Обмежуйте час перегляду телепередач дитиною віком до семи років — не більше двох годин на день.

• Визначайте в сім’ї правила перегляду телепередач, наприклад «Ні» телевізору під час їжі!».

• Не встановлюйте телевізор у дитячій кімнаті.

• Переглядайте телепередачі разом із дитиною та обговорюйте їх: запитуйте дитину про її враження, міркування, висловлюйте свої почуття, думки, цікавтеся ставленням дитини до побаченого.

• Здійснюйте моніторинг телепередач, які дивиться ваша дитина, зокрема:

• запобігайте перегляду фільмів, телепередач зі сценами насильства та еротики;

• обирайте для перегляду телепередачі з позитивними персонажами.

• Аналізуйте спільно з дитиною комерційний характер телереклами, формуйте критичне ставлення до пропонованого у відеоролику. Пояснюйте дитині різницю між «хочу» і «потрібно». Дитина дошкільного віку спроможна усвідомити, що реклама чинить певний вплив на людину, нав’язливо пропонуючи, наприклад, речі, у яких насправді потреби немає.

• Будьте відповідальною рольовою моделлю: дитина будує свою поведінку, беручи приклад насамперед із вас, зокрема й переймаючи ваші звички.

• Уникайте присутності дитини під час перегляду телепередач, що містять зміст для дорослої аудиторії.

• Вимикайте телевізор, якщо його ніхто не дивиться, бо вплив його триває.

• Домовляйтеся з рідними (чи нянею) щодо того, як наповнювати час дитини — що робити, у які ігри гратися, чим займатися з дитиною.