

Making the most of television

Like adults, young children sometimes feel tired or stressed and want to relax by watching television. Used in the right way, television can be beneficial. But too much can be harmful, so it's important to find the right balance.

- Try to limit your child's daily TV time to no more than half an hour for under-twos and an hour for three to five-year-olds. This will give your child time for important activities like playing.
- Always turn off the TV when no one is watching because constant background noise can distract you and your children from playing, listening and talking to each other.
- Try to limit your child's viewing to programmes that have been designed for her age-group.
- Allow your child to watch the same video or DVD again and again. This can be better than television as the repetition and familiarity of words and phrases make it easier for children to learn from them.
- Don't put a television in your child's bedroom. This gives you less control over what and how much television he watches. If your child does have a TV in his room, make sure it is closely monitored.
- Try to watch TV or videos together so you can talk about what happens.



Comment tirer le meilleur parti de la télévision

Tout comme les adultes, les enfants en bas âge parfois se sentent fatigués ou stressés et veulent se détendre en regardant la télévision. Savoir user de la télévision sciemment peut être bénéfique. Cependant, passez trop de temps à la regarder peut être nocif et il est par conséquent important d'établir un bon équilibre.

- Assurez-vous que votre enfant ne passe pas plus d'une demi-heure par jour à regarder la télévision s'il a moins de deux ans et un maximum d'une heure pour ce qui est d'un enfant de trois à cinq ans.
- Eteignez toujours la télévision lorsque personne ne la regarde car un bruit de fond constant peut facilement détourner votre attention, vous empêchant ainsi de vous concentrer au jeu et à l'écoute et de bavarder entre vous.
- Faites de sorte que votre enfant ne regarde que des émissions conçues pour les enfants de son âge.
- Permettez à votre enfant de regarder la même cassette vidéo ou DVD plusieurs fois. Cela peut être mieux que la télévision car c'est avec la répétition et en se familiarisant avec les mots et les phrases que les enfants apprennent plus facilement.
- Ne mettez pas de télévision dans la chambre de votre enfant. Vous auriez, sinon, des difficultés à contrôler ce qu'il regarde et le temps passé à l'écoute. Si votre enfant a une télévision dans sa chambre, vous devez en avoir un parfait contrôle.
- Essayez de regarder la télévision et les cassettes vidéo ensemble de manière à pouvoir discuter de ce qui se passe.