

Making the most of TV

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-tuos 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.



© Posy Simmonds

Gör det bästa av tevetittandet

Precis som vuxna, känner barn sig ibland trötta eller stressade och vill koppla av genom att titta på teve. Använd på rätt sätt kan teven vara bra för ditt barn. Men för mycket tittande kan vara skadligt så det är viktigt att hitta rätt balans.

- Försök att begränsa ditt barn dagliga tevetittande till högst en halvtimme för barn under två år och en timme för barn mellan tre och fem år. Det ger dig tid till viktiga aktiviteter som lek.
- Stäng alltid av teven när ingen tittar därför att ett konstant bakgrundsbrus kan distrahera dig och ditt barn när ni leker, lyssnar och talar med varandra.
- Försök begränsa ditt barns tittande till program som är utvecklade för hens åldersgrupp.
- Tillåt ditt barn att se samma video eller DVD om och om igen. Det kan vara bättre än att titta på teve eftersom upprepningen och igenkänningen av ord och meningar gör det lättare för barn att lära sig av dem.
- Ställ inte en teve i ditt barns sovrum. Om du gör det får du mindre kontroll över vad och hur mycket hen tittar. Om ditt barn har en teve i sitt rum, se till att den är noga övervakad.
- Försök att se teve eller video tillsammans så att du kan tala om det som händer.