



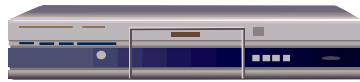
# テレビ・DVDとのつき合い方は？



忙しい毎日、お子さんをお家の中で遊ばせていると、テレビ・DVDなどをついついつけっぱなし…どうしたらいいの？と、迷うお母さんは多いようです。  
 上手くつき合う事ができれば、イイコトがある視聴覚グッズになるのですが、一方通行の映像や音などの長時間にわたる刺激は言葉の発達やコミュニケーションの力に影響を与えることもあります。

## ☆時間を決めてみせる

時間を明確に、具体的に示すことが大事です。



## ☆チャンネル権が親が持つ

リモコン・モバイル機器・パソコンなど、子どもはすぐに使い方を覚えてしまいます！気を付けましょう！



## ☆大人も一緒に楽しむ

同じものを一緒に観ながら  
 気持ちをわかちあうことが大事です。  
 歌やダンスで大人もプチストレス発散になるかも？！



♡ご機嫌が悪い時・家事で手が離せない時にお気に入りの番組を上手く気分転換に使えるといいですね。  
 お子さんが何を気に入っているのか、どんな好みがあるのか観察しておくといいようです。



ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター とも家庭支援課  
 子ども家庭支援相談 540-2388

