부모교육지원자료

미디어 끄는 힘을 길러주세요

장승초등학교병설유치원

미디어 시청을 무조건 제한하자니 한계가 있고, 그렇다고 다 보여줄 수 없어 난감한 경우가 많습니다. 미디어를 절대 보지 못하게 막는 것보다는 아이 스스로 잘 끌 수 있는 힘을 길러주는 것이 중요합니다. 미디어를 끄는 힘, 즉 자기조절력을 기를 수 있도록 도와주세요.

시간제한보다 프로그램 편 수를 세기

'몇 시 까지 보는 거야'보다 '몇 편까지 보자'라고 말해보세요. 재미의 절정에서 꺼야 하는 상황이 오면 아이들은 물론 어른도 쉽지 않습니다. 영상 회차가 끝나는 시간을 잘 파악해 둔 뒤, '이 편까지만 보는 거야'라고 말해 해당 편을 마무리할 수 있도록 합니다.

끄기 10분 전 예고하기

약속한 프로그램 한 편이 끝났다고 해서 갑자기 꺼버리지 마세요. 아이에게는 마음의 준비가 필요하기 때문이지요. '10분 남았어' '끝나려면 5분 남았네'라는 식으로 끝나는 시간을 예고해주세요.

분위기 전환하기

미디어를 끄고 나면 울거나 떼를 쓰는 아이들이 많습니다. 재빨리 분위기를 전환시켜주세요. 다른 놀잇감으로 관심을 돌리거나 외출하는 것도 방법입니다. 특히, 아이가 떼쓰는 행동을 지적하기 보다는 '속상하겠지만 약속대로 끈 건 정말 잘했어'라고 미디어를 껐다는 사실을 칭찬해주시기 바랍니다.