

10 lucruri pe care le pot face părinții

Ca părinte, puteți să va sprijiniți copilul pentru a-și forma deprinderi adecvate de a privi programele TV. Mai jos, enumerăm câteva sugestii care vă pot fi de ajutor.

1. Fixați limite

Limitați timpul pe care îl petrece copilul dvs. privind emisiuni TV, filme, înregistrări video și jocuri pe calculator la nu mai mult de 1-2 ore pe zi. Nu permiteți copilului să se uite la programe TV în timp ce-și face temele.

2. Alegeți emisiunile pe care le privește copilul

Apelați la un ghid de programe TV pentru a ajuta copilul să-și aleagă programul preferat și nu-l încurajați să parcurgă canalele folosind telecomanda. Porniți TV pentru a urmări programul ales și închideți-l după ce programul s-a terminat.

3. Urmăriți programele TV împreună cu copilul dvs.

Ori de câte ori este posibil, urmăriți programele TV alături de copilul dvs. și discutați cu el/ea despre conținutul acestora. Dacă copilul este mic, s-ar putea ca el/ea să nu conștientizeze diferențele dintre o emisiune, o reclamă, un film de desene animate și viața reală. Explicați-le copiilor că personajele din filme și desene animate nu sunt reale. Este posibil ca unor copii să le fie teamă că ceea ce văd la TV li se poate întâmpla lor înșile sau familiei lor. Știrile pot să conțină imagini violente sau necorespunzătoare. Dacă timpul nu vă permite să priviți programul împreună cu copilul dvs., discutați ulterior cu el/ea despre programul urmărit. Dacă aveți posibilitatea, puteți să înregistrați programul și să-l urmăriți ulterior împreună cu copilul.

4. Identificați mesajul adecvat

Discutați cu copiii dvs. despre diferențele și asemănările dintre oameni. Sprijiniți-i pe copii să fie toleranți cu celelalte persoane. Dacă nu sunteți de acord în privința unui program pe care copilul dvs. dorește să-l urmărească, închideți TV și explicați copilului decizia dvs.

5. Sprijiniți copilul să nu fie influențat de reclame

Nu va așteptați ca fiul/fiica dvs. să fie în măsură să reziste reclamelor la jucării, dulciuri, snack-uri, cereale, sucuri și programe TV noi. Atunci când copilul dvs. vă cere să-i cumpărați produse a căror reclamă au văzut-o la TV, explicați-i că scopul acestor reclame este să-i facă pe oameni să-și dorească lucruri de care este posibil să nu aibă nevoie. Puteți înregistra programele TV fără reclame sau să închiriați casete video sau dvd-uri.

6. Alegeți casete video sau dvd-uri cu programe de calitate

7. Oferiți copiilor alternative

Urmărirea emisiunilor TV poate să se transforme într-un obicei. Sprijiniți copilul să se implice în alte activități ca:

Activități de joc

Lectură

Activități cu familia, prietenii sau vecinii
Învățarea unui nou hobby, sport, instrument de cântat sau implicarea în activități artistice

8. Oferiți copilului dvs. exemple bune

Dumneavoastră sunteți cel mai important model pentru copil. Limitarea timpului pe care îl petreceți urmărind programe TV și alegerea cu grijă a acestor programe îl sprijină pe copil să facă același lucru.

9. Exprimați-vă punctul de vedere

Atunci când vă place sau nu vă place un program TV scrieți un mesaj postului de televiziune.

10. Informați-vă în legătură cu diferite aspecte legate de urmărirea programelor TV.

Text adaptat după un material disponibil la: <http://www.aap.org/family/tv1.htm>