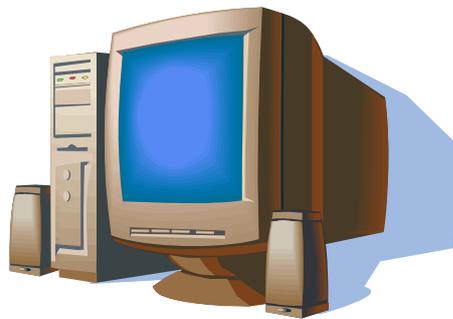


Телевидение и видеоигры



«Мои дети смотрели бы телевизор или играли в видеоигры весь день, если бы я им это позволила. Они сердятся, когда я им говорю, что пора выключить телевизор или отключить видеоигру».

Понимание вашего ребенка, себя и ситуации

Телевизор или видеоигры не такие уж плохие товарищи, но они могут стать настоящей проблемой, если родители не научат своих детей умеренности в их использовании. Телевизионные и видеоигры могут быть развлекательными, информативными и могут помочь детям развить многие важные навыки. Но просмотр телевидения и увлечение видеоиграми легко могут выйти из под контроля, если они служат в качестве няни или шумового фона. Просмотр телевидения – пассивная деятельность, которая может превратиться в наркотик, без развития других, более активных интересов.



Предложения

- Если вы не хотите, чтобы бы ваши дети смотрели определенные передачи по телевидению, установите ограничения в просмотре. Когда ваши дети станут старше, им нужно принять участие в планировании просмотров.
- Дайте вашим маленьким детям ограниченный выбор: либо смотреть одну передачу, либо смотреть телевизор не более двух часов за весь день.
- Вместо того чтобы критиковать передачу, которая вам не нравится, сядьте вместе с вашими детьми и посмотрите ее. Поговорите с детьми о том, какие мысли у них вызвала данная телепередача.
- Не меняйте свое решение о телепередаче, просмотрев только одну сцену. Выясните у ваших детей, что именно нравится им в этой передаче.
- Обсудите рекламные передачи и объясните детям смысл рекламы на телевидении.



Дети – очень непостоянные существа. То, что однажды в своей жизни они получили удовольствие от просмотра, вовсе не означает, что это может сохраниться у них на всю жизнь.

Упреждающие меры во избежание будущих проблем

- Если вы излишне много смотрите телевизор сами, сложно убедить ваших детей в том, что проведение слишком длительного времени у телевизора не принесет им пользы. С другой стороны, другие члены семьи имеют законное право смотреть телевизор, попросив детей держаться подальше от комнаты, где стоит телевизор, кроме тех часов, о которых вы договаривались заранее.
- Используйте семейные советы, чтобы обсудить просмотр телепередач. Просмотрите в газету или телепрограмму, чтобы помочь вашим детям запланировать просмотр передач, которые они хотят увидеть в течение недели. Пусть они обведут кружочком эти передачи и оставят программу на телевизоре. Если кажется, что дети смотрят телевизор слишком долго, попросите их показать вам программу, чтобы увидеть, та ли это передача, которую они отметили.
- Помогите вашим детям составить список видов деятельности, от которых они получают удовольствие с тем, чтобы когда им станет скучно, они могли найти себе какое-нибудь интересное занятие вместо того, чтобы прилипнуть к телевизору.
- Поговорите с вашими детьми о наркотических свойствах телевидения и видеоигр, чтобы они знали, почему вы так обеспокоены и хотите ограничить их использование.
- Дайте детям знать, что им необходимо установить систему для того, чтобы делиться видеоиграми или выбирать телевизионные каналы. Если они из-за этого дерутся, выключите телевизор и скажите им, что они могут попробовать снова позднее, или же проблемой выбора займетесь вы и будите выполнять это до тех пор, пока они не найдут для себя подходящего решения.
- Попробуйте один день в неделю или в месяц всей семьей отказаться от просмотра телепередач и посмотрите, чему могут научиться члены семьи на этом опыте.

Указания родителям

- Выключайте телевизор во время приема пищи, вместо этого разговаривайте с вашими детьми.
- Не ожидайте, что дети будут следовать соглашениям в отношении просмотра телевизора и видеоигр, когда вас нет дома и некому присматривать за ними. Если высчитаете, что они злостно нарушают

свои договоренности, отключите телевизор до тех пор, пока они не будут готовы следовать своим обязательствам.

