

# SERIA: KONTYNUACJA

## DZIECI W POTOKU INFORMACJI

### RODZICE ZAPEWNIĄ MŁODYM LUDZIOM OPIEKĘ, RADOŚĆ I NAUCZANIE

---



#### GŁÓWNE RADY

- Zachęcaj dziecko, aby zajmowało się czymś innym. Zabawa, czytanie, opowiadanie historyjek, kopanie piłki, bieg, chodzenie lub jazda na rowerze są pomocne w rozwijaniu u dziecka umiejętności fizycznych, umysłowych i społecznych mających kluczowe znaczenie dla ogólnego rozwoju dziecka. Zachęcaj swego syna lub córkę do kontynuowania lub wyrobienia zainteresowania jakimś hobby..
- Zastanów się, co wraz z synem lub córką oraz resztą rodziny można robić zamiast oglądania telewizji czy zajmowania się grami komputerowymi. A może wspólne czytanie, wizyta w muzeum, ZOO lub bibliotece albo spacer w parku? Jeżeli zajęciu nadasz atrakcyjną formę i będzie organizować je regularnie, zapewne zauważysz, że korzysta na tym cała rodzina. Nie tylko przyjemnie spędzicie razem wolny czas, ale również poprawicie swoją kondycję fizyczną.
- Ustal zasady jak długo dziecko może oglądać telewizję, bawić się grami komputerowymi lub surfować po Internecie. Generalnie zaleca się, aby dzieci nie spędzały przed ekranem nie więcej jak dwie godziny dziennie (przy czym przez „ekran” rozumie się telewizor, komputer lub konsolę z grą).
- Bezwzględnie zapewnij, aby wszyscy opiekunowie stosowali się do tych samych zasad. Dotyczy to dziadków, rodzeństwa i osób do dzieci. Zasady w rodzinach rozwiedzionych rodziców powinny być ze sobą zgodne.
- Jest łatwiej ustalić zasady już teraz, (jeżeli do tej pory nie zostało to zrobione). W miarę jak Twój syn lub córka dorastają, pomoc dla nich przy dokonywaniu właściwego wyboru będzie coraz trudniejsza.
- Spróbuj ustalić zasadę, że przed oglądaniem telewizji trzeba najpierw odrobić lekcje i spełnić inne obowiązki, co w konsekwencji będzie stanowić swego rodzaju groźbę.
- Staraj się, kiedy tylko będzie to możliwe, razem oglądać telewizję, surfować Internet, bawić się grami lub słuchać muzyki. Rozmawiaj z synem lub córką na temat wydarzeń, które widzisz lub o których słyszałeś, włącznie ze stereotypowymi i zawierającymi elementy przemocy scenami w mediach i pomagaj im zrozumieć co jest dobre, a co złe.
- Staraj się skierować uwagę dziecka na programy edukacyjne i inne właściwe materiały, które nie zawierają elementów przemocy, seksu i wulgarного języka. Omów i wyjaśnij powody, dla których on czy ona nie mogą oglądać niektórych programów.
- Omawiaj wartości poznawcze programu, który rozważa problemy dzielenia się z innymi, dawania, kochania lub działania razem. Korzystaj z zajęć uzupełniających poszerzających rozumienie materiału pokazanego w programie.

- Zwracaj uwagę na oceny klasyfikacyjne przyznawane filmom i grom video, co pozwoli Ci ocenić, czy są one odpowiednie dla dzieci..
- Ograniczaj ilość gwałtownych scen, jakie dziecko ogląda, nawet w filmach rysunkowych i obserwuj jego zachowanie po obejrzeniu programów ze scenami budzącymi strach lub po bawieniu się grami video.
- Pamiętaj, że umieszczenie telewizora, komputera lub gry video w pokoju dziecka oznacza, że będzie mogło je używać w czasie, kiedy sądzisz, że śpi (lub kiedy ono myśli, że Ty śpisz!).
- Staraj się pilnować stałej godziny kładzenia się do łóżka i czynności wieczornych.
- W komputerach istnieje możliwość zablokowania przez rodziców dostępu przez dzieci do nieodpowiednich stron internetowych w rodzaju witryn pornograficznych i miejsc dyskusyjnych (*chat rooms*).
- Przypomnij opiekunom, takim jak niańki, osobom do dzieci oraz dziadkom, aby nie oglądali niewłaściwych materiałów w obecności dziecka.
- W miarę możliwości staraj się wyłączać telewizję w czasie posiłków, gdy są goście oraz w czasie przeznaczonym na naukę.