



Këshilla se si të silleni me televizorin

- **Për foshnjat dhe fëmijët e vegjël nuk duhet të ketë televizor!**
- **Të rriturit duhet të japin shembullin.** Fëmijët vëzhgojnë me shumë saktësi, se kur, sa gjatë dhe si të rriturit shikojnë televizor!
- **Krijoni mundësi alternative.** Shpesh fëmijët shikojnë televizor, sepse nuk kanë me kë të luajnë dhe sepse nuk dinë, se çfarë mund të bëjnë tjetër. Në shumicën e rasteve ata do të parapëlqenin më shumë të luanin me fëmijë të tjerë apo me prindërit e tyre, se sa të konsumonin pasivisht televizorin.
- **Duhet parë televizor me një qëllim të caktuar.** Zgjidhni bashkë me fëmijën emisionin e përshtatshëm në revistën me programin e televizionit dhe vendosni edhe kufij të qartë kohor se sa gjatë do të shihet televizor. Kjo krijon edhe kompetencën e duhur me mediat. Si orientim vlen:
 - 3–5 vjec: rreth 30 minuta në ditë**
 - 6-8 vjec: e shumta 1 orë**
 - 9-10 vjec: e shumta 1,5 orë**
- **Të shohësh televizor duhet të jetë vetëm një nga momentet e shumta të ditës.** Mbani parasysh, se të parit televizor nuk është pjesë e caktuar në rrjedhën e ditës. Për një zhvillim të shëndetshëm fëmijët kanë nevojë të grumbullojnë edhe përvoja të tjera, si p.sh. të lëvizin në ajër të pastër, të luajnë bashkë me të tjerë, të kryejnë detyrat e tyre e shumë të tjera.
- **Ta regjistroh apo ta marrësh një film hua ka shumë të mira:** Atë mund ta shohësh në çdo kohë, dihet kur mbaron, nuk ka reklama që ta ndërpresin, mund të shikohet disa herë dhe nuk është e mundur të ndryshosh kanalet.
- **Vendndodhja e televizorit.** Mundësisht televizori nuk duhet të vendoset dukshëm në një pozicion qendror të dhomës së ndenjes. Një televizor në dhomën e fëmijës bën që praktikisht të mos kontrollohet dot se çfarë shikon fëmija në televizor.
- **Shikimi i përbashkët i televizorit forcon lidhjet me njeri-tjetrin.** Në qoftë se babai shikon gjithë entuziazëm me fëmijët emisionin e tyre të preferuar ose në qoftë se të shtunën në mbrëmje të gjithë së bashku rehatohen para televizorit për të parë një emision familjar zbavitës, atëhere një gjë e tillë mund të shndërrohet në një përjetim të bukur të përbashkët.
- **Durojeni mërzinë.** Ju edhe mund të mërziteni, por kjo nuk përbën arsye të ndizni televizorin. Në këtë mënyrë fëmijët humbin shansin, të mendojnë vetë me çfarë mund të merren dhe të behen aktivë. Dhe mos harroni: Pas emisionit mërzia dhe mungesa e dëshirës do të kthehen përsëri.
- **Ndalimi i televizorit si dënim.** Kjo është e thjeshtë dhe ndonjëherë ka edhe efekt, por i jep rëndësi më shumë seç duhet televizorit.