



## ASTUCES POUR GÉRER LA TÉLÉVISION

- **Pas de télévision pour les bébés et les petits enfants!**
- **Exemple des parents.** Les enfants observent très précisément quand, combien de temps et comment les adultes regardent la télévision !
- **Créer des alternatives.** Les enfants regardent souvent la télévision car ils n'ont personne avec qui jouer et ne savent pas ce qu'ils pourraient faire autrement. Le plus souvent, les enfants préféreraient jouer avec d'autres enfants ou avec les parents qu'être passifs devant la télévision.
- **Télévision ciblée.** Chercher ensemble dans le programme télévision l'émission adaptée et un accord clair sur les limites en matière de temps permet de maîtriser les médias. S'applique la directive suivante:  
**3–5 ans: env. 30 minutes par jour**  
**6–8 ans: max. 1 heure**  
**9–10 ans: max. 1,5 heure**
- **Regarder la télévision, un moment du jour parmi d'autres.** Faites attention à ce que regarder la télévision ne soit pas une partie déterminante dans la journée. Pour un développement sain, les enfants ont aussi besoin d'autres expériences, par ex. du mouvement en plein air, jouer ensemble, accomplir des tâches, et plein d'autres choses.
- **Louer des films ou enregistrer a beaucoup d'avantages:** pas de limite de temps fixe, fin claire, pas de publicité, peut être vu plus souvent, pas de zapping possible.
- **Place de la télévision.** Quand cela est possible, la télévision ne devrait pas se trouver à un endroit central et être toujours visible dans le salon. En pratique, une télévision dans une chambre d'enfant rend le temps passé par celui-ci devant la télévision incontrôlable.
- **Regarder la télévision ensemble lie.** Quand, plein d'enthousiasme, le père regarde avec les enfants leur émission préférée ou quand, le samedi soir, tout le monde se blottit les uns contre les autres et regarde une émission de divertissement familial, cela peut être une très belle expérience commune.
- **Résister à l'ennui.** Il peut y avoir de l'ennui et ce n'est pas une raison d'allumer la télévision. Les enfants manquent ainsi l'occasion que quelque chose leur vienne à l'esprit et l'occasion de devenir actifs. Et rappelez-vous: après l'émission, l'ennui et le manque d'entrain reviennent de toute façon.
- **L'interdiction de regarder la télévision comme punition.** C'est facile et agit parfois, mais rend la télévision trop importante.