



## 12 Leis para ficar de bem com o vídeo

Dicas para aprender a usar o vídeo em favor de sua família. “Os pais devem controlar o que os filhos assistem na televisão, com o mesmo cuidado que fazem com aquilo que eles comem. Afinal, a televisão é o alimento pedagógico. E pode ser usada a favor de sua família”, diz a psicanalista Ana Olmoo. Basta seguir a receita abaixo:

1. Fique atenta aos programas que seus filhos assistem acompanhe a programação que seu filho tem visto, veja do que se trata. Sempre que possível, assista a televisão junto com ele e converse sobre o que estão vendo. Analise os conteúdos e formas apresentada. Não evite nem mesmo os comerciais; aproveite para discuti-los também. E não se esqueça: quanto mais jovem a criança, tanto mais impressionável e vulnerável ela está às influências que recebe.
2. Evite usar a televisão como se fosse uma babá. Ainda que conveniente para pais muito ocupados, utilizá-la desta maneira não deve se tornar padrão de divertimento e modelo de lazer para infância. Planeje alguma outra atividade para os seus filhos.
3. Limite o tempo dos pequenos diante da TV. O uso da televisão deve ser limitado a não mais do que uma ou duas horas de boa qualidade por dia. Estabeleça também limites de acordo com a situação: nunca ver TV durante as refeições ou antes que a lição de casa esteja pronta.
4. Mantenha o aparelho fora do quarto de seu filho essa atitude evita o isolamento de cada membro da família.
5. Desligue-a durante as refeições. Use este tempo para conversar com seu filho sobre o dia de vocês.
6. Ligue-a somente quando houver algo específico, que você julgue valer a pena assistir. Não ligue o aparelho apenas para fazer companhia ou para saber o que está passando. Em vez disso, ligue-a para ver algo escolhido anteriormente, a partir de seus próprios critérios, e não para seguir os das emissoras.
7. Não a transforme no ponto central da casa, assim se evita que a convivência familiar seja comandada pela programação, que não deve ser colocada, literalmente, no centro de sua vida.
8. Assista ao programa que seus filhos estão vendo, seja ativa enquanto assistem ao programa: estabeleça relações entre o que vocês vêem e a realidade. Fantasia demais atrapalha vivemos no mundo real.
9. Tenha cuidado especial com a escolha dos programas antes de dormir, imagens que provocam as emoções podem perdurar e atrapalhar o sono.
10. Informe-se sobre a programação que está passando, identifique os programas de alta qualidade e fale claramente com seu filho sobre suas diretrizes quanto aos filmes e programas apropriados.
11. Torne-se um “alfabetizado em mídia”, um telespectador consciente e crítico, isto significa aprender a avaliar criticamente as ofertas da mídia. Primeiro aprenda você, e depois oriente seus filhos. Informe-se sobre publicidade e ensine seus filhos a respeito de sua influência nos meios de comunicação, os quais eles usam para veicular os comerciais.
12. Limite sua própria permanência em frente à televisão. Comece por você mesmo. Dê um bom exemplo a seu filho por meio de sua moderação e discriminação ao escolher o que gostaria de assistir.