

Тереза Ориндж и
Луиз О'Флин

ВНИМАНИЕ!

ДЕЦА ПРЕД ЕКРАНА

*Как да предпазим
детето си от вредно
медийно влияние*

Превод от английски
Мартина Китанова

София, 2010

AMG
PUBLISHING

Съдържание

<i>За авторите</i>	7
<i>Предговор от Майкъл Морнурго</i>	9
<i>За книгата</i>	11

Увод	13
• Всичко трябва да е балансирано...	13
• Защо продължителното време, прекарано пред екрана, е вредно за децата ви	19

ЧАСТ 1: ОГРАНИЧАВАНЕ НА ВРЕМЕТО ПРЕД ЕКРАНА И ОТКРИВАНЕ НА НОВИ ЗАНИМАНИЯ

Брояч на времето	32
• Разберете къде се намирате в началото	32
• Как да намалим времето, прекарано пред телевизора и компютъра	36
• Как да спазваме ограниченията – седемте златни правила	51
• Още полезни съвети	61

Алтернативи на екрана	74
• Поощряване на дейности, далеч от екрана	74
• Шест идеи за занимания, далеч от екрана	80

ЧАСТ 2: ОСИГУРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВЕНО ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА

- Как да се превърнете в родител, който разбира от съвременни медии 110
- Наблюдавайте как детето ви се повлиява от медиите 110
- Как да отгледате дете, което разбира от медии 120
- Как да поемете контрола над заниманията пред телевизора и компютъра 134

Заклучение – време е за действие! 190

- Списък с уебсайтове на медии 193
 - С подходящо съдържание 193
 - Избор на компютърна игра 193
 - Сайтове, подходящи за деца 194
 - Безопасно използване на интернет 194
 - Жалби на недоволни граждани от медиите 195
- Източници 201

Съвети за...

- Къде да поставите екраните вкъщи 60
- Безпроблемно изключване на екрана 61
- Манипулиране на деца от различна възраст и пол 65
- Как да спрем кавгите между децата 66
- Справяне с напрежението 66
- Контрол на събиранията за игри 68

Ваканции	68
Екранът – поощрение или награда	69
Полезни съвети от родители и бавачки	70
Полезни съвети за родителите от децата!	71
Разговори	83
Четене	87
Творчество	92
Упражнения	97
Помощ в домакинската работа	103
Игри	107
Манипулацията в търговския свят	132
Предавания, подходящи за различни възрасти	136
Абонамент за дигитални услуги	138
Спортни програми по телевизията	139
Гледане на любими видео/DVD филми	140
Филми и книги – кое да е приоритет?	141
Гледане на телевизия на гости у приятели	142
Справяне с обезпокоителни събития	143
Ограничаване на пазаруването	157
Преносими игри	157
Упражнение пред екрана	158
Виртуални игри	159
Блокиращи системи	171
Социални мрежи	177
Безопасен чат	181
Видео разговори, уебкамери и мобилни телефони с камера	182
YOUTUBE и домашно видео	184
Хазартни игри	185
Справяне със спам	187

За авторите

Тереза Ориндж и Луиз О'Флин станаха известни през 2005 г., когато *Обзървър* ги представи като „две майки, натоварени с мисията да предпазят децата от телевизията“, след като предизвикаха национален дебат за ролята на медиите в живота на подрастващите.

По онова време хората имаха съмнения относно вредното въздействие на дългото време пред екрана. Коренните промени в общественото мнение настъпиха благодарение на телевизионните репортажи и на подкрепата на личности като Майкъл Морпурго.

В последните две години Тереза и Луиз често се появяват по национални и регионални телевизии и радиостанции, като обясняват пораженията от прекомерното стоене пред екрана и дават полезни съвети как да се отглежда дете, което да използва телевизора и компютъра балансирано. Освен това работят съвместно с учители и училищни съветници върху различни публикации в медиите, които да са в помощ на родителите.

Тереза Ориндж има научна степен по психология и е била експерт по детските въпроси към рекламния гигант *Джей Уолтър Томпсън*. Тя е главен представител на индустрията за реклами и търговски стоки за подрастващите. Тереза изследва старателно детското развитие, емоциите и въздействието, което оказват търговските марки и рекламите върху децата.

Луиз работи в медиите от 25 години. Като директор комуникации в *Камелот* тя е отговаряла за популярни-

зацията на най-голямата британска потребителска марка – Националната лотария. Понастоящем тя е независим журналист и медиен консултант.

Тереза и Луиз са майки, с деца на възраст между 7 и 17 години.

Предговор от Майкъл Морпурго

Постоянно слушаме едно и също: „Децата имат толкова голям избор в наши дни“. Да, така е и това е добре. Изборът може да бъде много обогатяващ, но може и да е опустошителен.

Като се замисля за моето детство, се сещам, че ние имахме възможност да слушаме радио (само една станция), да четем книги (Блайтън* в повечето случаи) или да играем навън. Това беше всичко, което можехме да правим. Сега децата имат какви ли не забавления въкъщи, всичко мигновено е на тяхно разположение. Подобно на бързото хранене, заниманията са увличащи и завладяващи и могат да се превърнат в отвратителен навик. Прекаляването и с бързото хранене, и с тях обаче е много вредно за вас. Това е сигурно.

Въпросът е как вие като родител да откриете позитивното в тези занимания, така че детето ви да извлича полза, вместо да взема най-лошото от тези дейности или от презадоволяването с тях.

Никога не е било толкова сложно да бъдеш родител, колкото е сега. Тази така необходима книга улеснява родителите да преодолеят трудностите, като им дава сигурност, че усилията им в подбора и разпределението на заниманията на техните деца и опитите да

* Английска детска писателка (1897–1968), известна и с псевдонима Мери Полак. – *Бел. ред.*

им помогнат да направят разумен избор няма да бъдат напразни.

След като новите навици бъдат наложени и приети и нуждата от прекарване на много време пред екрана намалее, животът на родителите и подрастващите неминуемо ще стане по-лесен и по-приятен.

Майкъл Морнурго
Детски лауреат за 2003–2005г.*

* Почетна титла във Великобритания, която се връчва след конкурс за детски писател и илюстратор. – *Бел. ред.*

За книгата

Повечето родители нямат нужда от още убеждаване: те знаят, че продължителното стоене пред екрана вреди на децата им. Сега им трябвават практични съвети за това как да намалят часовете, прекарвани пред телевизора и компютъра.

През последните две години непрестанно ни се задаваха въпроси за възможностите да ограничим на децата времето пред екрана. И много често това беше двупосочен процес: родители, баби и дядовци, бавачки и учители желяеха да споделят опита си с нас.

Тази книга е пълна с практични съвети за това как да откажете децата си от безкрайните часове пред телевизора и компютъра, от дните, прекарани в игри на конзолите, от непрестанното чатене с приятели и т.н. Тя ще ви помогне да отгледате дете, което умее да използва медиите балансирано и може да контролира ролята на екрана в тийнейджърските си години и след това.

Някои от съветите са по-популярни. Други изискват радикални действия. Трети могат да бъдат малко променени в зависимост от ситуацията.

Най-хубавото е, че можете да подбирате кои препоръки да следвате, според това какво смятате за правилно за децата ви. По този начин всеки ще намери нещо, което да използва. Помнете, че много често е

необходима само малка промяна в методите на възпитание, за да се постигне голямо подобрене при вредните навици на подрастващите.