

## No mando do comando da TV!

por Paulo Faitanin – UFF.



**1. Atualidade:** Chegaram-nos-nos por e-mail algumas idéias que nos ajudam a libertar-nos do vício da TV. Como se sabe, a televisão tem destruído muitos lares em virtude da falta de diálogo que passa a existir entre os membros da família. Ao longo destes 50 anos, tornou-se verdadeiro vício de forma que, atualmente, não é difícil encontrarmos controle remoto em toda casa um aparelho de TV para cada membro da família, para que não haja a *concorrência interna* pelos programas que passam no mesmo horário. A família torna-se, assim, prisioneira da televisão.

**2. Proposta:** Com o objetivo de despertar o hoje incomum diálogo familiar, a criatividade e o compartilhamento do afeto entre os membros da família, transcrevemos abaixo 13 idéias para se libertar da TV "não se trata, de maneira alguma, de um boicote", mas cortar a dependência da TV para promover uma vida mais sã, motivar o diálogo e dedicar mais tempo para brincar com as crianças, para pensar, para passear e compartilhar o tempo em conjunto com os demais membros. A idéia é apenas experimentar! Por que não tentar? Por que não tentar se dedicar mais à sua própria família?

1. Remova a sua TV para um lugar menos importante na casa. Isto ajudará muito no seu processo de libertação.

2. Esconda o controle remoto.

3. Não permita a existência de uma TV no quarto de seus filhos, pois ela os distancia da vida familiar e do contato com os demais membros, não os deixa dormir bem e também torna difícil controlar a programação imprópria para menores. Se você remover a TV do quarto de seus filhos, compense-os com algo que gostem e que lhes faça bem.

4. Não assista a TV durante as refeições pois é um ótimo momento para se cultivar o diálogo familiar.

5. Determine claros limites para se assistir aos programas da TV, por exemplo, meia hora, uma hora... Estabeleça as normas de forma positiva, isto é, não



diga: "você não vai ver televisão!", mas "você pode ver tanto tempo por dia" ou "vamos fazer tal coisa".

6. Não use a TV como babá. Faça com que seus filhos participem das tarefas domésticas, para que se sintam úteis. Dê-lhes a oportunidade de sentir que podem ajudá-lo bastante.

7. Fixe alguns dias da semana como dias sem TV e realize noites de entretenimento familiar.

8. Não faça da TV instrumento de recompensa ou castigo pois isto aumenta ainda mais o seu poder de influência.

9. Escute o rádio ou a sua música favorita ao invés de deixar a TV ligada em um outro cômodo da casa, usando-a como "som ambiente".

10. Não pague para assistir TV; ao invés, utilize essa verba para comprar jogos ou livros.

11. Não se assuste se o seu filho lhe disser: "não tenho o que fazer!". Isto irá despertar-lhe a criatividade.

12. Não permita que a TV supere o mais importante: o diálogo familiar, a criatividade, a leitura e a diversão.

13. Pense sempre na possibilidade de assistir cada vez menos TV. Quando você conseguir se libertar, ficará espantado com quanto tempo perdeu para se dedicar à família, à criatividade, ao amor e às outras formas de entretenimento. Contudo, após a libertação, passará você a controlar o botão de liga/desliga da TV... E o mais importante: à hora que você bem quiser!