

Published based on [Kendalikan Kebiasaan Anak Menonton TV](#)

# **Kendalikan Kebiasaan Anak Menonton TV**



Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), anak-anak di Amerika menonton TV sekitar 4 jam per hari. Saya tidak tahu berapa lama rata-rata anak Indonesia menonton TV per hari. Ada yang bisa memberitahu?

Ambil patokan dengan angka tersebut, 4 jam adalah waktu yang cukup panjang untuk menyaksikan adegan kekerasan dan tayangan dewasa lainnya yang tidak tepat ditonton anak-anak. Hal itu dapat lebih parah lagi bila jam tontonan tidak dikendalikan, alias sang anak bisa menonton TV kapan saja termasuk malam hari.

Orang tua memiliki hak dan tanggungjawab untuk mengendalikan kebiasaan menonton anaknya. Caranya yaitu dengan mengajarkan anak untuk menjadi pemirsa yang bertanggung jawab.

**Jadilah contoh.** Jangan jadi '*couch potato*' di mana anda duduk berjam-jam di depan TV. Anak akan meniru kebiasaan ini. *Set a good example.*

**Jangan menyimpan TV di kamar anak-anak.** Hindari menonton TV saat makan dan ketika anak sedang menyelesaikan pekerjaan rumah (PR). Perlakukan menonton TV sebagai hadiah yang bisa didapatkan setelah mereka menyelesaikan PR tepat pada waktunya. Buat jadwal, di mana waktu menonton lebih sedikit di hari biasa, dan boleh menonton lebih lama pada hari libur.

**Periksa jadwal acara** terlebih dahulu dan pastikan anda tahu atau paham isi tayangan acara tersebut sebelum ditonton anak. Perhatikan juga klasifikasi tayangan apakah perlu bimbingan orang tua (BO) atau tidak.

**Luangkan waktu dan menonton bersama.** Doronglah anak untuk bertanya tentang apa yang mereka saksikan, dan jawab sejujur dan selengkap mungkin. Tekankan dan tunjukkan pesan moral dari acara yang ditayangkan.

**Bertanya.** Orang tua lain atau guru mungkin punya rekomendasi program apa yang sebaiknya ditonton dan tips menonton lainnya.

**Bangkitkan minat positif anak.** Dorong anak-anak untuk mengambil ekstra-kurikuler olah raga atau seni. Fasilitasi dan bangkitkan minat baca mereka.

**Terlibat dalam aktivitas menyenangkan lainnya** selain dari menonton TV. Pergi berekreasi sekeluarga. Hal-hal sederhana seperti pergi berenang bersama sudah sangat baik. Semakin banyak *fun time* yang diluangkan bersama anak, makin sedikit keinginan mereka untuk melepaskan kepenatan dengan menonton TV.

You can also find this article published on [Kendalikan Kebiasaan Anak Menonton TV](#), and on the tag pages [Parenting](#), [TV](#).