

## Istruzioni per l'uso della televisione

Inviato da Administrator

· Aiutare i bambini a scegliere i programmi più adatti a loro. · Per fare ciò bisogna che l'adulto conosca almeno qualche campione dei programmi televisivi che interessano maggiormente i bambini. · Guardare la televisione insieme ai bambini. Per aiutare i propri figli a capire quello che appare sul teleschermo, stimolando così un atteggiamento più attivo di fronte all'immagine e alle emozioni e ai messaggi proposti dalla TV. · Parlare con loro dei programmi televisivi che li interessano e ascoltare i loro commenti. · Concordare insieme quanto tempo si può dedicare alla TV. Ai più piccoli proponete attività alternative, con i più grandi concordate regole generali che valgano anche per voi adulti. · Evitare che i bambini vedano programmi televisivi al mattino prima di andare a scuola. C'è infatti il rischio che il bambino arrivi a scuola già stanco e poco motivato. · Evitare che i bambini vedano la televisione fino al momento di andare a dormire (specialmente se si tratta di programmi emozionanti). Questo per garantir loro sonni più tranquilli. · Evitare che il televisore sia acceso durante le ore dei pasti. Ruba infatti spazio insostituibile al dialogo in famiglia. · Evitare di utilizzare la TV come baby-sitter. C'è il rischio che imponga la sua presenza e non ci sia più modo di controllarla. · Non privateli della televisione come castigo. Si caricerebbero i programmi di maggior valore e desiderabilità, mentre i bambini dovrebbero imparare a usarla liberamente, per scelta e non per necessità. · Scoraggiare l'utilizzo del telecomando per realizzare un "multiprogramma". Saltare da un programma all'altro abitua a una comprensione parziale. · Evitare che i bambini facciano i compiti seguendo la televisione. · Evitare che dispongano di un televisore in camera loro. È solo una ricerca di comodità per l'adulto che allontana il bambino dalla sua vita. · Rinunciare a vedere la televisione in vacanza. È un periodo utile per scoprire che la TV non è così necessaria. · Tener presenti gli aspetti sanitari del rapporto con la TV. Una posizione sbagliata può provocare o aggravare una scoliosi. Per non affaticare gli occhi la stanza non deve essere completamente buia. Regolare inoltre il suono e la luminosità in modo da rispettare i nostri organi di senso. · Si consiglia che i bambini abbiano alternative rispetto a trascorrere il tempo davanti al televisore. · Fare in modo che i bambini abbiano a disposizione dei libri adatti a sviluppare gli interessi suscitati dai programmi televisivi.

- E, infine, dare il buon esempio... Fonte: Tabella di Lastrego e Testa, tratta da "Bambini, 1997, gennaio, pag.74