

BOX - Alcuni consigli su come utilizzare il mezzo televisivo in età pediatrica.

[da: **Primavera G. Il bambino e i mezzi di comunicazione. Quaderni acp 2010; 17(1): 38-39**]

Limitare la visione a non più di 1-2 ore al giorno, possibilmente sempre nella stessa fascia oraria. Non la mattina, prima di andare a scuola: può produrre eccitazione e rubare tempo alla colazione, e la sera tardi, a scapito del sonno.

Scoraggiare la TV per bambini minori di 2 anni. I ritmi troppo veloci dei programmi, i continui cambiamenti di luci, colori, movimenti e suoni non sono adatti per i piccoli. Meglio un libro di cui può guardare e riguardare a piacimento le figure, assaporandole.

Non mettere la TV nella camera dei bambini; poi non c'è alcun controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo passato alla TV.

Non permettere l'uso autonomo del telecomando, ma guidarlo nella visione. Lo "scettro del comando" non può essere affidato a lui.

Non guardare la TV durante i pasti. Sono gli unici momenti in cui la famiglia si ritrova e può parlare insieme.

Spegnere la TV durante i compiti e quando i bambini sono impegnati in altre attività come il gioco. Anche solo come "rumore di fondo" disturba le attività di gioco, che hanno un ruolo fondamentale per un buon sviluppo cognitivo e sociale.

Evitare che davanti alla TV il bambino si rimpinzisca di merendine, patatine e bevande dolci.

Evitare posizioni scorrette davanti alla TV; controllare che il televisore sia posto ad almeno tre metri di distanza e che il volume non sia troppo elevato.

Cercare di vedere assieme i programmi, commentandone i contenuti come davanti a un libro, perché abbia un atteggiamento attivo di fronte alle immagini e ai messaggi televisivi. Alcuni programmi danno lo spunto per parlare di scuola, di amici, di violenza, di sessualità, di droga e di altro.

Scegliere programmi adatti alla età. Turba i bambini non solo la violenza dei film e delle fiction, ma anche episodi di cronaca come guerre e disastri naturali, specie se coinvolgono bambini.

Usare il videoregistratore per programmi di qualità.

Offrire valide alternative alla TV dimostrandogli che ci sono molte attività stimolanti e divertenti come la lettura, la musica, il canto, le attività sportive, gli incontri con gli amici; e anche abituarli a pensare che ci si possono concedere momenti di pausa per riflettere sulle proprie esperienze.