



Il rapporto tra il bambino e i mezzi di comunicazione (la televisione, il telefono cellulare, il tablet, il computer) è diventato sempre più complesso.

Oggi la TV è vissuta o come una compagna o uno strumento di intrattenimento e di aggiornamento, o una baby-sitter o addirittura un pericolo per i piccoli spettatori, soprattutto per l'aggressività e la violenza di certi programmi. Le scene violente e i protagonisti sono spesso attraenti, dotati di prestigio e rimangono di solito impuniti; queste caratteristiche possono spingere giovani e giovanissimi (specialmente i maschi) a imitare i loro beniamini e a considerare la violenza un modo normale per risolvere i problemi sociali. Bisogna anche tenere presente che solo verso i 6-7 anni i bambini sono in grado di distinguere tra realtà e fantasia.



#### Alcuni consigli per un uso positivo della TV

1. Cercare, quando possibile, di vedere insieme al bambino i programmi, commentandone i contenuti, aiutandolo così ad avere un atteggiamento più attivo di fronte alle immagini e ai messaggi televisivi.
2. Scegliere programmi adatti alla età. Non è solo la violenza dei film e delle fiction a turbare i bambini. Anche episodi di cronaca particolarmente violenti come guerre e disastri naturali, specie se coinvolgono bambini, suscitano spesso intense reazioni emotive.
3. Registrare i programmi di qualità.
4. Offrire delle valide alternative alla TV mostrando che ci sono molte attività stimolanti e divertenti come leggere, ascoltare musica, cantare, favorire gli incontri con gli amici, piuttosto che stare seduti passivamente davanti a uno schermo.
5. Limitare la visione a non più di 1-2 ore al giorno, possibilmente sempre nella stessa fascia oraria, non alla mattina prima di andare a scuola ed evitando la sera fin troppo tardi. Ambedue i genitori devono essere coerenti nel rispetto delle regole e nella scelta dei programmi.
6. Non permettere la visione della TV ai bambini sotto i 2 anni, e favorire altresì attività interattive come parlare, giocare, cantare e leggere insieme. La scarsa interattività, i ritmi troppo veloci dei programmi TV, con continui cambiamenti di luci, colori, movimenti e suoni non sono adatti per i piccoli.
7. Non permettere la TV nella camera dei bambini: non c'è nessun controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo passato alla TV.
8. Non permettere l'uso autonomo del telecomando.
9. Non guardare la TV durante i pasti, sono gli unici momenti della giornata in cui tutta la famiglia si ritrova e può parlare insieme.
10. Spegnerla TV durante i compiti e quando i bambini sono impegnati in altre attività. È dimostrato che la TV accesa, anche solo come "rumore di fondo", disturba le attività di studio e di gioco.
11. Evitare che durante la visione dei programmi il bambino si rimpinzisca di merendine, patatine e bevande dolci.
12. Evitare che il bambino assuma posture scorrette e controllare che l'apparecchio televisivo sia posto ad almeno tre metri di distanza e che il volume non sia troppo elevato.