



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

Oggi la TV è vissuta o come una compagna o uno strumento di intrattenimento, di aggiornamento, o una baby-sitter o 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 conflitti 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 ridurre gli effetti negativi legati a un uso incontrollato della TV:

1. Limitare la visione a non più di 1-2 ore al giorno, possibilmente sempre nella stessa fascia oraria, evitando la mattina, prima di andare a scuola e la sera fino a tardi. Ambedue i genitori devono essere coerenti nel rispetto delle regole e nella scelta dei programmi.
2. Scoraggiare la visione della TV ai bambini minori di 2 anni, favorendo attività interattive come parlare, giocare, cantare e leggere insieme. Oltre alla scarsa interattività, i ritmi troppo veloci dei programmi TV, con continui cambiamenti di luci, colori, movimenti e suoni non sono adatti per i piccoli.
3. 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.
4. Non permettere l'uso autonomo del telecomando.
5. Non guardare la TV durante i pasti, sono gli unici momenti della giornata in cui tutta la famiglia si ritrova e può parlare insieme.
6. Spegnerla TV durante i compiti e quando i bambini sono impegnati in altre attività. E' dimostrato che la TV accesa, anche solo come "rumore di fondo" disturba le attività di gioco.
7. Evitare che durante la visione dei programmi il bambino si rimpinzisca di merendine, patatine e bevande dolci.
8. 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.
9. 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.
10. Scegliere programmi adatti all'età. Non è solo la violenza dei film e delle fiction a turbare i bambini. Episodi di cronaca particolarmente violenti come guerre e disastri naturali, specie se coinvolgono bambini, suscitano spesso intense reazioni emotive.
11. Registrare i programmi di qualità.
12. 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.

Ultimo aggiornamento: Febbraio 2010

