

## Lettera aperta ai genitori sull'uso della TV

Cari genitori,

questo scritto vuole essere uno stimolo alla riflessione su un tema molto discusso e su cui ognuno ha già certamente la propria opinione: *la televisione*.

Dunque l'argomento è cruciale, considerata l'influenza che questo strumento ha sui bambini. E' importante dunque richiamare la vostra attenzione su una serie di aspetti che, in famiglia, possono permettere di prendere delle decisioni sull'utilizzo della TV in maniera magari più consapevole.

La televisione è oramai parte integrante della vita di tutti.

Il bambino è spesso, fin dai primi anni, un gran consumatore di programmi televisivi: in Italia l'esposizione media dei bambini alla TV è di due ore e quaranta minuti al giorno. La grande differenza rispetto al passato, rispetto cioè all'esperienza personale di noi genitori, è che *il bambino oggi cresce con la televisione*.

Considerato che vostro figlio apprende per imitazione di ciò che vede e che sente, è comprensibile quanto sia importante conoscere chi educa vostro figlio: siete voi, la famiglia, la scuola o una potenziale e talvolta sconsiderata baby sitter a colori?

Certo, il mezzo televisivo produce anche effetti positivi: permette di conoscere un mondo di cose, ed alcuni programmi sono proprio ben confezionati per divertire, insegnare e giocare. Però non si può non riconoscere che esso può essere responsabile di una serie di problemi, psicologici, sociali ed anche medici, di cui non sempre siamo coscienti fino in fondo. Molti di voi si sono già accorti delle influenze negative che hanno scene particolarmente violente, trasmesse la sera, sull'addormentamento e sul sonno dei propri figli; molti di voi si sono già interrogati sull'appropriatezza di certi programmi in determinate fasce di età. Per non parlare del problema dei telegiornali con tutta la loro cruda realtà che trabocca dagli schermi e della gran confusione fra finzione e realtà.

Siamo davvero consapevoli della capacità esplicita (o più spesso occulta) della TV di incidere profondamente sui comportamenti umani?

### **Qualche suggerimento...**

*Proponete ai bambini programmi adatti alla loro età*

Non è necessario suggerire soltanto trasmissioni serie e istruttive, ma individuarne alcune adatte alla loro età. Per esempio, fra i cartoni animati è meglio preferire quelli con ritmi lenti, pochi personaggi e vicende semplici che sono più vicini alla psicologia e al linguaggio del bambino, rispetto a quelli rumorosi, confusi e frenetici nell'azione.

Sicuramente è necessario evitare di far vedere film dell'orrore e trasmissioni con scene di violenza; se occorre, anche gli adulti dovrebbero rinunciare a vederli.

*Guardate la TV insieme ai bambini*

Guardare la televisione insieme è un modo per suggerire ai propri figli una chiave di interpretazione di ciò che appare sul teleschermo: si aiutano così i bambini ad avere un atteggiamento più attivo di fronte all'immagine, alle emozioni e ai messaggi televisivi.

Commentare insieme i programmi può essere una piacevole occasione di incontro per la famiglia. E può essere inoltre un buono stimolo per allargare il discorso ad altri argomenti.

*Non utilizzate la TV come castigo o premio*

Castigare o premiare con la televisione vuol dire attribuirle un valore morale che non ha.

Proibire rende i programmi ancora più desiderabili.

L'obiettivo educativo deve essere quello di insegnare l'uso della televisione come scelta libera e volontaria, evitando che venga vissuta come unica alternativa.

### *Non usate la TV come Baby Sitter*

Un utilizzo di questo tipo (metterli davanti al teleschermo perchè tacciano), anche se comodo ed economico, può in seguito diventare incontrollabile.

In questo caso inoltre il bambino spesso tende, se lasciato solo, a consumare cibi e bevande dolci davanti alla televisione, favorendo in tal modo il sovrappeso.

### *Non la TV prima di andare a scuola*

La TV al mattino presto ruba tempo ed attenzione alla prima colazione e alla scuola. Può accadere che i bambini si alzino prima del necessario per vedere la TV, o arrivino a scuola in ritardo, già stanchi e poco motivati, per non perdere una parte della trasmissione.

### *Non la TV fino al momento di andare a dormire*

A parte alcune eccezioni, quali la trasmissione di programmi rivolti specificatamente al pubblico infantile, evitare di stimolare eccessivamente i bambini prima di andare a dormire, ed offrire loro qualche momento di calma può facilitare un riposo più tranquillo.

### *TV spenta durante i pasti ed i compiti*

Colazione, pranzo e cena sono spesso i momenti in cui i genitori possono ritrovarsi di più con i figli: la TV può sottrarre questo spazio al dialogo all'interno della famiglia.

Dividersi fra teleschermo e studio poi non aumenta certamente l'attenzione e la concentrazione su un unico argomento.

### *Non il telecomando al bambino*

Lo zapping ha un grosso difetto: in genere permette di tralasciare descrizioni, dialoghi, ragionamenti, privilegiando quasi esclusivamente l'azione. Saltare da una trasmissione all'altra causa una comprensione parziale (che fa cogliere solo i messaggi più semplici) e una attenzione breve e superficiale. Da non sottovalutare inoltre il fatto che il bambino potrebbe trovare programmi non adatti a lui.

### *Non la TV nella camera da letto*

La TV va controllata e regolamentata dagli adulti: in caso contrario si perde il controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo di permanenza davanti al teleschermo (naturalmente è difficile non dare la televisione in camera ai figli se essa è nella camera dei genitori).

### *Usare spesso il videoregistratore*

Ciò consente di creare una videoteca e di valutare i programmi televisivi prima di proporli al bambino. Si può inoltre decidere l'ora e il tempo più opportuni per seguire una trasmissione registrata in precedenza.

### *Non di sola TV viva il bambino*

Promuovere la lettura, ed in particolare leggere ad alta voce ai bambini, partecipare ad attività sportive o ad incontri con gli amici sono strumenti per allentare il desiderio di televisione. Rinunciare alla TV in vacanza aiuta a prendere coscienza che la televisione non è indispensabile e che la teledipendenza deriva più dalle circostanze esterne che dalla sua forza.

### *Attenzione alle condizioni della visione e dell'ascolto*

Evitare che il bambino assuma posture scorrette mentre guarda la TV (ad esempio che stia sdraiato per terra o sul letto, in posizione prona con il mento sorretto dalle mani) e controllare che la sua distanza dall'apparecchio televisivo sia di almeno tre metri. Verificare che la posizione dell'apparecchio sia centrale rispetto a chi guarda, che l'immagine sia poco contrastata, che la

stanza non sia completamente buia, che non ci siano riflessi sullo schermo e che il volume del suono non sia troppo intenso.

Da: *M. Pierattelli et al* Lettera aperta ai genitori sull'uso della TV  
Quaderni acp 1999; 6(3)

*Le domande da fare al mio pediatra:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....