

Società Italiana di Pediatria

Decalogo rivolto ai genitori, per un uso corretto della TV da parte di bambini e adolescenti.

1. Consentire la visione dei programmi televisivi per un massimo di 2 ore al giorno.
2. Non consentire, ai ragazzi, di guardare la televisione subito prima di andare a dormire e la mattina appena svegli (in particolare se si deve affrontare una giornata scolastica).
3. Evitare di utilizzare la televisione come premio-castigo, attribuendole un “valore morale” che non le compete.
4. Scegliere insieme ai propri figli i programmi adatti a loro e motivare sempre le esclusioni. (Divieti immotivati suscitano sempre forte curiosità).
5. Essere presenti il più possibile durante i momenti in cui i figli guardano la televisione.
6. Essere sempre disponibili a parlare con i propri figli di quanto si vede in televisione ed anzi cercare di stimolarli a esprimere pareri, gusti, perplessità o timori.
7. Prestare grande attenzione alla qualità e quantità di alimenti e bevande che i ragazzi sono portati a consumare mentre guardano la TV.
8. Prestare attenzione alla postura che assumono i ragazzi mentre guardano la TV (evitare, ad esempio, che lo facciano sdraiati per terra o sul letto) e alla distanza dallo schermo (almeno 2 metri).
9. Fornire ai propri figli, quanto più possibile, alternative alla televisione (sport, passeggiate, letture, incontri con gli amici). Spesso i ragazzi si mostrano tanto attaccati alla televisione, perché rappresenta l'unico passatempo disponibile.
10. Essere sempre consapevoli che gli effetti positivi o negativi che possono dipendere dalla televisione, derivano non solo dalla qualità dei programmi, ma anche dall'uso che si fa in famiglia del mezzo televisivo.