



Dott. Antonio Catapano

Quello del **rapporto tra i bambini e la televisione** è un tema di cui si discute molto. Ci si domanda qual è il tempo massimo che **i bambini** dovrebbero trascorrere davanti al piccolo schermo e si dibatte sul fatto che la tv possa essere o meno nociva **per i più piccoli**.

Il piccolo schermo ovviamente ha sia aspetti positivi che negativi ed è possibile fare un buon uso della televisione: tutto sta nel modo e nelle regole con cui i genitori decidono di impostare la giornata televisiva dei propri figli.

Ecco allora alcuni consigli per un uso intelligente della televisione in famiglia.

Innanzitutto assicuratevi che i bambini guardino solo programmi adatti alla loro età. Largo spazio a documentari, magari quelli sugli animali che tanto appassionano i bimbi, **programmi educativi** e cartoni animati. Evitate rigorosamente di far vedere loro film dell'orrore o con scene di violenza: i bambini, soprattutto i più piccoli non sono in grado di distinguere tra finzione e realtà. Se occorre non guardateli neppure voi.

No al telecomando in mano ai bambini. Saltare da una trasmissione all'altra fa avere al bambino solo un'attenzione breve e superficiale con il rischio di incorrere in programmi non adatti a lui.

Quando possibile **cercate di guardare la tv insieme ai vostri figli:** solo così potrete spiegare loro il significato di alcune azioni portandoli ad assumere un atteggiamento più attivo di fronte all'immagine e al messaggio veicolato attraverso lo schermo.

Assicuratevi che il bambino assuma una postura corretta durante la visione della tv e controllate che la distanza dallo schermo sia di almeno 3 metri. Verificare inoltre che la posizione del televisore sia centrale rispetto a chi guarda, che l'immagine sia poco contrastata, che la stanza non sia completamente buia e che l'audio non sia troppo alto.

Non utilizzate la TV come castigo o premio: la televisione non ha un valore morale e non deve essere vissuta dal bambino come unica alternativa.

Niente tv al mattino prima di andare a scuola. Al contrario assicuratevi che il bambino faccia una sana e nutriente colazione insieme a tutta la famiglia. Guardare la tv appena svegli porta via tempo e attenzione alla scuola e rende i bambini stanchi e poco motivati.

Evitate che i bambini si addormentino davanti al televisore. Fate passare un po' di tempo da quando spengono la tv fino a quando vanno a letto in modo da favorire un riposo tranquillo.

Un'abitudine negativa è quella di tenere il televisore acceso durante i pasti. Soprattutto se colazione, pranzo e cena sono gli unici momenti della giornata che potete trascorrere con i vostri bambini perché farsi distrarre dal piccolo schermo?

Ricordate di spegnere lo schermo anche quando i bambini devono fare i compiti.

Non trasformate la tv in una sorta di baby sitter. Metterli davanti al teleschermo perché magari si è occupati anche se comodo ed economico, può diventare incontrollabile. Il bambino se lasciato solo, tende inoltre a consumare cibi e bevande dolci e questo inevitabilmente non fa che favorire il sovrappeso.