



la televisione e il tempo libero

La televisione é diventata un importante fattore nello sviluppo della personalit  del bambino e pu  essere utile o dannosa a seconda di come viene utilizzata.

Accendere e guardare la TV é molto semplice, perch  non é necessaria alcuna fatica o particolare abilit ; invece leggere, fare giochi o suonare richiedono partecipazione intensa ed impegno.

Cos  é facile che i bambini trascorrono molto, troppo tempo passivamente incollati davanti al video, vedendo purtroppo, oltre ai programmi a loro destinati, moltissime trasmissioni adatte a un pubblico adulto.

Un eccesso di televisione pu  avere un effetto deleterio sull'apprendimento e il rendimento scolastico, pu  incoraggiare, attraverso i modelli proposti dai personaggi televisivi, comportamenti pericolosi come l'uso di alcol, fumo, droghe, pu  favorire l'obesit , pu  creare attraverso i martellanti messaggi pubblicitari un'idea errata di ci  che é giusto o meno mangiare, pu  offrire un'immagine distorta della sessualit  favorendo comportamenti a rischio, pu  infine, attraverso le frequenti immagini di violenza, aumentare l'aggressivit  nei bambini. Persino i cartoni animati contengono spesso eccessiva violenza che pu  provocare nei pi  piccoli, facilmente impressionabili anche da scene apparentemente innocue, ansia e disturbi del sonno, mentre i bambini pi  grandicelli di fronte a scene violente possono pensare che questo sia uno stile di vita.

Il tempo passato davanti alla TV é tempo sottratto ad altre importanti attivit : il bambino perde interesse per l'ambiente da esplorare, fa meno movimento, addormenta la sua immaginazione.

Nei momenti in cui la famiglia é riunita attorno alla tavola pu  essere un ostacolo alla comunicazione e al dialogo.

Anche computer e videogame sono utili strumenti se utilizzati nel modo e nella misura appropriati: possono stimolare delle abilit  psicomotorie nel bambino, talvolta sono veri strumenti didattici. Ma, analogamente alla TV non devono isolare il bambino dal suo ambiente, dagli amici e dalla famiglia, sottraendolo al gioco e da importanti momenti di socializzazione. Per il bambino il gioco é molto importante: é il modo migliore di fare esperienze, di esercitarsi, di capire, di prepararsi alla vita; giocando con gli altri impara a socializzare, a diventare sicuro.

Una perdita preziosa causata dall'eccesso di TV e videogame é anche la lettura che stimola l'immaginazione del bambino coinvolgendolo nella storia stessa.

I racconti, le favole antiche e moderne, offrono al bambino la possibilit  di appoggiarsi alla fantasia per superare i momenti di crisi legati alla crescita.

Insegnare ai bambini ad amare i libri non é solo fornire alternative alla TV, ma procurare loro un importante strumento di arricchimento e anche di piacere che rimarrà per sempre un loro patrimonio.

Per familiarizzare con i libri, é importante possederne fin da piccoli e soprattutto ascoltare storie lette dai genitori. I libri giusti non sono solo i libri "utili", devono essere soprattutto divertenti, in modo da facilitare nei bambini la scoperta del piacere di leggere.

indicazioni pratiche

1. Stabilite per quanto tempo il vostro bambino può guardare la televisione: un'ora al giorno é più che sufficiente. Non tenete accesa la TV tutto il giorno! Date voi per primi il buon esempio. Come estremo rimedio ci sono in commercio dei dispositivi che permettono di razionare il tempo di accensione del televisore (TV meter).
2. Decidete quali sono i programmi da vedere. Consultate insieme al vostro bambino la guida settimanale e scartate i programmi non adatti, includendo invece qualche bel documentario sugli animali o trasmissioni in cui il bambino é stimolato ad assumere un ruolo più attivo.
3. Non permettete che la TV diventi l'amica o la baby sitter dei vostri bambini: é del vostro calore umano e della vostra amicizia che i piccoli hanno bisogno. Sedetevi vicino a loro e guardate insieme la TV, commentando e partecipando con loro. Utilizzata in questo modo, la TV può anche essere un efficacissimo rinforzo dei vostri messaggi, un'occasione per affrontare discorsi difficili, un ottimo strumento educativo.
4. Preparate dei giochi o delle cose interessanti da fare quando spegnete il televisore; il bambino non protesterà se preparerete per lui qualcosa di speciale. La difficoltà ad abbandonare la TV al momento di coricarsi é più spesso difficoltà a lasciare i genitori: accompagnatelo nella sua camera, se occorre state un po' con lui e raccontategli una storia.
5. Leggete delle belle favole al bambino e prendete l'abitudine di andare con lui in libreria comperandogli il libro che più gli piace anche se non piace a voi. Potete invogliarlo comprando libri da cui sono tratti i cartoni animati.
6. Può essere utile programmare l'acquisto di un videoregistratore per poter vedere insieme solo cartoni o film selezionati in orari di propria scelta.



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