

SUGGERIMENTI PER UNA CASA A PROVA DI TV.

tradotto da: www.tvturnoff.org

I SPOSTATE la televisione in un posto più appartato. La tv è meno allettante se difficilmente accessibile.

II NASCONDETE il telecomando.

III TOGLIETE la televisione dalla stanza dei vostri ragazzi. Una televisione in camera da letto sottrae i figli alle attività domestiche e li distrae dai compiti, dal pensare, dal leggere e dal dormire. Per di più i genitori potrebbero avere delle difficoltà nel controllare quei programmi che giudicano dannosi o non adatti.

IV TENETE la televisione spenta durante pranzo e cena. I pasti sono un'ottima occasione per parlare.

V PONETE precisi limiti di tempo entro cui guardare la tv. Cercate di ridurli a mezz'ora al giorno o ad un'ora ogni due giorni. Motivate le vostre ragioni in termini concreti e sicuri. Provate a sostituire: «Non puoi guardare la televisione!» con: «Dai, spegniamo la tv, così possiamo...».

VI EVITATE di usare la televisione come una baby-sitter. Coinvolgete i ragazzi in attività di casa. Fate sì che anche il bucato diventi un gioco. Date loro l'opportunità di aiutare.

VII NEL corso della settimana stabilite dei giorni o delle ore in cui la televisione debba restare spenta (per esempio le sere prima di scuola).

VIII CON i vostri figli non usate la televisione a mo' di premio o di punizione. Non fareste altro che aumentarne il potere e ciò potrebbe portare ad inutili litigi.

IX COME sottofondo ascoltate la vostra musica o la vostra radio preferita.

X CANCELLATE il vostro abbonamento alla tv satellite. Con ciò che avete risparmiato ogni mese, acquistate un gioco o un libro.

XI NON preoccupatevi se i vostri figli esclamano: «Che noia!». Molto spesso infatti la noia stimola l'immaginazione e la fantasia dei bambini.

XII NON lasciate che la tv prenda il posto di ciò che è più importante: le conversazioni in famiglia, l'esercizio, il gioco, la lettura, la creatività, la riflessione, la voglia di fare.

XIII PRENDETE in seria considerazione l'idea di vivere senza televisione.