

SUGGERIMENTI PER UNA CASA A PROVA DI TV.

tradotto da: www.tvturnoff.org

1. Spostate la televisione in un posto più appartato. La tv è meno allettante se difficilmente accessibile.
2. Nascondete il telecomando.
3. 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.
4. Tenete la televisione spenta durante pranzo e cena. I pasti sono un'ottima occasione per parlare.
5. 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...".
6. 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.
7. Nel corso della settimana stabilite dei giorni o delle ore in cui la televisione debba restare spenta (per esempio le sere prima di scuola).
8. 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.
9. Come sottofondo ascoltate la vostra musica o la vostra radio preferita.
10. Cancellate il vostro abbonamento alla tv satellite. Con ciò che avete risparmiato ogni mese, acquistate un gioco o un libro.
11. Non preoccupatevi se i vostri figli esclamano: "Che noia!". Molto spesso infatti la noia stimola l'immaginazione e la fantasia dei bambini.
12. 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.
13. Prendete in seria considerazione l'idea di vivere senza televisione.

