

# SUGGERIMENTI PER UNA CASA A PROVA DI TV.

tradotto da: [www.tvturnoff.org](http://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.