

## AUTOANALISI DEI TEMPI E MODALITA' DI ESPOSIZIONE DEI BAMBINI AI PROGRAMMI TELEVISIVI.

Si veda sotto per suggerimenti su come utilizzare questo strumento di autoanalisi.

<b>Consiglio</b>	<b>Importanza</b>	<b>Perche' al momento non e' implementato?</b>	<b>Cosa dovrei fare per cambiare questa abitudine?</b>	<b>Grado di difficolta'</b>
Proporre ai bambini i programmi più adatti a loro				
Guardare la televisione insieme ai bambini				
Non utilizzare la televisione come castigo o premio				
Non usare la tv come baby-sitter				
Stabilire insieme ai bambini il tempo da dedicare alla tv				
Evitare che i bambini guardino la tv prima di andare a scuola				
Evitare che i bambini guardino la tv fino al momento di andare a letto				
Tenere la tv spenta durante le ore dei pasti e dei compiti				
Non lasciare in mano al bambino il telecomando				
Non collocare il televisore nella camera dei bambini				
Usare spesso il videoregistratore				
Cercare valide alternative rispetto alla televisione				
Disporre di libri adatti a sviluppare gli interessi prodotti dalle trasmissioni televisive				
Prestare attenzione alle "condizioni" della visione e dell'ascolto				
Controllare la qualità e la quantità degli alimenti assunti davanti alla televisione				

Questa analisi e' basata sui consigli del Dott. Generoso, Pediatra, pubblicati su [www.mammaepapa.it](http://www.mammaepapa.it).

#### CONSIGLI PER L'AUTOANALISI:

- Se possibile fate questa analisi insieme al vostro partner, in modo da raggiungere un consenso sui cambiamenti da implementare
- Isolate tutti i consigli che non vengono attualmente messi in pratica nella vostra famiglia. Copiateli su un foglio, o su un altro documento. Oppure se lo trovate comodo usate la tabella qui allegata e cancellate tutti i consigli che gia' mettete in pratica. In breve dovete avere sotto gli occhi solo le cose che non praticate e che potreste dover cambiare.
- Numeratele in ordine di importanza. Usate il vostro criterio, e se avete bisogno di aiuto per decidere consultate l'articolo del Dott. Generoso, autore di questi 15 consigli.
- Per ogni consiglio pensate al perche' al momento questo comportamento non e' presente nella vostra famiglia, possono esserci mille motivi, dal non ci avevo mai pensato al non ho tempo. Di nuovo la tabella qui allegata potrebbe esservi d'aiuto per registrare queste informazioni.
- Cosa dovrete fare per cambiare ogni comportamento? In termini pratici che tipo di azioni dovrete fare? Sopportare ore di pianti o mettere il telecomando su uno scaffale in alto?
- Quanto vi costerebbe il cambiamento? Alcuni cambiamenti potrebbero essere molto difficili da realizzare nella vostra famiglia, altri molto semplici.
- Una volta fatta questa analisi avrete catalogato ogni consiglio in base all'ordine di importanza e alla difficolta' di implementazione
- Ora scegliete cosa cambiare. Cambiare tutto in una volta puo' essere molto difficile, ma un piccolo cambiamento per volta puo' essere facile ed efficace. A seconda di cio' che vi sentite capaci di fare scegliete da 1 a 3 consigli. Cercate di scegliere i piu' importanti, ma siate realistici e considerate anche il grado di difficolta'.
- Abbiamo quasi finito, non mollate.
- Ora datevi un obiettivo preciso. Effettuerete questo cambiamento nel prossimo mese, o periodo che ritenete piu' opportuno.
- Attaccate questo promemoria sul frigo e cominciate. Da questo momento. Non domani, ma ADESSO.
- Comunicate questa decisione a tutte le persone coinvolte nell'educazione dei bambini: nonni, baby sitter, etc. Spiegate loro perche' avete deciso di cambiare il vostro comportamento e quale impatto avra' sui bambini. Prendete il tempo di rispondere a tutte le loro domande, e poi chiedete loro, con gentilezza e fermezza, di attenersi alle stesse regole quando i bambini stanno con loro.