

Dziecko i telewizja

W wielu domach życie rodzinne skupia się wokół telewizora. Nie jest to z pewnością zjawisko pozytywne, ale każdy dorosły człowiek sam decyduje o własnym życiu i wolny czas spędza według własnego uznania. Kiedy jednak w domu pojawi się niemowlę, które coraz częściej zerka w kierunku kolorowej skrzynki, należy zastanowić się nad tym, w jaki sposób telewizja może wpłynąć na rozwój dziecka. Czy małe dziecko jest w stanie rejestrować i rozumieć zmieniające się obrazy? Czy telewizja przynosi więcej szkód czy korzyści?

Przed ukończeniem trzeciego roku życia dziecko nie potrafi ze zrozumieniem obserwować wszystkiego, co się dzieje na ekranie. Nie jest nawet w stanie ogarnąć ruszającego się obrazu jako całości. Treści przekazywane w programach telewizyjnych nie są jeszcze w tym wieku groźne. O wiele bardziej niebezpieczna jest pasywność, na jaką skazane jest dziecko, siedząc przed migającym telewizorem. W tym okresie rozwojowym powinno poznawać świat na podstawie własnych przeżyć i doświadczeń. A przede wszystkim potrzebuje maksymalnie dużo ruchu. Dziecko roczne lub dwuletnie rzadko siada na czas dłuższy przed telewizorem, a raczej od czasu do czasu zerka na ekran, aby po chwili powrócić do przerwanej zabawy. Jeżeli dziecko widzi, że rodzice spędzają przed telewizorem długie godziny i wie, że w tym czasie nie wolno im przeszkadzać, zaczyna zwracać coraz większą uwagę na ten magiczny przedmiot. Niepostrzeżenie i ono przyzwyczajają się do biernej formy rozrywki. Traci zapał do samodzielnej zabawy, zaczyna brakować mu inwencji i fantazji. Dzieci ze słabą motywacją stają się coraz bardziej pasywne i mniej samodzielne.

Dzieci w wieku od 3 do 6 lat nie potrafią jeszcze powiązać zmieniających się obrazów w jedną całość. Są w stanie zrozumieć jedynie krótkie filmy, przygotowane specjalnie dla ich grupy wiekowej. Lecz to wszystko czego jeszcze nie rozumieją, pozostawia trwałe ślady w ich psychice. Na niektóre obrazy reagują lękiem lub zdenerwowaniem i to nieporównywalnie większym niż osoby dorosłe. Dzieci w tym wieku nie są w jeszcze w stanie odróżnić fikcji od rzeczywistości i sądzą, że zdarzenia na ekranie dzieją się naprawdę. Jeżeli dziecko dużo czasu spędza przed telewizorem, jego psychika atakowana jest przez niezliczoną ilość bodźców, których nie potrafi ogarnąć i uporządkować. Chaos ten stanowi ogromne obciążenie; dziecko staje się nerwowe i często cierpi na zaburzenia snu. Dzieci w wieku przedszkolnym są wyjątkowo podatne na sceny agresji. U dzieci, które wzrastają w domu pełnym spokoju i miłości, telewizja rzadko wywołuje zachowania agresywne. Ale brutalne sceny są niejednokrotnie przyczyną stanów lękowych.

Jak należy korzystać z telewizji?

- Dziecko powinno możliwie jak najmniej czasu spędzać przed telewizorem. W ciągu dnia powinno dużo czasu spędzać na zabawie. Jeżeli dziecko będzie miało ciekawe zajęcia i dobrze zorganizowany rozkład dnia, telewizja nie będzie dla niego specjalną atrakcją.
- Telewizor nie powinien być traktowany jako elektroniczna opiekunka dla dziecka. Telewizja nie zastąpi kontaktu z bliską osobą, czy rówieśnikami.
- Niektóre programy telewizyjne kształcą i uczą. Ale nawet z najlepszych audycji dziecko nie skorzysta tak wiele, jak ze wspólnej zabawy z rodzicami czy

rówieśnikami. U dzieci starszych telewizja może spełniać funkcje edukacyjne przede wszystkim wówczas, kiedy jej programy (treści) będą stanowiły punkt wyjścia do samodzielnej pracy nad książką czy atlasem.

- Ustalamy wcześniej, jakie programy dziecko będzie oglądać w ciągu tygodnia. Dzieci w wieku od 3-6 lat mogą spędzać pół godziny dziennie przed telewizorem, głównie we wczesnych godzinach przedpołudniowych. Nie powinny oglądać telewizji przed pójściem spać, a zamiast tego rodzice powinni przeczytać dziecku bajkę lub porozmawiać o minionym dniu.
- Dziecko nie powinno samo siedzieć przed telewizorem, szczególnie w ciemnościach. Dzieci razem z rodzicami powinny oglądać programy. Niekiedy potrzebne są wyjaśnienia lub dziecko ma ochotę porozmawiać o tym, co dzieje się na ekranie. Jeżeli nie ma chęci samo mówić, zapytajcie je, co było szczególnie ciekawe lub co mu się najbardziej podobało. Jeżeli dziecko opowie zdarzenia, które widziało w telewizji, będzie je w stanie dokładniej zrozumieć, przetworzyć je lepiej i wieczorem szybciej zaśnie. Natomiast rodzice będą mogli zorientować się, czy program nie był zbyt trudny i czy nie wywołał uczucia strachu u dziecka.
- Programy telewizyjne nie powinny mieć wpływu na przewidziany rozkład dnia. Ciekawa audycja nie może być przyczyną odłożenia zaplanowanej np. wycieczki. Pory posiłków i innych stałych pozycji w harmonogramie dnia nie powinny być ustalone w zależności od programu telewizyjnego. Unikać należy spożywania posiłków przy włączonym telewizorze a już szczególnie, kiedy przy stole zbiera się cała rodzina. Nierzadko jest to jedyna okazja, by porozmawiać o wydarzeniach dnia.
- Telewizja nie powinna być wykorzystywana w kategorii kary i nagrody. Jeżeli dziecko będzie wiedziało, że za dobre zachowanie może obejrzeć ciekawy program telewizja urosnie w jego oczach do czegoś wspianiałego i stanie się celem, do którego należy dążyć. Jeżeli rodzice zauważą, że dziecko ma kłopoty z koncentracją lub źle śpi, powinni na jakiś czas wyeliminować oglądanie telewizji. Nie może to być traktowane jako kara.
- Dzieci, które dużo czasu spędzają przed telewizorem mają zbyt mało ruchu. A dla małego dziecka ruch jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju. Zły kąt widzenia i niewygodna pozycja podczas oglądania telewizji są przyczynami złego samopoczucia. Dzieci powinny leżeć przed telewizorem na brzuchu, siedzieć "po turecku" lub kucać. Te pozycje zapewniają większą swobodę ruchu. Odległość od telewizora powinna wynosić pięciokrotną długość przekątnej ekranu(przy przekątnej 70cm-3,5m). Jeżeli dziecko ogląda telewizję leżąc na brzuchu, odbiornik powinien być ustawiony na wysokości 60-80cm.

Telewizja jest wielkim dobrodziejstwem dla wszystkich ludzi, ale umiar i rozsądek nie może opuścić jej zwolenników.