

DZIECKO I TELEWIZJA

[PORADNIK DLA RODZICÓW]

Telewizja jest naturalnym elementem środowiska dziecka. Stwierdzono, że przeciętne dziecko w wieku szkolnym spędza około 27 godzin tygodniowo przed ekranem telewizora, przy czym większość dzieci wybiera programy przeznaczone dla dorosłych oraz programy, których zadaniem jest dostarczanie rozrywki a nie wiedzy. Ulubionymi programami dzieci są kreskówki, westerny, filmy kryminalne, komedie sytuacyjne oraz reklamy.

Jeżeli weźmie się pod uwagę czas jaki jest spędzany przed telewizorem, to można powiedzieć, że wpływ telewizji na dziecko może być porównywalny z wpływem rodziny, szkoły czy kościoła. Telewizja zatem niewątpliwie kształtuje poglądy, gusty, ambicje, nadzieje czy lęki młodych odbiorców.

Łatwo zauważyć, że ogromna większość programów telewizyjnych zawiera sceny ukazujące przemoc i agresję. Jest to bardzo niepokojące zjawisko, ponieważ udowodniono, że dzieci, które oglądają przemoc na ekranie mogą:

- Stać się mniej wrażliwe na jej przejawy i cierpienie innych ludzi.
- Stopniowo akceptować przemoc jako sposób rozwiązywania problemów.
- Identyfikować się z określonymi postaciami telewizyjnymi – ofiarami lub sprawcami przemocy.
- Zachowywać się agresywnie w stosunku do innych.
- Zacząć odczuwać lęk przed otaczającym je światem.

Nadmierne oglądanie telewizji może także wykształcić złe nawyki żywieniowe [oglądanie reklam zachęcających do kupowania i jedzenia niezdrowego jedzenia], a także skracać czas poświęcany na naukę, zabawę czy uprawianie sportu.

Wprowadzenie w życie podanych poniżej wskazówek może w znacznym stopniu zmniejszyć negatywny wpływ telewizji:

1. Wybieraj programy, które dziecko twoim zdaniem może oglądać. Dokonując wyboru zadawaj sobie następujące pytania:
 - Czy program ma wartości edukacyjne?
 - Czy program nie jest zbyt trudny dla dziecka?
Prezentowany język, sytuacje i działania powinny być dla niego zrozumiałe.
 - Czy przemoc jest głównym sposobem rozwiązywania konfliktów?
Oglądani bohaterowie powinni komunikować się, współpracować i dochodzić do kompromisów bez użycia przemocy.
 - Czy bohaterowie są różnorodni?
Szukaj programów, które ukazują pozytywnych bohaterów w różnych sytuacjach i którzy różnią się wiekiem, płcią czy kolorem skóry.
 - Czy główne postacie mogą być wzorami godnymi naśladowania?
Dzieci często naśladowają zarówno pozytywnych jak i negatywnych bohaterów telewizyjnych.
 - Czy program przedstawia świat z którym dzieci mogą się identyfikować i z którego mogą czerpać nowe wiadomości.
2. Ogranicz oglądanie telewizji do 1 – 2 godzin dziennie. Czas ten powinien być ograniczony do 30 minut dziennie, jeśli dziecko ma trudności w szkole.
3. Nie pozwalaj oglądać telewizji podczas posiłków i w trakcie odrabiania zadania domowego – obie te czynności wymagają skupienia i spokoju.
4. Zachęcaj dziecko do oglądania programów o charakterze edukacyjnym, np.: Discovery, Animal Planet czy National Geographic.
5. Wyłączaj telewizor lub zmieniaj kanał, jeśli uważasz, że oglądany program jest niestosowny – zawsze uzasadniaj swoją decyzję.
6. Nie zakładaj, że wszystkie filmy animowane są „bezpieczne” – wiele z nich zawiera sceny przemocy.

7. Kontroluj treści programów przed i popołudniowych – mogą być równie nieodpowiednie.
8. Ogranicz wykorzystywanie telewizji jako nagrody za dobre zachowanie. Zamiast tego zaproponuj wyjście na plac zabaw, do parku, czy wizytę u krewnych.
9. Zaplanuj i zaproponuj inne formy aktywności – zabawy, wycieczki, zajęcia sportowe - spraw aby dziecko miało wybór.
10. Kiedy jest to możliwe, oglądaj telewizję razem z dzieckiem i rozmawiaj z nim na temat wspólnie oglądanych programów. Zapytaj go co mu się podobało i co było niewłaściwe.
11. Naucz go widzieć różnicę między rzeczywistością i fikcją.
12. Dawaj dobry przykład ograniczając własny czas oglądania telewizji i wybierając starannie programy – pamiętaj, że dziecko uczy się przez naśladownictwo.
13. Nie oglądaj niestosownych programów w obecności dziecka – nagraj je i obejrzyj gdy będzie nieobecne.
14. Kupuj lub wypożyczaj kasety wideo o charakterze edukacyjnym.
15. Czytaj dziecku książki i zachęcaj je do samodzielnego czytania.
16. Usuń odbiornik telewizyjny z pokoju dziecka – zrób to bez względu na jego wiek.
17. Nie wykorzystuj telewizji jako opiekunki do dziecka.
18. Uświadamiaj dziecku fakt, że chociaż aktorzy nie giną i nie zostają ranni, przemoc w rzeczywistym życiu powoduje rany i śmierć.
19. Krytykuj sceny przemocy w obecności dziecka podkreślając, że zachowanie tego rodzaju nie jest dobrym sposobem rozwiązywania problemów.

Telewizja stała się istotnym elementem współczesnego świata i dlatego rodzice nie powinni traktować tego zjawiska tylko jako źródła zagrożenia. Kontrola i właściwy dobór programów może uczynić z telewizji sprzymierzeńca który:

- Jest ogromnym źródłem informacji.
- Rozwija zasób słownictwa dziecka.
- Zwiększa zasięg jego zainteresowań.
- Informuje o problemach współczesnego świata.

Warto pamiętać, że telewizja oferuje ogromne bogactwo programów, a dorośli w imieniu dziecka i swoim mają wybór – oglądać lub nie oglądać, każdy bowiem telewizor jest zaopatrzony w wyłącznik.

www.childdevelopmentinfo.com

www.kcts.org

www.kcentr.com

www.lpch.org

www.aacap.org

www.abelard.org

www.medem.com

www.musckids.com