

## **TELEWIZOR – NIANIA XXI WIEKU**

Telewizor jest obecny niemal w każdym domu, warto więc zadać sobie pytanie, czy rodzice zdają sobie sprawę z tego, jaki wpływ wywiera telewizja na młodego widza, który spędza przed odbiornikiem wiele godzin, niejednokrotnie oglądając „co popadnie?”.

Oddziaływanie telewizji na dziecko jest dość złożonym procesem. Można powiedzieć, że efekty oglądania telewizji mogą być zarówno dobre, jak i złe – wszystko zależy od ilości czasu spędzonego przed ekranem, rodzaju oglądanych programów, stanu emocjonalnego dziecka, kontroli rodziców. Sfery oddziaływania telewizji obejmują:

- wpływ na stan fizyczny – jeśli oglądanie telewizji ogranicza czas snu dziecka bądź koliduje z porami posiłków;
- wpływ na inne formy zabawy – telewizja oglądana w nadmiarze ogranicza czas na zabawę z innymi dziećmi, głównie na świeżym powietrzu oraz zabawy twórcze;
- wpływ na naukę – programy edukacyjne mogą wspierać naukę szkolną i przyswajanie wiedzy oraz motywować do zdobywania nowych wiadomości, jednak czas poświęcany oglądaniu telewizji w nadmiarze wpływa zwykle negatywnie na wypełnianie obowiązków szkolnych;
- wpływ na stosunki rodzinne i społeczne – telewizja znacząco ogranicza kontakty między ludźmi, głównie odbierając czas na wspólną rozmowę.

### **Oglądanie telewizji ma również wyraźny wpływ na wzrost agresywności u dzieci.**

Programy telewizyjne, w tym również adresowane do najmłodszych widzów, zawierają bardzo wiele scen agresywnych, które jak stwierdzono:

- modelują zachowania antyspołeczne,
- wywołują agresję (przyglądanie się agresji na ekranie prowokuje do zachowań agresywnych)
- powodują zubożenie i znieczulenie na agresywne bodźce, zwiększają tolerancję dzieci na agresję,
- osłabiają mechanizmy kontrolne,
- tworzą niejasny obraz świata – dziecko nie wie, co jest dobre, a co złe, co czynić można, a czego nie,
- podnoszą poziom lęku przed światem rzeczywistym,
- niszczą pozytywne wzorce dziewczęce i chłopięce.

W następstwie długiego i częstego oglądania bajek, programów telewizyjnych u dziecka wystąpić mogą charakterystyczne zachowania behawioralne, które ujawniają się w postaci nadmiernego pobudzenia psychoruchowego: przeraźliwych krzyków, ogólnego „szaleństwa” i agresji kierowanej na osoby z najbliższego otoczenia.

Zabronić oglądania telewizji oczywiście nie można. Podkreśla się, że spełnia ona ważne funkcje, przede wszystkim informacyjno - dydaktyczną i rozrywkową. Jest „oknem na świat”, stanowi cenne źródło informacji o świecie przyrody, najnowszych osiągnięciach w nauce, kulturze. Przekazuje najważniejsze wartości społeczne, moralne, obyczajowe, wzbogaca wyobraźnię i myślenie dziecka.

Oto kilka wskazówek, jak można przygotować dziecko do racjonalnego korzystania z TV:

- obserwuj uważnie swoje dziecko,
- rozwijaj dziecięce zdolności i zainteresowania,
- spróbuj zainteresować dziecko książką, czasopismem, ciekawą audycją radiową,
- staraj się oglądać telewizję razem z dzieckiem, aby w każdej chwili móc odpowiedzieć na jego pytania i razem z nim porozmawiać o programie,
- staraj się wybierać wspólnie z dzieckiem programy, które je interesują,
- strzeż dziecko przed programami budzącymi emocje negatywne( strach, gniew, lęk, agresja),
- miej rozeznanie, co do ilości czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem,
- nie pozwól, aby telewizja wypełniała bez reszty cały wolny czas waszej rodziny.

**Program telewizyjny, choćby najciekawszy, nie zastąpi dziecku rodziców.**

**Dlatego znacznie cenniejsza jest wspólna rozmowa, zabawa, przytulenie, spacer do lasu, jednym słowem – „bycie z dzieckiem”.**

**To zaspokaja najważniejsze dla prawidłowego rozwoju dziecka potrzeby psychiczne: bezpieczeństwa, miłości, bliskości.**