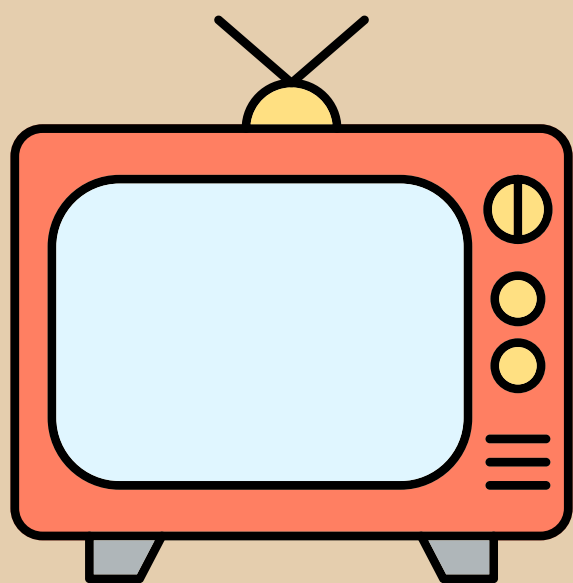


Media i związane z nimi zagrożenia dla dzieci i młodzieży



Nie ma chyba domu, w którym nie znalazłby się choćby jeden odbiornik TV. Zwłaszcza w domu, w którym są dzieci, spełnia on bardzo istotną funkcję.

Ogólnie panujące przekonanie każe nam myśleć, że oglądanie telewizji przez dzieci jest dla nich bardzo szkodliwe. Najczęściej uważamy, że gdy rodzice korzystają z tej podręcznej rozrywki dla własnych pociech, te mają zniekształcone postrzeganie otaczającej je rzeczywistości, żyją w nierealnym świecie bajek, jednocześnie mając trudności w prawidłowym wyzwaniu swojej wyobraźni, nasiąkają zachowaniami przejawiającymi brutalne zachowania i wreszcie mają słabszy wzrok. I pewnie takie myślenie jest w pewnym stopniu usprawiedliwione, bo oparte przecież na wielu rzeczywistych przypadkach, jednak czy dotyczy wszystkich rodziców i ich dzieci?

Telewizor, jak dobry nauczyciel?

Jak wynika z przeprowadzonych przez naukowców badań, telewizja ma głównie pozytywny wpływ na rozwój naszych dzieci.

Ale tylko w wypadku, gdy rodzice mają kontrolę nad tym, co i jak długo ogląda dziecko.

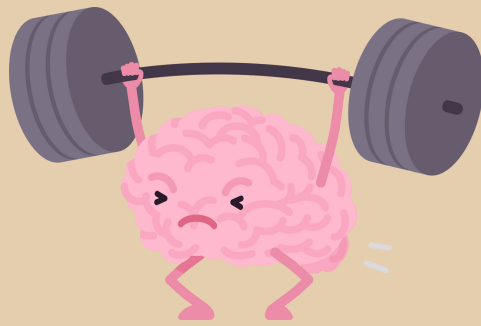
Co w takim razie dobrego daje oglądanie telewizji?



Przyswaja naukę języków obcych

Oglądanie przez malucha programów edukacyjnych związanych z nauką języków obcych, pomaga mu w łatwy i obrazowy sposób na przyswojenie nowych słów i pojęć.

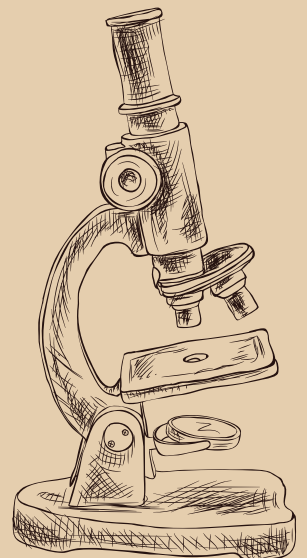




Rozwija zainteresowania

Oglądanie telewizji, to nie tylko oglądanie bajek, filmów. Dostępne są również programy edukacyjne, przyrodnicze, związane z techniką czy sportem. Wiele z nich umożliwia dziecku na poszerzanie wiadomości w interesującym go zakresie wiedzy.

Ułatwia kontakty z rówieśnikami. Ponieważ w dzisiejszych czasach telewizja zdecydowanie króluje w środkach masowego przekazu, jest głównym źródłem informacji. Także dziecku pozwala na tak zwane „bycie na bieżąco” w tematach dotyczących jego samego i rówieśników.





Uczy pozytywnych zachowań

Wiele programów uczy dobrych zachowań i wyraźnie pokazuje te złe, niewskazane do ponawiania. Przy odpowiedniej edukacji w domu, w przedszkolu czy w szkole, dziecko bardzo szybko i prosto przyswaja sobie określone zasady widząc, że z każdego źródła płynie ten sam schemat obowiązujących reguł.

KIEDY TELEWIZJA JEST GROŻNA?

I choć zalety oglądania przez dziecko telewizji są niepodważalne, to niestety przy nieumiejętnym jej dawkowaniu przez rodziców, dziecko może wpaść w szpony szklanego ekranu. Telewizor nie może w żadnym wypadku zastępować całkowicie rodzica lub pedagoga.

Kiedy w takim razie oglądanie telewizji bez cienia wątpliwości szkodzi?

Dziecko ogląda wszystko...

Gdy dla opiekunów nie ma żadnego znaczenia, co ogląda ich maluch, ten korzysta z takiego pozwolenia do woli. Nieważne, co właśnie nadaje wybrana stacja telewizyjna, czy jest to bajka dla dzieci, program rozrywkowy dla dorosłych, może jakiś film z akcentem erotycznym lub elementami grozy, a może sensacja. Ważne, że maluch ma co oglądać. Takie przyzwyczajenia rodziców, tak rodziców właśnie, nie dzieci, trzeba wyraźnie potępić.



Włączę mu bajkę, będę mieć spokój...

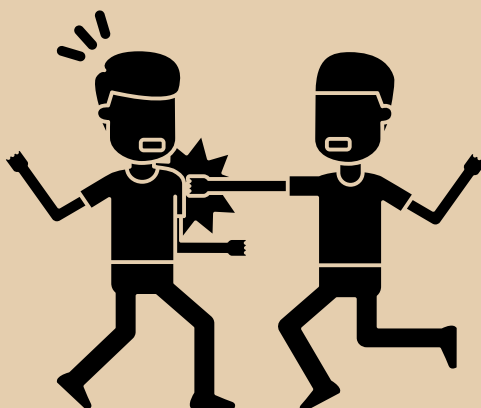
Dla niektórych dorosłych, odbiornik telewizyjny, zastępuje nierzadko taką podręczną niańkę, która w razie potrzeby zajmie malucha, skupi jego uwagę, a tym samym nam dorosłym, pozwoli na chwilę wytchnienia i spokoju. A może w tym czasie zajmiemy się jakimś pożytecznym zajęciem? Oby pośród nas rodziców, było mniej, nie więcej takich, którzy właśnie z powodu braku własnej fantazji i pomysłu na zorganizowanie dzieciakowi wolnego czasu sięgają po pilota do TV





Brutalne sceny, życie też jest brutalne...

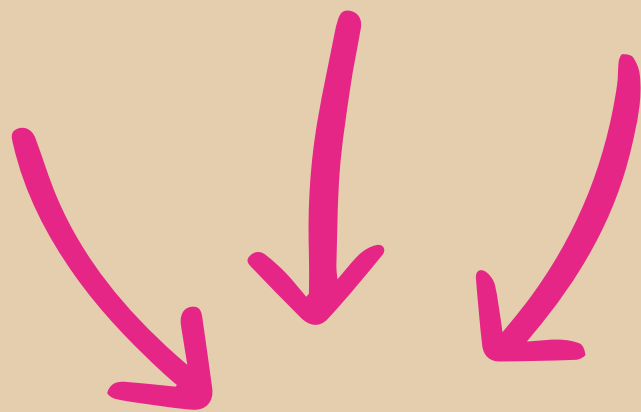
Dziecko obserwując w bajkach, filmach przeznaczonych dla dorosłych lub wyższego przedziału wiekowego sceny przepiętione przemocą, brutalnością po pewnym czasie uznają takie zachowania za pewną normę. Wielu rodziców broniąc się mówi, że samo realne życie jest brutalne, trzeba umieć w nim walczyć o swoje. Jednak czy faktycznie prawo pięści jest tym, co powinniśmy przekazywać naszym dzieciom?



Mamo, tato posłuchajcie mnie...

Gdy maluch ogląda dużo telewizji, rodzice bardzo szybko przyzwyczajają się do jego cichej obecności. On sam przecież nie protestuje. Ale tylko do momentu. Nie mając, z kim porozmawiać, a mając tylko do wyboru kreskówkę, film lub program edukacyjny, z czasem odczuwa brak zainteresowania rodziców własną osobą. Brakuje mu zwyczajnej bliskości, rozmowy i zainteresowania dorosłych jego problemami. Lepiej nie doprowadzać do takiej sytuacji, bo dziecko czując się samotne w otoczeniu, swoich najbliższych szuka ucieczki i w bardzo przykry dla siebie w konsekwencjach sposób często próbuje zwrócić na siebie uwagę dorosłych.





TO MOŻE SPOTKAĆ
TWOJE DZIECKO JEŚLI
NIE BĘDZIESZ MIAŁ/-A
KONTROLI NAD
KORZYSTANIEM PRZEZ
DZIECKO Z
TELEFONU/
TABLETU/
TELEWIZJI



Słabszy wzrok

Długie oglądanie przez dziecko telewizji z pewnością ma znaczny wpływ na pogorszenie widzenia przez dziecko. Tak, jak wiele mówi się o szkodliwości dla oczu komputerowego monitora, tak i długie oglądanie telewizji niekorzystnie wpływa na wzrok. Dość często wiąże się to też z utrudnieniem w nauce.



Nadwaga

Dziecko przyzwyczajone do ciągłego siedzenia przed telewizorem unika ruchu na świeżym powietrzu. Zresztą nie chce tracić szansy zobaczenia czegoś „ciekawego” w telewizji, grając w piłkę czy biegając po podwórku. Po co ma się tak „męczyć”, skoro w prostszy sposób może sobie dostarczyć rozrywki. A znaczne ograniczenie aktywności fizycznej u dziecka może mieć zgubny wpływ na jego rozwój fizyczny i skutkować nawet nadwagą, a w późniejszym czasie poważnymi chorobami.



Agresja

Oglądając niewłaściwe programy, pełne wulgaryzmów i przemocy, maluch bardzo sprawnie przyswaja sobie takie same zachowania. Z czasem, takie „przesiąknięcie” agresją wyzwala w dziecku podobne, już jego własne reakcje. Uczone telewizyjnym „doświadczeniem” próbuje sobie radzić w problematycznych sytuacjach w jeden oczywisty sposób, przemocą. Stąd tak ważna kontrola opiekunów i właściwy dobór tego, co dzieci oglądają.





Pogorszenie wyników w nauce

Skoro dziecku szkoda czasu na zabawy i ruch na świeżym powietrzu, to tym bardziej szkoda go na naukę i odrabianie lekcji. Na których znalezienie czasu i tak nierzadko okazuje się być dla dziecka sporym problemem. Łatwiej i przyjemniej usiąść wygodnie w fotelu lub na kanapie i pooglądać telewizor, po co się uczyć skoro telewizja wedle takiego malucha daje mu wszystko, czego tylko zechce. I tak z zebrania na zebranie rodzice dostają bardziej niepokojące informacje od nauczycieli „Pani, Pana dziecko ma coraz gorsze wyniki w nauce ...”.





Dziecko się boi

Oglądając niewłaściwe dla wieku dziecka programy, filmy, a nawet bajki (o zgrozo!) dziecko może się nabawić wielu lęków. Czasem nadmiar potworów, straszydeł i duchów może bardzo wyraźnie w negatywny sposób odbić się na jego psychice.

Ma mniejsze grono przyjaciół. Maluch przesiadujący długo przed telewizorem, nie ma czasu na wyjścia z rówieśnikami, na zabawy w ich gronie. Przecież tacy przyjaciele nie są mu już potrzebni, skoro odnalazł swoich nowych, bajkowych w TV. Ograniczając swoje kontakty z rówieśnikami, dziecko samo oddala się od dotychczas ulubionej paczki przyjaciół.



Telewizja winowajcą?

Niestety dość często rodzice obarczając telewizję za złe zachowanie swojego dziecka, pogorszenie wyników w nauce, nie widzą w tym całym procesie swojej roli, a raczej braku tej roli. Gdyż, jak nic nie dzieje się bez przyczyny, tak i dziecko, które ma udostępnioną w nadmiarze telewizję, samo nie ma na ten stan rzeczy wpływu. Wszystko to dzieje się bowiem za przyzwoleniem rodziców, bądź z powodu braku ich kontroli w zakresie oglądanych programów.

Złoty środek?

Nie ma chyba złotego środka, który mógłby dać wszystkim zatroskanym o swoje dziecko rodzicom poczucie spokoju, że oglądanie telewizji nie wpłynie niekorzystnie na ich malucha. Jednak trzymając się określonych zasad jest szansa, że dziecko oglądając telewizję tylko na tym skorzysta, uzyska to, co dla niego najlepsze. Co w takim razie trzeba robić? Warto zwracać uwagę na dzienną długość oglądania przez malucha telewizji.

Bardzo istotna jest stała kontrola i dobór przez rodziców oglądanych przez dziecko programów. Nie można również zakłócać oglądaniem telewizji normalnego trybu dnia i codziennych w czasie jego trwania zajęć, w tym także spożywanych posiłków.

W końcu szkodzi czy nie?

Ważne jest głównie to, by nie dać mediom nad sobą zapanować. Jeżeli nasz maluch za naszym przyzwoleniem dostanie się w szpony telefonowego/tabletowego ekranu, to winą za negatywne skutki takiego przyzwolenia możemy obarczać tylko i wyłącznie siebie, nie telefon. Dlatego postarajmy się ją umiejętnie wykorzystać. Tak, aby wspomagała prawidłowy rozwój naszego dziecka i pozwalała mu od czasu do czasu na chwilę przyjemnej rozrywki. Przecież tak, jak bez słodczy, telefonów komórkowych, kawy, Internetu, i wielu innych „szkodliwych” rzeczy nie da się żyć, tak i bez telewizji w dzisiejszych czasach mogłoby być bardzo trudno. Stąd przydatna zasada umiarkowania w jedzeniu i picciu, istotna jest także i w wypadku oglądania telewizji. Zapamiętamy tę tezę, a nie będziemy musieli obawiać się negatywnego wpływu programów telewizyjnych na nasze dzieci.



**KIEDY
TELEFON/TABLET/KOMPUTER
(NIE) SZKODZI DZIECKU?**

ROZWÓJ FIZYCZNY

Trudno mówić tutaj o rozwoju mięśni całego ciała, ale nie da się zaprzeczyć, że gry na komputerze mają pośredni wpływ na rozwój fizyczny dziecka. Rozwijają jego refleks, cierpliwość oraz wytrwałość, szybkość podejmowania decyzji (przyda się np. podczas jazdy na rowerze) i koordynację wzrokowo-ruchową.

Oczywiście trzeba zadbać o to, by dziecko miało prawidłową pozycję przed komputerem (dobre krzesło i odpowiednio ustawiony monitor) oraz żeby nie grało dłużej niż jest to dozwolone w jego wieku. To zmniejszy ryzyko problemów z kręgosłupem i otyłości.

ROZWÓJ EMOCJONALNY

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje bezpośrednich relacji z drugim człowiekiem, bliskości z innymi. Niezbędne są rozmowy, dzielenie się wrażeniami i emocjami. I nawet jeśli dziecko gra w grę dla jednej osoby, to wcale nie oznacza, że nie potrzebuje w tym czasie towarzystwa. Wręcz przeciwnie - wielu maluchów lubi pochwalić się mamie tym, co udało im się zrobić na ekranie, czy też zrobić małe szkolenie tacie z nowej gry. Czasem potrzebują wyjaśnienia, czasem pomocy. Dlatego nawet, jeśli dziecko samo świetnie sobie radzi, bądź przy nim, komentuj jego postępy i oklaskuj wygrane. Na bieżąco rozmawiaj również o trudnych emocjach. Podczas grania dziecko może się złościć lub płakać.

Zapytaj gracza, co się dzieje, nazwij emocje i zaproponuj pomoc. W ten sposób budujesz też zaufanie do siebie - dziecko wie, że może na tobie polegać w różnych chwilach swego życia.

WPŁYW KOMPUTERA NA WZROK DZIECKA

Okuliści są zgodni: komputer wpływa gorzej na oczy dziecka niż telewizor. Wszystko, dlatego, że dziecko siedzące przed monitorem znajduje się w niewielkiej od niego odległości w tzw. bliży. Tymczasem nasza natura przygotowała przede wszystkim do patrzenia w dal. Jeśli zostaną zmuszone do patrzenia na coś, co znajduje się w bardzo bliskiej odległości, ich mięśnie nadmiernie się napną. Skutkiem może być wczesne ujawnienie się krótkowzroczności, z czym z kolei wiąże się szybkie postępowanie choroby i w efekcie większa wada w przyszłości.

Poza tym podczas grania malec rzadziej mruga oczami, co powoduje wysychanie powierzchni oka i sprzyja rozwojowi zespołowi suchego oka. Dziecko, które dużo czasu spędza przed ekranem komputera może skarżyć się na pieczenie oczu oraz uczucie piasku pod powiekami

Ważne!

Dziecko nie powinno grać na komputerze w ciemnym pokoju, bo kontrast między migającym ekranem a ciemnością potęguje zmęczenie oczu.

O JEDEN KLIK ZA DALEKO

Uzależnienie od komputera może dotyczyć także dzieci.

Dlatego trzeba być czujnym na wszelkie sygnały, które mogą świadczyć o tym, że granica bezpiecznego grania mogła już zostać przekroczona. Na pewno niepokojące jest to, że dziecko mówi tylko o grze i każdą wolną chwilę spędza (lub chce spędzać) przed komputerem (np. budzi się bardzo wcześnie, by włączyć komputer i zagrać przed pójściem do przedszkola lub szkoły), unika wyjść z domu i spotkań z rówieśnikami, by móc pograć.

Dziecko/nastolatek, który za dużo gra, może mieć problemy z zaśnięciem i być bardzo zdenerwowane a nawet agresywne, zwłaszcza, jeśli nie pozwalasz mu usiąść przed monitorem. W takiej sytuacji warto udać się do specjalisty, który pomoże opracować program naprawczy. Na szczęście, jeśli szybko interweniujecie, na efekty też nie będziecie musieli długo czekać.

Gdzie szukać wsparcia ?

- w szkole (psycholog, pedagog)
- poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
- tel. **800 100 100** - bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli
- tel. **116 111** - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- Centrum Zdrowia Psychicznego w okolicy

