

Wpływ telewizji na rozwój dziecka

O telewizji często mówi się, że jest „oknem na świat”. Trudno zaprzeczyć tej opinii. Wynalazek ten daje nam możliwość wręcz nieograniczonego dostępu do informacji z najbardziej oddalonych stron świata. W dzisiejszych czasach – oprócz klocków, lalek i samochodów – to właśnie telewizor stał się nieodłącznym elementem wyposażenia większości pokoi dziecięcych. Rozwiązanie to jednak nie wpływa pozytywnie na rozwój dziecka, co pokazują liczne badania.

Dziecko przed telewizorem

Obcowanie dzieci z wynalazkiem technicznym, takim jak telewizor, to obecnie coś zupełnie normalnego. Trudno wyobrazić sobie sytuację, w której dziecko nie ma z nim żadnego kontaktu. Oglądanie telewizji jest dzisiaj bardzo popularną formą spędzania czasu, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Trudno się temu dziwić. Po długich godzinach pracy czy nauki najprościej jest zrelaksować się właśnie przed ekranem telewizora – oglądając biernie, bez ruchu. W niektórych domach praktycznie całe życie toczy się w dyktowanym przez telewizję rytmie. Nie zawsze i nie każdy kontakt z osiągnięciami współczesnej techniki i technologii jest jednak dla naszych dzieci pozytywny. **Wszystko zależy od tego, w jakiej formie i z jaką częstotliwością dziecko przebywa przed telewizorem oraz w jaki sposób telewizję traktuje.** Istotne jest w tej kwestii podejście rodziców. Wielogodzinne oglądanie telewizji odbiera dzieciom możliwość cieszenia się tym, co jest naprawdę ważne – przebywaniem z najbliższymi, rozmową, dzieleniem się codziennymi sprawami, tym co przeżyliśmy w ciągu dnia. Według badań Amerykańskiej Akademii Pediatrii, **ogłądanie telewizji w nadmiarze** niekorzystnie odbija się na różnych sferach życia i funkcjonowania dzieci:

- ✓ powoduje **zaburzenia snu**,
- ✓ wpływa na **obniżenie nastroju**,
- ✓ sprzyja **pogorszeniu kontaktów z rówieśnikami**.

Czy niemowlę może oglądać telewizję?

Odpowiedź na pytanie, czy niemowlę może oglądać TV, jest przecząca. Zasadniczo im później nasza pociecha zacznie to robić, tym lepiej dla niej. **W ciągu pierwszych 12 miesięcy życia dziecka zdecydowanie nie zaleca się spędzania czasu przed telewizorem.** Nawet jeśli maluch nie wpatruje się w

ekran, zajęty zabawkami lub inną aktywnością, migotliwe, ruchome obrazy i towarzyszące im dźwięki działają rozpraszająco, niepotrzebnie absorbują uwagę dziecka i dostarczają mu nadmiaru bodźców. Telewizor dla najmłodszych dzieci – nie tylko niemowląt, ale również na początku okresu poniemowlęcego – nie będzie zatem dobrym pomysłem.

Negatywny wpływ telewizji na rozwój dziecka

Telewizja niewłaściwie dawkowana, może przyczynić się do wielu negatywnych zjawisk w rozwoju dziecka. Oglądana zbyt często **niszczy zainteresowanie światem rzeczywistym i zachodzącymi w nim zależnościami.** Zapatrzenie się w szklany ekran może skutkować:

- ✓ brakiem chęci na aktywność fizyczną,
- ✓ brakiem emocjonalnych przeżyć,
- ✓ brakiem rzeczywistych relacji z ludźmi oraz
- ✓ utratą autorytetów.

Dzieci preferujące spędzanie czasu przed telewizorem, unikają zabaw na świeżym powietrzu, a tym samym wpadają w rutynę niezdrowych zachowań. Często powtarzający się schemat takiej formy realizowania czasu wolnego skutkuje rozleniwieniem dzieci, niechęcią do podejmowania ruchu na świeżym powietrzu. To jednak jeszcze nie wszystko, jeśli chodzi o niekorzystny wpływ telewizji na rozwój dziecka.

Kiedy czas na telewizyjny detoks?

Zbyt długie i częste przesiadywanie przed telewizorem może skutkować u dzieci wspomnianymi już problemami ze snem, obniżeniem nastroju i pogorszeniem kontaktów z rówieśnikami. W takich sytuacjach rodzice – martwiąc się o zdrowie swoich pociech – udają się do poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdzie proszą specjalistów o postawienie diagnozy bądź jej wykluczenie, podejrzewając ADHD, zaburzenia zachowania lub inne problemy rozwojowe. **Regularne oglądanie bajek telewizyjnych może prowadzić do trudności w kontrolowaniu emocji u dziecka, do problemów z koncentracją uwagi, z wysławianiem się.** To również wzbudza podejrzenia i kieruje myśli zaniepokojonych rodziców ku zaburzeniom ze spektrum autyzmu. **Zanim rodzic zdecyduje się wysłać dziecko na diagnozę w kierunku zespołu Aspergera, autyzmu czy ADHD – ważne jest zrobienie detoksu telewizyjnego.** Świeże powietrze, zabawa klockami, czytanie książek, zainteresowanie dziecka pracami plastycznymi pomoże wrócić do opanowania, koncentracji uwagi i spokoju

psychoruchowego. Jeśli objawy wciąż będą się utrzymywać, niezbędna będzie wtedy konsultacja z ekspertem.

Mądre oglądanie telewizji

Lekarstwem na „telewizyjne zaburzenia”, jest mądre korzystanie z telewizora i mądre oglądanie telewizji. Polega przede wszystkim na wspólnym byciu w tych sytuacjach z dzieckiem. **Ważne, by dziecko nauczyło się oglądania konkretnych programów, które wcześniej wspólnie wybierze z dorosłymi, a nie „oglądania telewizji” jak popadnie.** Mądre korzystanie z telewizji to wskazywanie dzieciom korzystnych dla nich przekazów. Pomocą w kontrolowaniu czasu przed telewizorem są również: ograniczenia czasowe w oglądaniu i godziny, w jakich można z niego korzystać. Nie wolno dawać przyzwolenia na oglądanie bajek w trakcie jedzenia, bo odwraca to ich uwagę od wykonywanej czynności. To samo dotyczy zasypiania – włączony telewizor przed pójściem do łóżka, sprawia, że mogą pojawić się kłopoty z zasypianiem i spokojnym snem.

Czym powinien być telewizor dla dzieci?

Mimo swych wad telewizja daje dostęp do niesamowitego świata obrazów, dźwięków, muzyki i postaci, które mogą dostarczyć nową wiedzę i wzbogacić już posiadaną, mogą bawić i wychowywać. W mądrych programach dla dzieci (konsultowanych ze specjalistami) propaguje się pozytywne wartości, tj. tolerancja, współdziałanie z innymi, uczciwość. Telewizja może też przenosić widza do odległych zakątków świata, wszechświata, do przyszłości i przeszłości, w sprawy codzienne i egzotyczne, w świat nauki i sztuki. **Telewizja nie może jednak służyć jako uspokajacz, pocieszenie, nie może być formą reagowania na potrzeby dziecka.** Rodzice powinni dawać dobry przykład i być wzorem odpowiedniego oglądania telewizji. Dobrze dobrane programy telewizyjne można wykorzystać do wyrabiania zmysłu obserwacji, działań twórczych, wyobraźni i intelektu. Umiejętnie wybrane i właściwie dozowane pomogą w przekazywaniu pozytywnych wartości oraz we wszechstronnym rozwoju dziecka.

<https://epozywnaopinia.pl/>