TELEWIZJA / KOMPUTER A DZIECKO

 

                Według światowych badań medycznych dzieci poniżej drugiego roku życia nie powinny oglądać telewizji. Z badań nad mózgu wynika, że małym dzieciom potrzebny jest bezpośredni kontakt z rodzicami czy opiekunami. Oglądanie telewizji może niekorzystnie wpłynąć na rozwój emocjonalny i umysłowy dzieci. Moim zdaniem, coś co robimy z umiarem nie może szkodzić. Z pewnością obejrzenie bajki czy wartościowego filmu wspólnie z dzieckiem nie odbije się negatywnie na psychice małego odbiorcy. Ponieważ jednak oglądanie telewizji nie jest wskazane w takim wieku, lepiej zachęcać je do zabawy na podwórku, do czytania (słuchania książek) czy  zajmowania się “stolikowymi” działaniami typu: rysowanie, układanki czy puzzle.

           Telewizja nie może być sposobem na “zabicie” wolnego czasu! Wiele rodziców chcąc mieć chwile “spokoju” od pociech włącza telewizor i uważa, że ma problem z głowy. Otóż nie! Jeśli już dziecko ma oglądać telewizję, to dorośli muszą nad tym czuwać i wybierać te programy, które mogą dziecko czegoś nauczyć. Nawet niektóre bajki na dobranoc są nasycone wulgaryzmami, agresją i przemocą. I tutaj znowu skłaniam się do przeczytania czy opowiedzenia dziecku bajki. Jeszcze raz proszę, aby z umiarem i rozsądkiem traktować przekaz telewizyjny jako źródło poznawania otaczającej dziecko rzeczywistości i tej kolorowej, i czarno- białej. Ta sama prośba dotyczy również komputera. Dziecko nie może przebywać przed ekranem komputera dłużej pół godziny dziennie! I tu również musimy wiedzieć, jakie gry dziecko uruchamia. Dobrze jeśli są to programy i gry edukacyjne, uczące spostrzegawczości , rozwijające pamięć, gry skojarzeniowe, wzbogacające wiedzę dziecka.

W obiegu jest jednak tyle gier, których uczestnicy zdobywają punkty za “rozjechanie pieszego” czy „zastrzelenie złodzieja”. Psycholodzy mówią już głośno o uzależnieniach dzieci i młodzieży od tego “szklanego” ekranu. Po wypowiedziach dzieci doskonale można zorientować się ile czasu spędza przed komputerem. Komputer to z pewnością wizytówka obecnych czasów, to nie tylko moda, ale i konieczność przekazu i odbioru wiadomości (internet), ich dostępności i powszechności. W każdej sali zajęć nauczycielki mają możliwość pracy z komputerem. Komputer ma tyle samo zalet , co wad. Umiejętnie wykorzystywany do nauki i utrwalania wiadomości spełnia pożyteczną rolę. Posiadamy sporo gier dydaktycznych, a część “podrzucają” nam sami Rodzice, za co dziękujemy. To od nas Rodziców zależy czy komputer będzie wykorzystany do wspomagania prawidłowego rozwoju dziecka czy też będzie służył do “zabicia” czasu . Proszę tylko: Trzymajcie rękę na pulsie!

                                                                                                mgr Jadwiga Kozłowska

 

POWODY  DLA KTÓRYCH NALEŻY OGRANICZYĆ

OGLĄDANIE TELEWIZJI

OBNIŻA AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWĄ. Psychologowie udowodnili, że kilkugodzinne wpatrywanie się w ekran wprowadza w stan złudnego odprężenia i lekkiej hipnozy. Aktywność umysłowa jest wtedy niższa niż normalnie. Z chwilą wyłączenia odbiornika uczucie odprężenia mija, natomiast obniżona aktywność umysłowa utrzymuje się jakiś czas.

PROWADZI DO NADWAGI. Siedząc przed ekranem częściej sięgamy po przekąski a pragnienie gasimy litrami słodkich napojów. Nie podnosząc się z kanapy spalamy minimalną ilość kalorii. Aktywność fizyczna telemaniaków drastycznie spadła.

OSŁABIA WIĘZI RODZINNE. Czy zdajesz sobie sprawę, że w przeciętnym polski domu małżonkowie rozmawiają ze sobą codziennie (poza zwykłymi poleceniami) zaledwie od 3 do 10 minut? A rodzice aktywnie spędzają z dziećmi około 50 minut dziennie? Tacy członkowie rodziny więcej wiedzą o perypetiach bohaterów seriali telewizyjnych niż o problemach swoich dzieci.

BUDZI POCZUCIE ZAGROŻENIA. Zbrodnia i agresja pojawiają się nie tylko w filmach, naszpikowane są nimi również wiadomości, a nawet zapowiedzi programów. Jaki obraz świata narzuca się po obejrzeniu tylu zbrodni dziennie? Z badań OBOP na temat przemocy wynika, że 50% Polaków przyznaje, iż oglądanie w telewizji scen drastycznych powoduje, że są bardziej lękliwi.

POGARSZA STAN ZDROWIA.Źle wpływa na oczy – wielogodzinne wpatrywanie się w jeden punkt bardzo męczy wzrok, powoduje przekrwienie i uczucie piasku pod powiekami. Ale nie tylko. U osób wrażliwych wpatrywanie się w ekran, na którym gwałtownie zmieniają się kolory i natężenie światła, może wywołać drgawki !

ZMNIEJSZA KONTAKT ZE ŚWIATEM RZECZYWISTYM. Dużo mniej wysiłku wymaga włączenie telewizora niż podtrzymywanie kontaktu ze znajomymi. Stajemy się leniwi! Nie trzeba do nikogo dzwonić i umawiać się ani niczego przygotowywać w domu.

Nie pozwalaj, by twoja pociecha spędzała przed telewizorem więcej niż 60 minut dziennie.

I nie dopuszczaj, by przejmowała władzę nad pilotem.

Odbiornik w pokoju dziecinnym to pomysł najgorszy z możliwych!!!

**

\*Ucz dziecko, że telewizora nie włącza się odruchowo, ale dla konkretnej audycji. Przeglądajcie programy.

\*Nie używaj telewizora zamiast niańki, opiekunki. Co trzeci film dla dzieci składa się prawie wyłącznie ze scen walki i wypadków, z których jednak bohater wychodzi na ogół nienaruszony - ginie poczucie rzeczywistości.

\*Po powrocie do domu, zamiast od razu włączać telewizor, porozmawiajcie, jak minął dzień, o problemach, kłopotach, sukcesach czy zabawnych sytuacjach.

\*Zróbcie listę zajęć alternatywnych np. jazda na rowerze, spacer, basen, gry planszowe, wspólne czytanie ... – wybierzcie coś z niej zamiast siedzenia przed telewizorem.

\*Wpatrywanie się w ekran zastąpcie wspólnym czytaniem na głos (20 minut dziennie) – sprzyja to lepszemu rozwojowi intelektualnemu dzieci, rozwija wyobraźnię, poszerza słownictwo oraz umacnia więzi emocjonalne między dzieckiem i rodzicem !!!