

Telewizja i komputer są wszechobecne w życiu człowieka i przy odpowiednim użyciu mogą być bardzo pożyteczne. Żeby jednak tak było, konieczne jest rozsądne korzystanie z mediów, w przeciwnym razie przynoszą one więcej strat niż korzyści. Dziecko powinno tyle czasu poświęcać na telewizję, na ile pozwala jego wiek i stopień rozwoju.

Dziecko do 3 r.ż. nie powinno wcale oglądać tv.

4 - 5 - latki mogą oglądać krótkie programy, najlepiej tylko dobranocki,

6 - 9 - latki mogą oglądać telewizję do 45 minut,

Według statystyk w Polsce dzieci w wieku szkolnym oglądają telewizję ok. 20 godzin tygodniowo. Niektóre nawet 40 i więcej.

Nadmierne oglądanie TV czy korzystanie z komputera, bądź też programy i gry niedostosowane do poziomu rozwoju dziecka mają negatywny wpływ na jego rozwój i funkcjonowanie. Należą tu:

- Według teorii społecznego uczenia się, zasadnicza część uczenia się zachowań ludzi odbywa się w drodze obserwacji, przez modelowanie. Prezentacja przemocy, w bajkach i grach komputerowych stanowi źródło przyswajania przestępczych i agresywnych wzorców zachowań. W filmach animowanych coraz częściej człowiek ukazywany jest jako istota niezniszczalna, wszechwładna, posługująca się nie własnym rozumem, lecz tajemniczą mocą. Ponadto bohaterowie mają po kilka żyć. Kreują wizerunek człowieka niezniszczalnego. Oglądane przez dzieci bajki, bardzo silnie pobudzają emocjonalnie. Potem na skutek wielorakiego oglądania scen przemocy i agresji, u dzieci **występuje zubożenie i brak reakcji na zło. Zanik wrażliwości, znieczulenie na cudzy ból i krzywdę w realnym życiu.**
- **Brak umiejętności postrzegania przez dzieci rówieśników jako atrakcyjnych partnerów** (towarzyszy zabaw i rozmów), nawiązywanie jedynie krótkotrwałych i powierzchownych kontaktów, całkowitej odmowy kontaktu, szczególnie gdy wymaga on pewnego wysiłku (w kontakcie z telewizją taki wysiłek nie jest konieczny, telewizor jest zawsze dostępny).
- **Brak umiejętności przyjmowania oceny rówieśników** („telewizor, czy komputer” nie oceniają), nie potrafią w nieagresywny sposób rozwiązywać konfliktów.
- Małe dzieci nie potrafią ocenić, które treści są istotne, a które nie. Duża ilość bodźców na raz (szum informacyjny), których dziecko nie jest w stanie przetworzyć, sprawia, że selekcionują odbierane treści. Nie mając czasu na ich uporządkowanie, przyswajają informacje tylko podstawowe, łatwiejsze w odbiorze, często niepotrzebne. Uczą się chaotycznego wybierania treści. W takich warunkach zaczynają preferować treści niewymagające wysiłku umysłowego. **Powoduje to, że dziecko, przy trudniejszych zadaniach, zaczyna szybko się nudzić, jest bierne i apatyczne.**
- **Degradacja nawyków żywieniowych:** oglądając filmy, dzieci podjadają tzw. „śmieciowe jedzenie”, bądź rodzice wykorzystują moment kiedy dziecko ogląda telewizję na przemycenie jedzenia. Najczęściej dzieci nie jedzą bo są zbyt mocno zaoferowane bajką, albo jedzą mechanicznie.
- Oglądając film dzieci przyjmują dosłownie elementy wizualne i nie są zdolne doszukiwać się przenośni czy symbolu. Małe dzieci, z trudem albo wcale nie odróżniają tego, co jest prawdziwe, od tego co nie jest prawdziwe. Dla nich rzeczy oglądane w telewizji są równie prawdziwe jak te spotykane w przedszkolu, na podwórku, we własnym domu. I tak na przykład dwuletni chłopczyk hamuje nabytą wcześniej umiejętność załatwiania potrzeb fizjologicznych, ponieważ boi się pogryzienia przez żyjące w sedesie „robale” (reklama środka do czyszczenia). Inny nieco starszy, wyskakuje z okna wieżowca z nadzieją, że będzie latał tak, jak filmowy bohater. (super men)
- Wzrost niepokoju i poczucie smutku - Dla dzieci starszych, potrafiących odróżnić rzeczywistość

od fikcji, szczególnie niebezpieczne są programy telewizyjne przekazujące wiadomości o kłękach żywiołowych, kataklizmach itp., gdyż młodzi widzowie mają tendencję do wyobrażania sobie, że to co widzą na ekranie może przytrafić się im samym albo komuś bliskiemu.

- Telewizja oddziałuje na dzieci nie tylko przez to, co pokazuje, ale również poprzez specyficzny sposób przekazywania informacji. Potok zmieniających się obrazów i nadmiar informacji, może okazać się nieodpowiedni dla jeszcze nieukształtowanego układu nerwowego małego dziecka.
- Oglądanie telewizji powoduje więc **nadpobudliwość i trudności z koncentracją** (b. szybki potok obrazów – często kilka obrazów w jednej sekundzie osłabia panowanie nad sobą i cierpliwość, osoby takie często irytują się kiedy trzeba na coś poczekać, ktoś się spóźnia etc.). „Telewizyjne” dzieci na zajęciach stają się bierne lub nudzą się i nie potrafią się skoncentrować, wydaje się jakby oczekiwały od nauczyciela używania w czasie zajęć zaawansowanych technicznie efektów specjalnych wykorzystywanych w filmach i wartkiej akcji. W rezultacie osiągają gorsze wyniki w nauce, niż ich rówieśnicy spędzający przed telewizorem niewiele czasu.
- Dzieci zbyt często oglądające telewizję na ogół mają **gorzej wykształconą umiejętność czytania** (mniej czasu na ćwiczenia i naukę), kłopoty z ortografią („opatrzenie się” z trudnymi ortograficznie słowami podczas czytania tekstów pomaga w przyswajaniu ich pisowni).
- Zaburzenia postrzegania perspektywy, dzieci mają problemy z oceną odległości, co prowadzi do wypadków. Dziecko patrzy na spłaszczony obraz, który na dodatek zmienia się zbyt szybko. Oko małego dziecka nie jest do tego przystosowane, powinno uczyć się widzenia w trójwymiarze. Patrzenie w jednym kierunku ogranicza zakres ruchów gałek ocznych (niezbędny chociażby do sprawnego czytania).
- **Zaburzenia komunikacji**, nie ma dialogu z ekranem, jest zawsze jednostronny przekaz.
- **Upośledzenie prawidłowej mowy** u najmłodszych dzieci, szczególnie tych, którym pozwala się oglądać wiele bajek (bohaterowie filmów często porozumiewają się swoistą niby-mową, którą przyjmują dzieci).
- Efektem zbyt długiego siedzenia przed telewizorem mogą być **wady postawy, gorsza kondycja, mniejsza odporność**, większa skłonność do zachorowań, a także otyłość, gdyż nieruchoma pozycja i oglądanie sprzyjają ciąglemu „pogryzaniu”.
- Powinniśmy zwracać również uwagę na odległość, z jakiej dzieci oglądają telewizję. Ze względu na szkodliwe promieniowanie emitowane przez ekran, optymalną odległością jest jednak 2,5 metra. Zachowanie odpowiedniej odległości jest szczególnie ważne, ponieważ wzrok w okresie wczesnego dzieciństwa rozwija się bardzo intensywnie. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran przeciąża wzrok i może doprowadzić do chorób oczu.
- Negatywny wpływ przypisuje się grom komputerowym jako **„stymulatorom agresji”**. Wiele gier opiera się wyłącznie na stosowaniu przemocy i co najgorsze, o tej przemocy decydują dzieci siedzące za klawiaturą. Niezwykle niepokojącym aspektem gier komputerowych jest także wykorzystywanie w ich scenariuszach satanistycznych elementów, np. pentagram, czaszka czterorogiego kozła, odwrócone krzyże. W ten sposób dzieci oswajają się z symboliką satanistyczną i odbierają ją jako element pozytywny, ponieważ symbole satanistyczne często oznaczają miejsca, w których są np. tajne przejścia, schowki zawierające broń i inne „dobra” przeznaczone dla gracza.
- W efekcie to wszystko powoduje **ochłodzenie stosunków rodzinnych** spowodowane ograniczeniem czasu na rozmowy i wspólne wykonywanie domowych czynności.

Telewizja ma również swoje **pozytywne strony**, które odpowiednio wykorzystane sprawią, że dzieci wyniosą wiele korzyści z oglądanych programów. Aby dziecko skorzystało z telewizji należy zapewnić mu właściwe warunki, są to:

-Dostosowanie programu do możliwości intelektualnych i emocjonalnych dziecka;-- Kontrolowanie

czasu oglądania - przede wszystkim to rodzice powinni zawsze i w ostateczności decydować ile czasu dziecko spędza przed telewizorem, jakie programy ogląda i o jakiej porze;

- Wybieraj pory oglądania telewizji. Wystrzegaj się włączania telewizora podczas posiłków, w czasie, gdy dziecko jest zajęte, w czasie rodzinnych spotkań i uroczystości, przed pójściem spać;

- Oglądajcie wspólnie. Można wtedy wymienić uwagi na temat, co dzieje się na ekranie, korygować błędne poglądy i skojarzenia, wskazywać na pozytywne wartości;

- Nie używaj telewizji jako "opiekunki" do dziecka. Pozwalaj dziecku na oglądanie tylko w sytuacjach, gdy jest to absolutnie konieczne, nie uważaj telewizji za sposób na ukojenie, pocieszenie czy formę reagowania na potrzeby dziecka;

- Nie używaj telewizji jako formy przekupstwa, nagrody lub kary. Kojarzenie telewizji z dobrym zachowaniem wyrabia pogląd, że i ona sama musi być dobra, skoro tylko grzeczne dzieci mogą ją oglądać. Używanie jej jako pokusy ("Jak przestaniesz płakać to pozwolę ci oglądać") powoduje, że obiecany program staje się atrakcyjniejszy;

- Dawaj dobry przykład: stań się wzorem odpowiedzialnego oglądania telewizji. Z wyjątkiem ulubionych programów odłóż oglądanie na czas, kiedy dzieci już spokojnie śpią.

- Oglądajcie wybiórczo. Zanim pozwolisz dziecku na oglądanie postaraj się sam wcześniej zobaczyć program, obiektywnie oceniaj, czy jest odpowiedni, poszukaj audycji ciekawych, wartościowych, bez przemocy i agresywności, wyklucz oglądanie "hurtem";

Podsumowując, to w jaki sposób telewizja, komputer, będą wpływały na zachowanie dzieci zależy wyłącznie od rodziców.

Do oglądania telewizji trzeba więc podejść odpowiedzialnie, bo tylko mądre postępowanie rodziców oraz kontrola nad oglądanymi programami może spowodować, że czas spędzony przez dziecko przed odbiornikiem telewizyjnym, nie męczą dzieci.

Pamiętaj o zasadzie, że dzieci z całego świata mają dwie cechy wspólne:

zamykają uszy na rady, a otwierają oczy na przykład;

Dawajmy dzieciom dobry przykład !

Co zamiast?

Dlatego, mimo że nawet wiercipięty uspokajają się przed ekranem, że oglądając telewizję nie brudzą, nie marudzą, nie przeszkadzają w kuchni, nie ulegajmy pokusie, nie idźmy na łatwiznę. Ruszmy głową, bo na pytanie "mamo, czy mogę włączyć telewizor ?" nie wystarczy odpowiedzieć NIE! Warto mieć w zanadru jakiś pomysł.

Chodz pomożesz mi...

Jeżeli jesteś zajęta, planujesz porządki, gotujesz lub pierzesz, nie sadzaj dziecka przed telewizorem. Spróbujcie spędzić ten czas razem. Maluch na pewno się ucieszy, jeżeli będzie mógł ci pomagać. Dzieci uwielbiają "dorosłe" zajęcia. Wspólne pieczenie ciasta, zmywanie podłogi, podawanie bielizny, którą wieszasz na sznurku, to prawdziwa rozrywka. I jeżeli nawet okaże się, że podłoga nie jest idealnie czysta, że rozsypało się trochę mąki i panuje odrobinę większy bałagan niż byś chciała, to radość i duma dziecka z tego, że był pomocne, na pewno ci to wynagrodzą. Wspólna praca to nie

tylko pomoc, ale przede wszystkim okazja, żeby porozmawiać, posłuchać opowieści o tym, co wydarzyło się w przedszkolu, pośmiać się i pożartować. No i znakomita lekcja wychowawcza. Teraz, kiedy dziecko ma ochotę nam pomagać, naturalnie i bezboleśnie uczy się zasad współżycia. Razem jemy - razem pracujemy, razem mieszkamy - razem sprzątam. Napracowaliśmy się - mamy czas na wspólną zabawę. Te proste prawdy docierają do niego automatycznie i znacznie skuteczniej, niż późniejsze napominanie i gderanie, na które skazujemy jego i siebie, jeżeli przegapimy ten okres rozwoju.

Ułóżmy obrazek

Puzzle to układanki, które fascynują zarówno dorosłych jak i dzieci. Są jak magnes, rozłożone na stole nie pozwalają odejść. Ćwiczą wytrwałość, cierpliwość, spostrzegawczość, wyobraźnię przestrzenną, uczą koncentracji i tak ważnej w późniejszej nauce czytania i pisanie analizy (trzeba obrazek rozłożyć w myśli na elementy) i syntezy (trzeba przewidzieć co i jak połączyć, żeby powstała całość), a także planowego działania. Dobrze więc, żeby nasze dzieci je polubiły. Zaczynajcie od łatwych, kilkuelementowych układanek. Możecie je zrobić sami - z pocztówek, z pudełka po bombonierce lub z kartek starego kalendarza. W wolnej chwili, całą rodziną ułóżcie większą układankę. Pokażcie dzieciom, jak korzystać z obrazka, które elementy składają się na ramkę, w jaki sposób odnajdujecie właściwy klocek ("teraz szukam czapki, jest niebieska z białym pomponem", "ten klocek ma być cały zielony")

A może coś narysujecie...?

Na taką propozycję dzieci często kręcą nosem, ale często udaje się pobudzić ich wyobraźnię poddając temat. "Może narysujesz wczorajszy spacer?" brzmi już o wiele bardziej zachęcająco.

Warto wykorzystać naturalną dziecięcą ciekawość. Nawet oporne maluchy skuszą się w końcu na którąś z możliwości, jeżeli zaproponujemy im kilka technik (malowanki, wycinanki, wydzieranki, stempelki warzywne itp., lepienie z plasteliny i masy solnej) z taką np. zachętą: "Powycinaj ludzi z gazet, narysuj dla nich park, powycinaj drzewa z kolorowego papieru, ulep kwiatki". Inspirująca może być również zamiana typowej kartki na długą lub okrągłą. Oczywiście nasze propozycje muszą być dostosowane do wieku dziecka, bo żądając zbyt wiele, możemy je zniechęcić. Bez względu na wiek dzieci będą chętniej rysowały, jeżeli docenisz ich pracę. Zróbcie więc domową galerię. Najprościej rozciągnąć sznurek pomiędzy przeciwległymi ścianami i przypinać do niego prace klipsami od bielizny.

Domowy zwierzyniec

Różnobarwne pojemniki po jogurtach, rurki po ręcznikach papierowych i papierze toaletowym, taśma klejąca, taśma pakowa w kilku kolorach, kolorowy papier świetnie nadadzą się do zrobienia ulubionych zwierzątek. Radość podwójna, bo najpierw z samego tworzenia (młodszym dzieciom trochę pomagamy, z radością odkrywając w sobie niewykorzystane dotąd talenty), a później z zabaw, które podpowie fantazja naszych dzieci i ich gości. W naszym zwierzyncu pojawiają się wciąż nowe żyrafy, koty i węże, które nie tylko wymagają od swych twórców opieki i pielęgnacji, ale mają wciąż nowe fascynujące przygody.

Stara szafa

Przebieranki to jedna z najwspanialszych zabaw dziecięcych. Przygotuj pudło ze starymi ubraniami (kwieciste spódnice, marynarka, barwne chusty), rozmaite błyskotki, kapelusze, kawałek tiulu, koronę wyciętą z tektury, a zobaczysz, że staną się one kopalnią pomysłów dla twoich maluchów. Dzieci godzinami bawią się zakładając i zdejmując stroje. Odgrywają przy tym różne role. Mając do

dyspozycji zaledwie kilka rekwizytów potrafią wyczarować prawdziwy teatr. Przedstawienia, popisy, parady, koncert życzeń, festiwal, turniej tańca, to pomysły na wiele godzin radosnej zabawy, która będzie jeszcze lepsza, jeżeli zaprosicie zaprzyjaźnione dziecko.

Teatrzyk rodzinny

Można zagrać ulubioną bajkę z udziałem żywych aktorów (nasze dzieci, ich koledzy, a w roli narratora może ktoś z dorosłych domowników) albo przygotować przedstawienie lalkowe. Mogą w nim wystąpić proste pacynki ze starych skarpetek lub rękawiczek, figurki z papieru doklejone do patyczków, lalki, misie, przytulanki. W przygotowaniu występu powinna wziąć udział cała rodzina, bo to przecież całe przedsięwzięcie. Muszą być dekoracje, kurtyna, bilety, miejsca dla publiczności i dzwonki. Nawet najbardziej leniwi znajdą zajęcie jako widzowie. To bardzo odpowiedzialne zadanie, bo trzeba głośno bić brawo.

Parada

Proste instrumenty grzechotki, trąbki, bębenki, pokrywki i piszczałki posłużą do zorganizowania marszowej parady. Zabawy dosyć hałaśliwej, ale raz na jakiś czas warto zdzierżyć, bo sprawia dzieciom wiele radości. Można je przy okazji nauczyć jakiejś wojskowej piosenki z rodzimej tradycji, np. "Przybyli ułani pod okienko".

Ozdabiamy, co się da

Moje dzieci bardzo lubią dekorować nasz dom. Nie tylko na Boże Narodzenie czy Wielkanoc, ale także z okazji naszych urodzin i imienin, nadejścia wiosny, nadejścia wiosny albo jesieni, na przyjazd babci. Każda okazja jest dobra, żeby przygotować nowy bukiet lub powiesić nowy "obraz" .

Szczególnie nadaje się do tego okno, które traktujemy, jak olbrzymią kartkę z życzeniami i pozdrowieniami. Klejem roślinnym do papieru (łatwo go później zmyć) naklejamy na szybę bibułkowe witrażyki, wycinanki z białego papieru lub kalki technicznej. Na nitkach i wstążkach wieszamy bombki, żołądźcie, szyszki, własnoręcznie zrobione motylki lub gwiazdki w zależności od okazji i pory roku. Wykonane w ten sposób dekoracje są nie tylko uroczą ozdobą, ale sprawiają, że nasz dom ciągle się zmienia, że żyje razem z nami.

Pocztówki własnego wyrobu

Odkąd moje dzieci zaczęły rysować, nie wysyłamy do rodziny i znajomych innych kartek jak tylko "domowej roboty". Produkcja osiąga swój szczyt w okresie przedświątecznym. Przygotowujemy też kartki z podziękowaniami dla wszystkich osób, które nas obdarowały, z pozdrowieniami i życzeniami. Zajęcie to jest nie tylko miłe, ale uczy dzieci grzeczności, życzliwości dla innych i ginącej już często sztuki epistolarnej.

Skrzynia skarbów

Pudełeczka, korki, nakrętki, kapsle, kolorowe wstążki, niezwykle guziki, błyszczące papierki, ciekawe zdjęcia, szyszki, muszelki i inne drobiazgi, które zbierają nasze dzieci, często nie mają własnego miejsca. A szkoda, bo jeżeli są uporządkowane mogą być bardzo użyteczne. Bez tych i innych skrupulatnie gromadzonych skarbów nigdy nie powstanie zwierzyniec, kolorowe wyklejanki, śmieszne ludziki. Pomóżcie dzieciom zapanować nad tymi przedmiotami, robiąc w dużym kartonie skrzynię ze skarbami. Skarby nie mogą oczywiście walać się w byle pudle. Trzeba je podzielić na przegródki, a z wierzchu wykleić kolorowym papierem lub pomalować w piękne esy-floresy. Można wzorować się na motywach ludowych (kwiaty z malowanej skrzyni) albo bogatych inkrustacjach pałacowych kufrów.

Zbudujemy zamek?

Może skończyć się na zwykłym budowaniu z drewnianych klocków, które moje dzieci wolą nawet od wymyślnych lego, a może przeistoczyć się w "makro" przedsięwzięcie. Wtedy na plac budowy wjeżdża stół, krzesła, taborety kuchenne, koce i poduszki. Jest z tym trochę zamieszania, lecz jeżeli zabawa się rozkręci, trwa nieraz i parę godzin, ponieważ znakomicie pobudza wyobraźnię.

Gazeta rodzinna

Świetnym pomysłem dla starszych dzieci jest wydawanie gazety rodzinnej z działem informacyjnym (co było na niedzielny obiad, jak minął dzień w przedszkolu, itp.), publicystycznym (co sądzi babcia o...), kącikiem humoru (najśmieszniej było, jak tata...) itd. Konceptu na pewno nie zabraknie. Młodsze rodzeństwo wszystko pięknie zilustruje.

Opracowała:

Iwona Grzybowska

Lidia Bąk