

## **REFERAT SZKOLENIOWY DLA RODZICÓW**

# **TELEWIZOR- PRZYJACIEL CZY WRÓG ?**

Opracowała: Małgorzata Skupień

Telewizja jest obecnie najpopularniejszym środkiem masowego przekazu, a jej oglądanie najczęstszym sposobem spędzania wolnego czasu. Statystyczny Polak ogląda telewizję około 30 godzin tygodniowo.

Rozpowszechnione jest przekonanie, że oglądanie programu telewizyjnego wpływa korzystnie na rozwój umysłowy, a tym samym sprzyja osiągnięciu przez uczniów dobrych wyników w nauce. Przekonanie to jest słuszne, ale tylko częściowo. Rzeczywiście dzięki programowi telewizyjnemu dziecko poszerza zasób swoich wiadomości, rozwija swoje zainteresowania pod warunkiem jednak, że korzysta z telewizji w mądry sposób. Telewizja emituje wiele cennych programów edukacyjnych, np. nauka języków obcych, programy przyrodnicze, filmy popularnonaukowe, rozrywkowe. Człowiek powinien mieć dostęp do różnych informacji, znać bieżące wydarzenia, docierać do świata kultury, nauki i sztuki. Jest wiele filmów, które rodzą pozytywne uczucia, pomagają nam lepiej zrozumieć problemy innych ludzi np. chorych, niepełnosprawnych, ludzi żyjących w innych kulturach.

Dobrych stron oglądania telewizji jest sporo, ale nie można dopuścić do tego, aby telewizor wypełnił cały nasz wolny czas lub zastąpił rodziców w wychowaniu ich pociech. Zdarza się bowiem tak, że zapracowani rodzice chętnie godzą się, aby ich pociecha posiedziała przed telewizorem

w czasie , kiedy oni sami muszą np. przygotować obiad, zrobić pranie, sprzątanie, czy po prostu trochę odpocząć. Dzieckiem wpatrzonym w kolorowy ekran nie trzeba się bowiem specjalnie zajmować, podsuwać mu pomysłów do zabawy. Jednak zauroczenie ruchomym obrazem na ekranie powoduje, że dziecko wpada w pewien rodzaj transu, który eksperci nazywają „**syndromem tępego warzywa**”. Programy nieodpowiednie dla dziecka, to znaczy zbyt trudne, dostarczające zbyt dużo silnych bodźców, oglądane w nieodpowiednich porach przeszkadzają dzieciom w osiąganiu dobrych wyników w nauce.

Telewizja wywiera negatywny wpływ nie tylko na rozwój psychiczny dziecka, ale również na rozwój fizyczny. Ogranicza ona inne zajęcia dziecka, a przede wszystkim zajęcia na świeżym powietrzu. Dziecko, wbrew swoim potrzebom rozwojowym, siedząc przed telewizorem pozostaje przez dłuższy czas w pozycji biernej, nieruchomej, a często niewłaściwej.

Ma to szczególne niekorzystny wpływ na dzieci będące w okresie intensywnego rozwoju fizycznego i prowadzi do różnego rodzaju schorzeń. Przykładem może być tzw. **choroba telewizyjna**, której objawami są: zapadnięta klatka piersiowa, zaokrąglone plecy, zwiotczałe mięśnie, schorzenia oczu i lęki nocne.

Telewizja, dążąc do zwiększenia swojej oglądalności, stara się pokazywać wydarzenia wstrząsające. Współczesny telewidz z trudem odnajduje program o przyjaźni, miłości i bezinteresowności. Natomiast jest dużo scen przemocy, zbrodni, brutalności. Obserwowanie takich scen rodzi zachowania agresywne u dzieci. Owa brutalna rzeczywistość telewizyjna jest źródłem nerwowości, rozdrażnienia, napięć emocjonalnych i braku poczucia bezpieczeństwa.. Często młode pokolenie naśladuje zachowania bohaterów filmowych, identyfikując się z nimi.

Telewizja jako środek dostarczający wielu różnorodnych wrażeń wzrokowych i słuchowych mocno obciąża układ nerwowy każdego człowieka, zmusza do nieustannej pracy a tym samym prowadzi do zmęczenia. Jest to szczególnie szkodliwe dla dzieci charakteryzujących się delikatnym

układem nerwowym. Doraźnie objawia się to słabą koncentracją uwagi, niepokojem ruchowym, mniej sprawnym wykonywaniem różnych czynności, nadpobudliwością i drażliwością.

Są też inne aspekty oglądania telewizji – osłabienie komunikacji w rodzinie. Często się zdarza, że cała rodzina siedzi przed telewizorem razem- nie wspólnie, lecz obok siebie. Każdy z członków rodziny jest w kontakcie z bohaterem filmu, sprawozdawcą sportowym czy redaktorem programu, który właśnie ogląda. Jednocześnie jest odizolowany od swoich najbliższych: wszyscy są niby razem, a jednak każdy jest osobno. W rodzinach spędzających dużo czasu przed telewizorem stopniowo rozluźniają się więzi między jej członkami. W sytuacji gdy rodzina pogrążona jest w telewizyjnym transie, nie ma czasu na rozmowę, na wymianę myśli, uczuć, przekazywanie różnych wartości.

Należy odpowiedzieć sobie na pytanie: **Co dzieje się w umyśle dziecka, które godzinami ogląda bajki i filmy przesiąknięte przemocą?**

Zdaniem psychologów u młodego człowieka następuje kilkustopniowy proces odczłowieczenia:

**I etap-** to powolne odczulanie na przemoc, brutalność, cierpienie innych. Dziecko przestaje reagować na akty przemocy, przechodzi obok nich obojętnie np. patrzy z obojętnością jak koledzy dręczą i katuja zwierzęta.

**II etap-** to kształtowanie przekonania, że świat składa się z samych ciemnych stron, ludzi nieuczciwych, zakłamanych, brutalnych, pozbawionych jakichkolwiek ludzkich odruchów. Jediną metodą przetrwania w takim świecie jest albo obojętność na cierpienie drugiej osoby albo gniew i agresja.

**Jakie działania należy podjąć, aby zredukować lub złagodzić negatywny wpływ telewizji?**

- Ograniczyć dostęp do telewizji- w wieku przedszkolnym nie powinien on

przekraczać 1 godziny dziennie. Z wiekiem można go stopniowo wydłużyć, ale tylko wtedy, gdy nie wchodzi w rachubę inne zajęcia przeznaczone dla dziecka.

- Kontrolować to, co dzieci oglądają- wybierać te programy, które są dla nich zrozumiałe, rozwojowe, ciekawe, zgodne z ich zainteresowaniami oraz dostosowane do ich wieku.
- Jak najczęściej oglądać programy telewizyjne wraz z dziećmi i wyjaśniać im niezrozumiałe kwestie. Po obejrzeniu programu możliwie jak najszybciej należy pomóc dziecku wyciągnąć wnioski i spostrzeżenia, podkreślić pozytywne i negatywne zachowania bohaterów, przedstawić własny punkt widzenia.
- Więcej rozmawiać, dyskutować z dzieckiem o jego osobistych problemach i kłopotach
- Dzieciom młodszym częściej czytać książki, lub opowiadać bajki na dobranoc
- Przestrzegać zasad oglądania telewizji przez całą rodzinę. Do takich podstawowych zasad powinno należeć wyłączanie telewizora podczas codziennych posiłków, podczas spotkań rodzinnych z okazji świąt, oraz innych uroczystości.

#### Bibliografia:

Kirwil L.; *„Wpływ telewizji na dzieci i młodzież,”* Problemy wychowawcze 1995

Sellin J.; *„Oddziaływanie środków masowego przekazu na dzieci”,* Wychowawca 2001

Sosa J.; *„Czy telewizja reklamuje przemoc?”* Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 1999