

Rozsądnie o oglądaniu programów telewizyjnych przez dzieci i grach komputerowych

W ostatnich latach wiele się pisze i mówi na temat nowoczesnych nośników informacyjnych do których należą między innymi telewizja i komputer. W środkach masowego przekazu często szuka się odpowiedzi na pytania: Czy dziecko dwuletnie powinno oglądać telewizję? Jak długo starszy przedszkolak może siedzieć przed ekranem telewizora i monitorem? Czym kierować się przy wyborze programów telewizyjnych i gier komputerowych dla młodszych uczniów? Jaki wpływ na rozwój fizyczny i intelektualny dziecka ma telewizja i gry komputerowe? Podobne pytania zadają sobie rodzice młodszych i starszych przedszkolaków a także dzieci rozpoczynających naukę w szkole.

W rozmowach z rodzicami słyszymy : *Wojtek ma dopiero sześć lat a już potrafi nie tylko uruchomić komputer ale i korzystać i Internetu.... Krzysiek nie chce się bawić zabawkami tylko każdą wolną chwilę spędza przed telewizorem...Kasia, uczennica klasy pierwszej, dzisiaj mnie zaskoczyła opowiadając o grze komputerowej dzięki której odbyła wirtualną podróż do innego świata...*

Starsze przedszkolaki i mali uczniowie po powrocie z przedszkola lub szkoły zagospodarowują sobie wolny czas tak: zasiadają wygodnie np. z chipsami przed telewizorem i oglądają wybrany przez siebie program albo grają w gry komputerowe. Czasami też poruszają się w sieci Internetu szukając odpowiedzi na interesujące ich pytania. Wszyscy są z tego faktu zadowoleni zarówno dzieci jak i rodzice : dzieci bo nikt od nich niczego nie chce a rodzice bo wreszcie mają trochę czasu dla siebie. Często jest też tak, że dorośli akceptują a nawet zachęcają do oglądania programów telewizyjnych szczególnie o charakterze edukacyjnym gdyż dzięki nim dziecko nie tylko zdobywa wiedzę, poznaje bogactwo świata, którego nie zobaczy w otaczającej rzeczywistości ale i rozwija swoje zainteresowania.

Telewizja i komputer to dobrodziejstwo cywilizacji, narzędzia zdobywania wiedzy. Jeżeli korzystanie przez dzieci z tych nowoczesnych nośników informacji jest kontrolowane to przynosi oczekiwane i pozytywne rezultaty. Niestety często jest tak, że dzieci oglądają w telewizji przypadkowe programy, grają w gry o wątpliwych walorach edukacyjnych i wówczas pojawiają się problemy wychowawcze i edukacyjne. Nikt już nie ma wątpliwości, że telewizja, komputer, Internet to:

- **okno na świat.** Tu zobaczy się to, czego nie zobaczy się w otaczającej rzeczywistości np. wieloryby w oceanie, misie Koala śpiące na drzewach, niespotykane w regionie zamieszkania zjawiska przyrodnicze a nawet start rakiety kosmicznej;

- **sposób rozbudzania zainteresowań.** Tu można zgłębić tajniki astronomii zobaczyć planety, komety, drogę mleczną, podziwiać ich wygląd i uzyskać odpowiedź na wiele trudnych pytań, a potem wybrać się z rodzicami do obserwatorium astronomicznego. Można też poznać życie codzienne dzieci różnych narodów a potem czasie wakacji wraz z rodzicami uczestniczyć w tradycyjnych zajęciach, zabawach i obrzędach ludowych. Oglądanie na ekranie wspaniałych budowli, tras komunikacyjnych, bajecznych parków i ogrodów może przyczynić się do rozbudzenia zainteresowań architekturą (w tym zieloną), projektowania z oklejonych papierem kolorowym pudełek po zapalkach i materiału przyrodniczego osiedli mieszkaniowych itp.;

- **jeden ze sposobów uczenia pożądaných zachowań.** Bohaterowie filmów są postaciami najczęściej naśladowanymi przez dzieci. Ponieważ prezentują różne zachowania i postawy dlatego warto po obejrzeniu filmu porozmawiać z dzieckiem o tym, co było dobre a co złe w zachowaniu bohatera a także wyjaśnić dlaczego tak nie należy postępować lub w jaki sposób można naprawić wyrządzoną krzywdę;

-**sposób rozbudzania dziecięcej ciekawości.** Program telewizyjny może być wstępem do poznawania świata np. przyrodniczego, technicznego, społecznego. Dziecko po obejrzeniu filmu o życiu niedźwiedzia polarnego może w książeczkach dla dzieci lub encyklopedii poszukać ciekawostek o niedźwiedziach np.: Jaka jest masa niedźwiedzia polarnego? Ile lat żyje na wolności a ile w ogrodach zoologicznych? Kiedy i gdzie rodzą się małe niedźwiadki? itp. Ten film może być inspiracją do poznania innych niedźwiedzi np. brunatnego, grizzli, pandy itp.

Programy telewizyjne i komputerowe mogą być też zagrożeniem dla rozwoju fizycznego, intelektualnego i społeczno - moralnego. Badania wykazały, że dzieci które spędzają wiele czasu przed ekranem telewizyjnym rozwijają się wolniej. Wolniej uczą się mówić, posiadają mniejszy zasób słów, później nabywają umiejętność czytania i pisania oraz gorzej się uczą. Dzieje się tak dlatego, że dzieci poznają otaczającą rzeczywistość poprzez zmysły: smak węch, wzrok, słuch, dotyk. Im one są wrażliwsze tym bogatsze jest poznanie świata. Niestety ekran telewizora pobudza tylko wzrok i słuch i dlatego brak innych doznań przyczynia się do uboższego poznawania rzeczywistości.

Siedzenie przed ekranem telewizora lub monitorem komputera powoduje, że dziecko nie ma czasu ani na spacer i wycieczki ani na gry i zabawy sportowe a przecież aktywność ruchowa szczególnie na powietrzu ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój fizyczny dzieci. Brak czasu na zabawę zabawkami i zabawę z rówieśnikami może być przyczyną trudności: w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi, nabywaniu umiejętności zgodnego współdziałania, ustalaniu i przydzielaniu ról społecznych, przestrzeganiu umów, negocjowaniu np. tematu zabawy i podejmowaniu decyzji. Niestety ani oglądanie telewizji ani gry komputerowe nie są rozrywkami zespołowymi. Dlatego dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mają mniejszy kontakt z rówieśnikami nawet wtedy, gdy wspólnie oglądają film czy grają w grę. Spędzanie czasu przed ekranem telewizyjnym przyczynia się do niekontrolowanego spożywania np. słodczy, chipsów itp. Dzieci wpatrzone w ekran nawet nie wiedzą kiedy pochłaniają jedną paczkę chipsów za drugą i zachowują się tak, jakby cały świat to było tylko to, co jest na ekranie. Takie zachowania są bardzo niepokojące gdyż z jednej strony mają negatywny wpływ na zdrowie a z drugiej strony dzieci tak silnie identyfikują się bohaterem filmu (gry), że nie odróżniają fikcji od świata realnego. Brak kontaktu z rodzicami i rozmowy na temat zachowania się bohatera, wyjaśnienia sposobu jego postępowania, oceny co dobre a co złe powoduje, że dziecko naśladuje zachowanie swojego idola i powtarza to, co widziało na ekranie.

O oddziaływaniu gier komputerowych

Rozpowszechnianie komputerów wzrasta bardzo szybko. W niedługim czasie komputer będzie tak powszechny jak telewizor. Wzrastająca popularność gier nie pozostaje bez wpływu na psychikę i zachowania dzieci. Badania wskazują, że 95% gier pokazuje treści agresywne a więc zabawa polega na walce z różnymi istotami: ludźmi, zwierzętami i przy użyciu różnych narzędzi (broni). Oglądanie scen agresywnych przyczynia się do wzrostu przemocy i agresywnych zachowań dzieci, które przecież naśladują zachowania swoich idoli. Dziecko

grające w grę z wątkami drastycznymi aby wygrać musi identyfikować się z agresorem i dokonywać przemocy. Wprawdzie są to czynności symulowane i dzieją się w wirtualnym świecie to jednak przyzwyczajają się one do takich scen a wielokrotne ich oglądanie osłabia zdolności empatyczne. Ponadto dzieci te cechuje większa impulsywność, koncentracja na sobie, swoich potrzebach, nastawienie na podporządkowywanie sobie innych, mniejsze uwrażliwienie na dobro i zło, zawężenie zainteresowań a nawet napastliwość i podejrzliwość. Gry komputerowe z niebezpiecznymi treściami kojarzą przemoc z nagrodą, gdyż dziecko otrzymuje punkty za pokonanie przeciwnika lub jego wyeliminowanie i w związku z tym ma poczucie sukcesu.

Na szczęście na rynku mamy dla starszych przedszkolaków i młodszych uczniów gry edukacyjne, tematyczne, sportowe, strategiczne, dzięki którym dzieci rozwijają swoje zainteresowania np. przyrodnicze, matematyczne, językowe. Ponadto doskonałą umiejętność czytania, pisania i liczenia. Usprawniają też koordynację wzrokowo - ruchową, pamięć, pobudzają wyobraźnię a także rozwijają myślenie strategiczne. Wygrywając dziecko wzmacnia poczucie własnej wartości a porażkę odbierają jako błąd a nie jako katastrofę. Dlatego dorośli kupując grę komputerową powinni z uwagą czytać informacje umieszczone na opakowaniu. Zwykle w prawym górnym rogu opakowania znajduje się informacja podająca wiek dziecka, dla którego przeznaczona jest gra lub ikonka PEGI informująca, że gra nie zawiera niepożądanych treści. Dobierając tematykę gry należy wziąć pod uwagę zainteresowania dziecka (przygodowe, logiczne, zręcznościowe) lub wybrać grę z ulubionym bohaterem dziecka (Kubuś Puchatek itp.)

Rady i wskazówki dla rodziców dzieci korzystających z telewizji, Internetu i grających w gry komputerowe

Granica wieku korzystania z nowoczesnych nośników informacji wyraźnie obniżyła się. Już dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z komputera a nawet Internetu. Dlatego konieczne jest :

-**ustalenie limitu czasowego oglądania telewizji lub korzystania z komputera.** Wszystko zależy od wieku dziecka i umiejętności skupiania uwagi . Może to być jedna godzina dziennie ale w dwóch porcjach lub 45 minut w jednej porcji. Po wyłączeniu telewizora (komputera) należy dziecku zaproponować obejrzenie lub przeczytanie książeczki, wspólną zabawę, pomoc w przygotowaniu posiłku, nakryciu stołu, spacer lub wyjście na rower itd.;

- **oglądanie razem z dzieckiem programu telewizyjnego** aby pytaniami zachęcić dziecko do wypowiedziania się na temat tego, co widzi, co się zdarzyć może, kto ma rację, który bohater się podoba a który nie i dlaczego.

- **przeprowadzeniem z dzieckiem rozmowy** o sposobie korzystania z komputera, Internetu zaletach i zagrożeniach wynikających z posługiwania się nimi ;

- **ustalenie zasad korzystania Internetu** np. bez podawania informacji o sobie takich jak: imię i nazwisko, wiek, adres zamieszkania i szkoły, numeru telefonu i tylko wtedy, gdy dorośli są w domu;

- **wybieranie tylko tych programów telewizyjnych i gier komputerowych które przeznaczone są dla dzieci.** Dorośli powinni być zorientowani w tematyce programów telewizyjnych i gier komputerowych aby uniemożliwić dzieciom oglądanie filmów ze

scenami np. przemocy czy strachu. Sceny straszne wzbudzają strach dlatego oglądając wspólnie z dzieckiem program na bieżąco należy komentować to, co na nim się dzieje.

- **traktowanie telewizji jako rozrywki a nie jako nagrody lub kary.** Nie należy sadzać dziecka przed telewizorem tylko dlatego, że było grzeczne, lub żeby odpoczęło. Telewizor nie może też być wykorzystywany ani jako nagroda ani jako kara, gdyż może przyczynić się do ukształtowania złych nawyków.

- **konsekwentne przestrzeganie zasady** : najpierw wywiązanie się z obowiązków a potem dopiero korzystanie z komputera.

Oglądanie telewizji, gry komputerowe, to nie może być styl spędzania wolnego czasu lecz rozrywka od czasu do czasu sprawiająca przyjemność. Zadaniem dorosłych jest nie tylko zapoznanie dzieci z innymi atrakcyjnymi formami spędzania czasu ale wspólne z dziećmi gry i zabawy na powietrzu dzięki którym poprawią w znaczący sposób swoją sprawność fizyczną.