

Ogladanie Telewizji

Dzieci i dorośli najwięcej wolnego czasu spędzają na oglądaniu telewizji i wywiera ona na nich ogromny wpływ. Przeciętne dziecko poświęca na oglądanie programów telewizyjnych od trzech do czterech godzin dziennie. Jak wykazały badania, amerykańskie nastolatki kończące szkoły średnie mają za sobą więcej godzin spędzonych przed telewizyjnym ekranem niż w szkole. Telewizja może być dla dzieci dobrą rozrywką, źródłem informacji, w różnych sytuacjach zastępczym towarzystwem, ale jest także potencjalnym zagrożeniem ze względu na różnego rodzaju niepożądane oddziaływania.

Oglądanie telewizji odbywa się kosztem innych zajęć, takich jak czytanie, nauka, zabawa, kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Ponadto z telewizji dziecko czerpie nieraz informacje nieodpowiednie do jego wieku lub nie zawsze zgodne z prawdą. Rodzice powinni także być świadomi tego, że dzieci nie widzą ostro granicy między telewizyjną fikcją a rzeczywistością. Silny wpływ na dziecko wywierają reklamy telewizyjne, których w ciągu roku ogląda tysiące, w tym reklamy piwa, słodyczy, chipsów, hamburgerów, zabawek.

Dzieci, które są namiętnymi widzami, wiele na tym tracą:

- mają gorsze oceny w szkole,
- czytają mało książek (lub wcale),
- nie uprawiają sportów,
- są otyłe.

Przemoc, seks, uprzedzenia rasowe, dyskryminacja kobiet, alkohol, narkotyki - to tematy, po które chętnie sięgają producenci i reżyserzy telewizyjnych programów. Młodzi ludzie, jeszcze niedojrzali, niedoświadczeni, niedoinformowani, mogą zjawiska marginalne uznać za typowe, zachowania skrajne za powszechnie akceptowane. Obraz świata formujący się w wyobraźni i świadomości dziecięcego widza bywa w rezultacie jednostronny: przerażający i niezrozumiały. Z tego punktu widzenia telewizja jest dla niego bardzo niebezpieczna.

Rodzice są w stanie przeciwdziałać negatywnemu wpływowi telewizji, a nawet więcej - uczynić ją dla dziecka źródłem doświadczeń pozytywnych. Udać się to osiągnąć przez:

- wspólne z dzieckiem oglądanie telewizji,
- wybór programów odpowiadających poziomowi rozwoju dziecka,
- ustalenie limitu czasowego na oglądanie telewizji (dziennego i tygodniowego),
- wyłączenie telewizora na czas rodzinnego posiłku i wprowadzenie "cichych godzin" przeznaczonych na naukę, lekturę itp.,
- wyłączenie telewizora za każdym razem, gdy program wydaje się nieodpowiedni dla dziecka.

Ponadto warto oduczyć dziecko od oglądania programu "jak leci" i zachęcać je do wybierania konkretnych pozycji. Właściwa oferta są skierowane do dzieci i młodzieży programy telewizji publicznej, zła - wszelkie "opermy mydlane" i inne podobne seriale dla dorosłych, jak również tak popularne ostatnio "talk shows". Kolejnym krokiem jest ustalenie pór dnia, w których nie ogląda się telewizji. Dziecko nie powinno nigdy odrabiać lekcji przy włączonym telewizorze. Podobnie wspólne posiłki powinny być okazją do rozmów w gronie rodzinnym, a nie do wpatrywania się w ekran.

Nie jest dobrze, gdy oglądanie telewizji pozostaje tylko bierną rozrywką. Warto zachęcać dzieci do dyskusji nad wspólnie ogladanymi programami. Zwracajcie ich uwagę na przykłady pozytywnych i właściwych zachowań i postaw, jak przyjazność, współpraca, troska o innych.

Omawiajcie nawiązania do historii, lektur, osobistych przeżyć i zainteresowań. Zastanawiajcie się wspólnie nad idealami, celami i postawami bohaterów z ekranu. Porównujcie świat przedstawiony w danym programie do rzeczywistości. Uświadamiajcie dzieciom przy tej okazji, że następstwa przemocy w realnym świecie bywają bardziej dalekosieżne niż na ekranie. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób oddziałują na nas reklamy telewizyjne. Uczcie dziecko korzystać z telewizji w sposób świadomy i racjonalny, by miało także czas na sport, książki, kontakty z rówieśnikami.