**TELEWIZJA ZAMIAST MAMY I TATY**

Telewizja została stworzona po to, by cieszyć i urozmaicać odbiorcom codzienne życie. Współcześnie, związek pomiędzy telewizją a dziećmi można uznać jako zagadnienie globalne. Niezależnie od płci, wieku, rasy, wyznawanej religii czy zamieszkiwanego regionu geograficznego, regularnie oglądają one telewizję. Zakres odbioru przez dzieci programów telewizyjnych jest bogaty w źródła nowych, nieznanych wcześniej wiadomości dotyczących różnych kręgów tematycznych, wartości społeczno – moralnych, czy inspiracji do działań. Dzięki atrakcyjnej formie przekazu telewizyjnego, która ma charakter mimowolny i okazjonalny, zdobywanie wiedzy jest przyjemnością i kojarzy się naszym pociechom z relaksem i rozrywką. Jest to wobec tego dość dobry sposób na zainteresowanie dzieci nowymi dziedzinami wiedzy i rozwijanie ciekawości poznawczej, za pomocą programów popularno – naukowych, przyrodniczych, geograficznych i innych. Wydawałoby się same plusy – dziecko pochłonięte rozwijającymi je czynnościami, zadowolone, bezpieczne, ciche i nie absorbuje dorosłych, dając im czas na różne domowe czynności czy nawet chwilę odpoczynku. To wszystko prawda, pod warunkiem, że w ciągu dnia będą to rzeczywiście chwile. Jeżeli kontakt ten przybiera charakter systematyczny, codzienny, a nawet wielogodzinny może stać się on źródłem poważnych kłopotów. Telewizja w nadmiarze, przy braku odpowiedniej kontroli ze strony dorosłych stwarza bowiem poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego dziecka. Kiedy domowy ekran pochłania wszystkie siły i uwagę malca, kiedy telewizor jest głównym źródłem doznań, ma wtedy potężny deformujący wpływ na kształtowanie się psychiki i osobowości rozwijającego się człowieka.

Rodzice, niestety, nie zawsze są świadomi tego, co ich pociechy oglądają w telewizji oraz że nie zawsze potrafią one rozróżnić telewizyjną fikcję od rzeczywistości. Dzieci dość często w telewizji znajdują informacje, które są nieodpowiednie dla ich wieku oraz rozwoju emocjonalno – psychicznego. Przemoc, seks, uprzedzenia rasowe, dyskryminacja kobiet, alkohol , narkotyki – to tematy, po które sięgają reżyserzy i producenci filmów lub różnych programów telewizyjnych. Istnieje niebezpieczeństwo, że najmłodsi odbiorcy, którzy nie osiągnęli jeszcze dojrzałości psychicznej i emocjonalnej mogą uznać prezentowane w telewizji zjawiska marginalne za typowe, powszechnie akceptowane. W ten sposób obraz świata formujący się w wyobraźni i świadomości młodego telewidza bywa niezgodny z rzeczywistością. Stanowi to potężny hamulec do normalnego rozwoju i może doprowadzić do tragicznych skutków.

W sytuacji nadmiernego, niekontrolowanego oglądania przez najmłodszych telewizji może pojawić się u nich niezdolność do koncentracji przy jakimkolwiek zajęciu, brak zainteresowań, nadpobudliwość, zwiększone roztargnienie. Takie dzieci nie są w stanie skupić się na żadnej czynności, zadaniu, gorączkowo dążą do zmiany wrażeń, różnorodne odczucia postrzegają powierzchownie i fragmentarycznie, nie analizując i nie wiążąc ich ze sobą. Potrzebują stałej stymulacji zewnętrznej, do której przyzwyczaiły się w czasie siedzenia przed ekranem.

Wiele dzieci, spędzających zbyt wiele czasu przed telewizorem ma trudności z przyswajaniem informacji poprzez słuch – nie potrafią zachować poprzedniej frazy i połączyć poszczególnych zdań. Z tego powodu trudno jest im czytać – zrozumieć poszczególne słowa i krótkie zdania. Dlatego nie są zainteresowane nawet najlepszymi książkami. U takich dzieci obserwuje się dość często gwałtowny spadek wyobraźni i kreatywności, a także motywacji do tego, aby coś zrobić. Nie podejmują one wysiłku w celu znalezienia sobie zajęć, nie lubią czytania książek, mają problem z tworzeniem własnego wyobrażenia świata. Nudzi je rysowanie, konstruowanie, wymyślanie nowych zabaw. Nic ich nie interesuje i do niczego nie ciągnie. Pojawiają się także problemy w relacjach z rówieśnikami i osobami dorosłymi. One nie są zainteresowane komunikowaniem się ze światem zewnętrznym. Wolą nacisnąć przycisk i czekać na nową gotową rozrywkę.

W sytuacji, gdy dzieci spędzają przed telewizorem więcej niż 2 godziny dziennie i w sposób niekontrolowany oglądają programy oraz tracą zainteresowanie innymi rodzajami aktywności, można mówić o uzależnieniu od telewizji.

Rodzice, którzy zauważyli, że ich zbyt wiele czasu przebywa przed ekranem, powinni zrozumieć potrzebę zmiany i podjąć rodzicielską twardą decyzję o zmianie interakcji z telewizorem w rodzinie.

Jedną z głównych przyczyn „przylepiania” wzroku dziecka do ekranu jest niedostatek lub nieobecność innych ciekawych form spędzania czasu w środowisku rodzinnym. Oglądanie telewizji często odbywa się kosztem innych zajęć takich jak wspólne, wycieczki, spacery, aktywny wypoczynek na łonie natury, czytanie dziecięcej literatury czy wspólna zabawa. Rodzice mają obowiązek nauczenia dzieci, jak korzystać z telewizji w sposób świadomy i racjonalny, tak aby miały one czas na sport, książki, rozrywki, kontakt z rodziną i rówieśnikami.

Aby zapobiec ewentualnym sytuacjom problemowym należy zatem ograniczyć dziecku dostęp do telewizji, a także zadbać o wykluczenie możliwości swobodnego korzystania przez nie z telewizora. Jest to konieczne, po to, aby telewizor stał się źródłem nowych informacji, zaskakujących i przydatnych doświadczeń, a nie stałym tłem życia dziecka. Rodzice mogą zrobić to poprzez wspólne oglądanie telewizji, wybieranie programów odpowiednich do poziomu rozwoju emocjonalnego i psychicznego dzieci, ustalenie limitu czasowego na korzystanie z telewizji ( dziennie i tygodniowo), wyłączanie telewizora na czas wspólnej zabawy i nauki, rodzinnych posiłków, ustawienie telewizora w taki miejscu w domu/mieszkaniu, aby można było kontrolować, co dziecko ogląda.  
 Kategorycznie nie wolno pozwalać dzieciom na oglądanie telewizji „jak leci”. Rodzice powinni zachęcać do oglądania i wybierania konkretnych pozycji – filmów, programów , które uczą i rozpowszechniają pozytywne wartości. Nie dzieje się dobrze, gdy oglądanie telewizji pozostaje tylko bierną rozrywką. Dlatego też warto zachęcać dzieci do rozmów po obejrzeniu filmu lub programu oraz dokonywać porównania świata w nich przedstawionego do realiów rzeczywistości. Warto uzmysławiać dzieciom, że następstwa działań ( głównie tych negatywnych ) bywają często zupełnie inne niż prezentowane na ekranie.

Należy zawsze pamiętać, że aby oddziaływanie mass mediów było pozytywne, niezbędne są zawsze działania profilaktyczne, które zmierzają do ukształtowania odpowiednich kompetencji u małych medialnych odbiorców – naszych dzieci. Ważnym zadaniem dorosłych jest zatem monitorowanie i regulowanie oglądania telewizji przez swoich podopiecznych.

Bilbiografia:  
  
1. D. Lemish, Dzieci i telewizja, perspektywa globalna, Kraków 2008.  
  
2. J. Izdebska, Wprowadzenie. Dziecko i media elektroniczne – aktualność tematu, jego znaczenie pedagogiczne i społeczne (w:) J. Izdebska, T. Sosnowski (red.), Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa, tom I Telewizja i inne mass media w życiu dziecka – wyzwaniem dla edukacji medialnej, Białystok 2005.  
  
3. J. Gajda, Media audiowizualne – wpływowe środowisko wychowawcze dziecka: zagrożenia, szanse, profilaktyka (w:) J. Izdebska, T. Sosnowski (red.), Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa, tom I Telewizja i inne mass media w życiu dziecka – wyzwaniem dla edukacji medialnej, Białystok 2005.

4. K. Leśniarek – Ciaputa, Oglądanie telewizji – czy może prowadzić do uzależnienia? (Internet)

5. E. Gajewska, Brutalizacja telewizyjnych programów dostępnych dzieciom.(Internet)

6.<https://przedszkole7poznan.szkolnastrona.pl/art,169,uzalezniony-przedszkolak>

7.<https://treborok.wordpress.com/dzieciece-uzaleznienie-od-ekranu-metody-przezwyciezenia/>