

Dijete i televizija

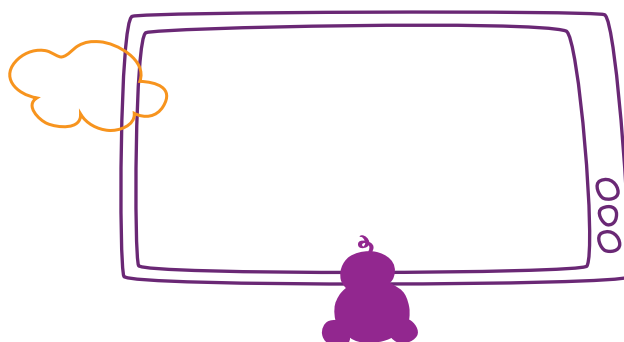
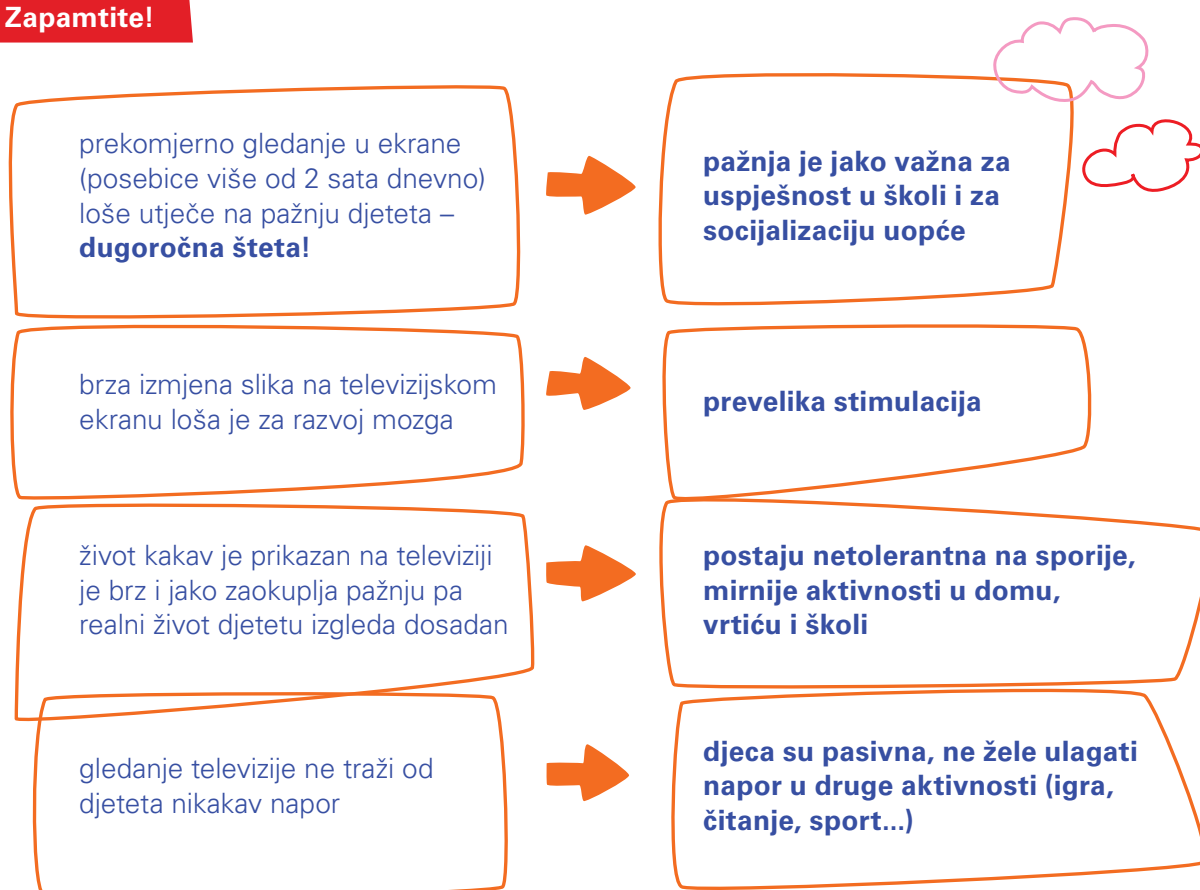
Jedno od važnih roditeljskih pitanja 21. stoljeća jest kako balansirati između televizijskog ekrana i želje djeteta, razvojnih potreba i diskusija o štetnosti i koristi te „magične kutije“.

Istraživanja su pokazala da prosječno dijete više vremena provede ispred televizora nego što provede u razgovoru s roditeljima, igri u vanjskom prostoru, čitajući ili da mu netko čita.

Zabrinjavajuće je to što dijete mlađe od 6 godina u prosjeku provede više od 2 sata dnevno pred ekranom televizora, računala, mobitela, a, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, 2 sata dnevno je gornja granica koliko najviše vremena pred ekranom može provesti predškolsko dijete.

Zabrinjavajuće je i to što pred ekranom vrijeme provode i djeca mlađa od 2 godine, koja, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, ne bi uopće trebala biti izložena televizoru, mobitelu, računalu i sličnim ekranima.

Zapamtite!



Kako „pripitomiti“ televiziju?

Djeca su posebna publika koju je potrebno voditi televizijskim svijetom.

1. Preuzmite odgovornost

Djetetu je televizija previše zanimljiva i moćna da bi je moglo sâmo kontrolirati, zato im je potrebno vodstvo odraslih koji će voditi brigu o tome kada, što i koliko dugo dijete gleda. Roditelji su ti koji moraju uvesti pravila gledanja televizije u zajedničkom domu. Preporuka stručnjaka jest uopće ne gledati televiziju prije 2. godine, odnosno početi gledati televiziju s navršene tri godine života, jer u najranijem razdoblju slike s ekrana izazivaju zbrku i kontradiktorne dojmove.

2. Gledajte televiziju s djetetom

Roditelji mogu znatno umanjiti utjecaje nasilnih sadržaja na djecu na način da tijekom i nakon gledanja objasne djetetu ono što je vidjelo.

3. Ugasite televizor kad ga nitko ne gleda!

Kad na TV programu nema ništa vrijedno gledanja, ugasi televizor. Preporučamo da nemate upaljen TV za vrijeme jela ili dok nešto obavljate. Pokazalo se da se djeca igraju određenom igračkom dvostruko kraće kada je televizor upaljen, nego kada je isključen te da se znatno manje koncentriraju na igru. Na taj način upaljen TV **omete razvoj djeteta i smanjuje njegovu mogućnost koncentracije.**

4. Uvedite pravila

Djeca u dobi između 2 i 6 godina ne bi trebala gledati televiziju više od dva sata dnevno; postavite granicu, odredite pravila, dogovorite se što se i kada gleda. Ovo vremensko ograničenje vrijedi za kvalitetan TV program (npr. dokumentarci o životinjama), crtiće ili slično. Ostale programe dijete ne bi trebalo gledati jer su za odrasle, a ne djecu. Razmislite i odredite koliko vremena dijete treba provesti vani, u šetnji ili slobodnoj igri na zraku, koliko ćete vremena provesti u zajedničkim igrama, druženju i slično, a koliko pred TV-om.

5. Izbjegavajte koristiti televiziju kao dadilju za čuvanje djeteta

Kako bi zaokupili djetetovu pažnju, roditelji mu često upale crtić i puste ga da fascinirano sjedi pred televizorom. To treba koristiti *vrlo rijetko* i u stvarno iznimnim situacijama. Sjetite se koje su štetne posljedice redovitog produljenog gledanja TV-a na djetetovu pažnju i druge sposobnosti i pokušajte djetetovu pažnju zaokupiti na drugi način (npr. upalite radio, izvadite neku igračku ili zanimljivi predmet koji inače nisu dostupni).

6. Nemojte televizoru dati središnje mjesto u stanu

Razmjestite pokušstvo tako da dijete ne može lako doći do televizora.

7. Potrudite se i sami što manje gledati televiziju

Djeca najbolje uče oponašajući; ako ste vi ovisnik o TV sadržaju, velika je vjerojatnost da će i vaše dijete to biti.

