

ŠTETNOSTI PRETJERANOG GLEDANJA TELEVIZIJE

Danas je prosto nemoguće zamisliti život bez televizije i sredstava masovne komunikacije. Masovni mediji imaju i svoje dobre strane: ljudi se mnogo bolje upoznati sa svijetom u kome žive, mogu preko svojih malih ekrana upoznati druge kulture i ljudi, saznati nešto novo i, naravno, uživati u filmskim i drugim umjetničkim dostignućima. Sve je to dobro i pozitivno, ali na televiziji se pojavljuju i stvari koje nisu za dječje oči.

Predškolska djeca i djeca do otprilike desete godine života nisu u stanju razlikovati što je stvarnost, a što fantazija. Sve što vide na televiziji za njih je stvarnost i zbog toga je opasno kada malo dijete gleda slike nasilja i druge, njegovom dobu i razumu, neprimjerene prizore. Istraživači su zabilježili nasilje u 85 posto filmova koji se svakodnevno pokazuju na TV-u. Brze izmjene slika, događaji i likovi snažno utiču na djetinje osjećaje izazivajući napetost i strah. Ono sve te dojmove ne može "srediti" u svojoj glavi jer mu nedostaje iskustvo i proces mišljenja kao kod odraslih. To može dovesti do teških psihičkih poremećaja koji se javljaju u vidu košmara, mokrenja u krevet, tikova, nesanice, razdražljivosti, premorenosti i lošijeg uspjeha u školi. Za zdrav i pravilan proces učenja i pamćenja kod predškolskog djeteta i djeteta na ranom školskom uzrastu presudno je praktično iskustvo, slobodna igra, samostalno obavljanje nekih zadataka te učenje na pokušajima i pogreškama. Neizostavno je i važno je da dijete doživi vlastite osjećaje uspjeha ili neuspjeha, da postane svjesno posljedica svojih aktivnosti i da postane vješto u baratanju sa predmetima koji ga okružuju.

Često roditelji griješe što zbog nedostatku vremena dopuštaju djeci da ona sama gledaju televiziju. To je pogrešno. Dijete tako postaje pasivni promatrač televizijskog programa i takav stav može zauzeti i u stvarnom životu: postat će možda izgubljeni, pasivni promatrač svog života, usamljen i duboko nesretan zbog osjećaja besmislenosti. Ako malo razgledamo oko sebe, vidjet ćemo mnogo takvih otuđenih i usamljenih mladih lica. Tinejdžeri su osobito podložno različitim utjecajima, najviše preko vršnjaka i televizije, odnosno, masovnih medija. Mlada

osoba traga za vlastitim identitetom i vrijednostima. Gledajući nasilje i druge negativne produkte našeg društva u filmovima, emisijama, preko igrica ili Interneta, tinejdžer će se možda i nesvesno navići na pogrešna ponašanja i stavove kao što su lov za novcem, laganje, netolerancija, brutalnost, agresija i sl. Ispitivanja su pokazala da je tinejdžersko nasilje u 19. godini veće ukoliko je gledanost TV-nasilja u 8. godini bila česta.

Djeci, osobito mlađoj, je potrebno ograničiti vrijeme gledanja televizije i ako je moguće neka i roditelj uvijek bude u blizini da bi mogao odgovoriti na pitanja i da bi aktivno sudjelovao u gledanju. Isto tako, nije svejedno što djeca gledaju. Dokazano je da djeca koja gledaju dječje obrazovne emisije bolje čitaju i imaju razvijenije jezične vještine od djece koja gledaju samo crtice i programe za odrasle. Djeci je potrebna briga, bavljenje i podrška roditelja i to im treba omogućiti svakodnevno pa makar i kratkotrajno (naglasak je na kvalitetu, a ne na kvantitetu vremena provedenog zajedno sa roditeljima). Dijete se isto tako može samo baviti nečim, na primjer, može crtati, slikati, igrati se kućnim ljubimcem, s drugom djecom, pohađati izvanškolske aktivnosti, ići u neki športski klub i sl. To će sve obogatiti njegov duh i tijelo, razviti koordinaciju, komunikaciju, socijalnu i praktičnu inteligenciju te spriječiti da dijete kasnije postane "ovisnik" o televiziji. Ono što je ovdje bit je da se djetetu omoguće vlastita iskustva, a ne iskustva iz "druge ruke".

KORIGIRANJE DJEČJEG PONAŠANJA

Suvremena je psihologija na temelju brojnih istraživanja došla do spoznaja o tome kako i kada primijeniti nagradu ili kaznu da bi se najučinkovitije potkrijepilo željeno, a prekinulo neželjeno ponašanje.

1. NAGRAĐUJTE I POHVALUJUJTE POZITIVNO PONAŠANJE

- pohvale su učinkovitije od kritika i kazni, jer djetetu daju više informacija o tome kako SE TREBA PONAŠATI
- djeluju pozitivno na razvoj samopoštovanja i osjećaj vlastite kompetentnosti
- stalno kritizirano dijete počinje o sebi misliti loše, a to ga sputava da promijeni svoje ponašanje

2. UZ KAZNU, NAGLASITE KOJE PONAŠANJE OČEKUJETE

- kazna govori djetetu samo koje ponašanje ne želimo
- moramo naglasiti koje ponašanje očekujemo, umjesto onog koje kažnjavamo
- nije dovoljno reći „Nemoj to raditi“, nego djetetu pojasniti kako se treba ponašati

3. KAO KAZNU USKRATITE NAGRADU

- umjesto vikanja ili fizičkog kažnjavanja, radije djetetu uskratite nešto što voli
- npr. gledanje televizije, igranje na kompjutoru, igra s prijateljima i sl.
- svakako djetetu objasniti zašto ste to učinili, kako bi dijete uvidjelo vezu između kazne i svog ponašanja

4. KAZNA MORA BITI VREMENSKI OGRANIČENA

- ne treba davati neograničene kazne npr. ne možeš gledati TV do daljnog ili igrati igre dok ja ne kažem
- radije recite „Ne možeš igrati igre na kompjuteru tri dana ili dok ne napišeš zadaću“.
- Kada je kazna jako duga gubi vezu s ponašanjem koje želimo promijeniti i demotivira dijete

5. NE PRIJETITE KAZNOM AKO JE NEĆETE PRIMIJENITI

- neka to bude kazna koju ćete provesti u djelo, inače neizvršene prijetnje neće imati učinka

6. KRITIZIRAJTE SAMO PONAŠANJE, A NIKADA OSOBNOST

- treba kritizirati isključivo dječje ponašanje, inače će dijete doživjeti da ga odbacujemo kao osobu

NE – Kako možeš biti tako glup! Nikad nećeš uspjeti to naučiti!

DA – Ovdje si napravio grešku, pokušaj ponovno. Ovo je neuredno. Prepiši.

7. IZBJEGAVAJTE TJELESNE KAZNE

8. REAGIRAJTE I NA LOŠE I NA DOBRO PONAŠANJE

- neki roditelji reagiraju samo kada dijete dobije lošu ocjenu, što je pogrešno
- jak pritisak roditelja za bolji uspjeh može u djetetu izazvati veliku nesigurnost i nezadovoljstvo, posebno ako njihov odnos nije dobar
- takva nesigurnost smanjuje mogućnost koncentracije na učenje i povećava mogućnost lošijeg uspjeha

Svako dijete želi da se prema njemu postupa kao prema cjelovitoj osobi, a ne kao prema automatu za postizanje uspjeha. Ponekad je potiskivanje vlastitog uspjeha jedini način da dijete uspostavi odnos s roditeljima. Neuspjeh može biti jaka kazna za roditelje.