

Jak vyzrát na děti a televizi?

TEXT:
Hana Perglerová



"Já jsem na televizi pyšná a tuto formu závislosti znám moc dobře. Když mám nutkání se podívat na nějaký ten film, říkám tomu dnes, že mi jde šlehnout"

Většinou máme pocit, že není moc dobré nechat děti, aby se dívaly na televizi a obzvláště ne moc často. Ale přitom neodoláme, protože nám nabízí jednoduchý nástroj k jejich uklidnění a zábavě. Takový Večerníček navíc funguje jako pomůcka, jak děti naučit chodit včas spát a nám dospělým dává možnost si na chvíli vydechnout. Dnes televize zkrátka patří k našemu světu a je otázka, co je pro naše děti vlastně lepší – „mít či nemít?“

Obraz nebo skutečnost

Pro malé dítě je důležité si nejprve načerpat vlastní skutečné zážitky, aby je pak mohlo rozlišovat od obrazů v televizi, což se děje především v prvních třech letech života. Je úplně něco jiného, když padá sníh a dítě cítí, jak ho vločky studí do tváře, a musí přivírat oči, než když vidí sněžit na obrazovce. Potřebuje se učit věcem v jejich komplexnosti, cítit je tělem, svými pocity a uchopovat je do vlastních myšlenek. Při sledování pouhého obrazu je naše tělo pasivní, naše emoce odevzdáváme producentům pořadů a uvědomování si našeho Já máme úplně vypnuté. Uvedu jeden příklad: během pokusu, který měl ověřit omezenou výukovou účinnost televize, byl dítěti pouštěn obraz maminky, která na ně mluvila, a sledován jeho jazykový



pokrok. Dítě se takto mluvit nenaučilo. Vědomostní aspekt totiž získáváme z televize, až když máme dostatečně rozvinuté naše vlastní zážitky, ke kterým můžeme viděné vztáhnout. Takže i pohádky jsou ve věku do cca 3 let pro dítě zatěžující a nemají žádný pozitivní přínos.

Pomoc, nestíhám své sakády

Lidské oko se při dívání pohybuje ve skocích, jeho pohyby nejsou plynulé. Zkuste jet svým pohledem po hraně stolu a zjistíte, jako by dělalo malé krůčky. Těmto pohybům se říká sakády a lidské oko jich udělá cca 2–5 za vteřinu. Když se díváme na televizi, naše oko nestíhá rychle se měnící obrazy těmito sakádami osahat, a tak to vzdá a přestane je dělat. Proto vypadáme při dívání se na obrazovku, jako bychom tupě zírali. Následně s útlumem činností svalů a s útlumem nervů se zpomalí celý organismus, mozek se přepne do stavu snění, do stavu alfa vln. Proto máme tendenci u televize odpočívat, a díky celkovému zpomalení metabolismu mohou mít mnozí z nás tendenci tloustnout. Okohybné svaly leniví a nám se může pomalu kazit zrak. Tělo si zvykne na způsob relaxace, které není schopno jinak snadno dosáhnout.

Podrážděná prázdná hlava

Televizní producenti ale nemají zájem, abychom spali, proto se do filmů a seriálů zařazují nenadálé zvuky či zrychlení, reklamy jsou pouštěny mnohem více nahlas a podobně. Navíc televize vyzařuje vysokofrekvenční tóny, které přímo neslyšíme, ale pro náš nervový systém jsou zatěžující. Například malá miminka během těhotenství na tyto tóny velmi negativně reagují. Výzkumy dokonce objevily, že zpomalují rozvoj nervových spojů a tím ztěžují proces učení se dětí, psychologové tento fenomén nazývají „prázdné hlavy“. To vše v nás potom vyvolává neklid a podrážděnost, takže ačkoliv si jdeme k televizi odpočinout, často jsme ještě více utahaní než předtím.

Mnoho hormonu pro nic

Filmy sytí naši přirozenou potřebu příběhů. Každý film má nějaké vyvrcholení, nějaké okamžiky napětí. A my na ně reagujeme přirozeně emocionálně, naše tělo začne zaplavovat mnoho hormonů, např. adrenalin. Tyto hormony jsou ale přirozeně určeny k reakci těla na ohrožující situaci, k útěku nebo k boji, a pohybem jsou pak odplaveny. My se ale u sledování televize většinou nehýbeme a naše tělo si tak zvyká na zvýšenou hladinu těchto hormonů, kterých potřebuje stále více. Proto potřebujeme vidět scény stále děsivější a děsivější. Kdo tedy kromě sledování televize vykonává nějakou fyzickou aktivitu, třeba žehlí či uklízí, bývá na tom mnohem lépe.

Není to jen kulisa

Dalším nepříliš pozitivním jevem je velké zahlcení informacemi. Přestáváme rozlišovat, co je pravda, a věříme tomu, co vidíme a slyšíme, přestáváme reagovat na to, co je potřeba, otupujeme se vůči událostem, nestíháme přemýšlet, pokřívujeme si chápání skutečnosti, přijímáme věci jako normu a viděné obrazy v nás žijí jako naše vzpomínky. Toto vše se přitom děje i v případě, kdy si televizi pouštíme jen jako kulisu.

Dobrý sluha, nikoli špatný pán aneb Jak využít televizi ku prospěchu dětí?

- Seznamovat děti s televizí až po třetím roce jejich věku, aby získaly nejdříve vlastní zkušenosti.
- Dívat se s nimi, abyste věděli, co sledují. Přeskakovat reklamy a ochránit je před nevhodným obsahem.
- Mluvit spolu o tom, co jste viděli. Učit je o věcech přemýšlet, dávat je do souvislostí a vyvozovat z nich důsledky.
- Dbát na to, aby děti zažívaly neustále i reálné zážitky například na kroužcích, hrou v přírodě apod. Kolik hodin se dívají na televizi, tolik hodin by měly být venku.
- Jít příkladem, pouštět si televizi opravdu jen na to, na co se chci dívat, ne jako relax nebo kulisu.
- Číst pohádky či vyprávět příběhy nejlépe bez obrázků.



Hana a její kluci

ZVEME VÁS:

Televize & Pohádky a působení na děti

Přednáška Mgr. Hany Perglerové

20. května 2013, 9:30–11:30. A centrum, Vítkova 10, Praha 8

Téma: působení reklam, vliv násilí v televizi, působení v těhotenství a v porodnicích, vliv v duchovních rovinách člověka, možnosti, jak řešit situaci u vás doma, jaké pohádky vyprávět, jakými dalšími přístupy rozvíjet obraznost v sobě i v dětech jako protiváhu.

Koukněte na:
www.acentrum.eu