

Děti a televize?

Sedí ani nedutají, máte od nich svatý klid – třeba na to vypít si kafe. A když jsou nemocné a vy už nevíte, co s nimi, televize se taky hodí. Bezvadně je přece zabaví. Problém je, že televize jako taková pro děti moc bezvadná není. A už vůbec ne pro ty nejmenší.

Určitě jste si toho vědomi. A já taky. A přesto máme s dcerou svou ranní dvacetiminutovku. Ona u televize s Krtečkem a já v klidu chodím do sprchy. Prostě jsem taky neodolala a využívám televizi a její magičnost. Ale... s určitými pravidly. Pouštím jen vybrané díly – ty s nemocnicí, lidskými kostrami nebo bouračkami v autě, jsou passé (ano, i tohle najdete v nevinném Krtečkovi). Taky jsme to všechno „nakoukaly“ hezky spolu a o všech dílech, které jsou u nás povolené, si do detailu povídaly, abych měla aspoň jistotu, že opravdu ví, na co kouká. Jsou jí dva a čtvrt a její fantazie jede přece jen naplno. Pak u nás platí pravidlo – tři krátké díly a dost. A taky vím, že jí to její dívání se vyvážím po zbytek dne spoustou činností. Lítáme pár hodin venku, vlastně za každého počasí, čteme si a stavíme, modelujeme a kreslíme anebo ji nechám, ať si ve svém princeznovském stanu dělá, co chce. Tak nějak vzato – v tomto kontextu totiž televizi na milost vít relativně lze. Vlastně i z pohledu odborníků. Ale to předbíhám... Nejdřív bude lepší zaměřit se na to, čím může dětem ublížit nadměrné nebo „nesprávné“ sledování televize.

Akce bez reakce

To, co odborníci nejčastěji televizi a jejímu vlivu na děti vytýkají, je fakt, že je pasivním zdrojem zábavy. Nenutí děti k interakci – nechce po nich odpovědi, nenutí je myslet. „*Děti přitom potřebují pro svůj rozvoj aktivní podněty, a to takové, které je nutí přemýšlet, mluvit, vyjadřovat pocity, zážitky. Pomáháme jim rozvíjet jejich fantazii, řeč, motorické, percepční a kognitivní dovednosti tím, že je vyzýváme k reakci. Televize ale žádné reakce nevytváří,*“ říká k tomu na rovinu Mgr. Ivana Vlková, speciální pedagožka a spoluzakladatelka společnosti CAPARD, České asociace pro aktivní rozvoj dětí (www.capard.cz).

Nic není, jak se zdá

Ano, televize jim jen sype informaci za informací, jakkoliv jí je třeba jen pohádka. Ale i ta má děj, tedy informace. A děti až do tří čtyř let věku jen těžko odlišují, že to, co je v pohádce, není doopravdy, ale jen jako. V téhle souvislosti si vybavuju, jak se Tina rozplakala u dílu Krtek a žvýkačka. Epizoda o tom, jak se na Krtek nalepí žvýkačka a on se trápí tím, že se jí nemůže zbavit, ji přivedla do stavu naprostého smutku. A to je vlastně další riziko televize. I když dětem zapnete vyloženě dětské pořady, nemůžete si být jistí, že s nimi nezamávají! Co dospělým tvůrcům přijde vtipné, může děti frustrovat. Co jedno dítě rozesměje, to druhé rozpláče. Až do nástupu do školy také nevědí, co je ironie, nadsázka, a toho je televize – včetně pohádek – pro změnu plná.

Leze jim to na mozek!

Mozek dětí se totiž vyvíjí opravdu dlouho a záleží na tom, na základě jakých podnětů. Zvláště u nejmenších. „*Centrální nervová soustava je ve věku do tří let a zejména kolem tří let velmi křehká, dítě se seznamuje s neuvěřitelným množstvím informací. Zpracovává je, třídí, ukládá a začíná také v tomto věku bohatě komunikovat, mluvit a děti by měly mít takové podněty, na které jejich mozek stačí, které chápou a dovedou je přiřadit, potřebují jistoty, pravidla, rituály,*“ potvrzuje speciální pedagožka a varuje v této souvislosti také před dlouhodobým sledováním televize. „*Pokud je totiž nepřiměřených podnětů příliš, centrální nervová soustava reaguje motorickým neklidem, tiky, poruchami spánku, poruchami pozornosti, dítě nikde nevydrží, neposedí, je roztěkané a může docházet i k neurotickým projevům a poruchám v řeči, jako je koktavost aj. Křehkost centrální nervové soustavy je navíc u každého jedince*

jiná, takže se – naneštěstí pro „televizní“ rodiče – ani nedá přibližně vyčíslit, kolik času stráveného u televize je neškodných právě pro jejich dítě,“ dodává ještě Mgr. Ivana Vlková.

Napříč výchovnými směry

Obecně nicméně o televizi jako o čemkoliv jiném určitě platí, že jaký vztah k ní máte vy, takový předáte svému dítěti. *„V tomto směru si dovolím vydělit dva základní druhy rodičů. Konzumní rodič zapíná televizi i jako kulisu, sleduje reklamy, televize ho prostě baví a je nedílnou součástí jeho života. Nepřemýšlí primárně nad tím, jak může život s televizí ovlivnit další vývoj a rozvoj jeho dítěte. Pro osvíceného rodiče je televize rušivým elementem a nepříjemnou entitou, uřvanou vibrací v jinak klidném programu dne, o jehož všech aktivitách si rozhodne sám a nenechá se vyrušit ani vtáhnout manipulací televizních programů, natož pak reklam. A tady už bude zásadní rozdíl mezi tím, jak oba tyto typy rodičů své dítě k televizi povedou,“* konstatuje speciální pedagožka nepříjemnou pravdu, kterou si zvláště právě „konzumní rodiče“ neuvědomují.

Od rána do večera?

Nedochází jim, že když oni mají televizi jako kulisu, kterou bezmála ani nevnímají, pro jejich malé je to něco fascinujícího. Bliká to, mluví to, hraje to, mění se to. Když u ní budou jíst, stavět, modelovat... vždycky ustanou uprostřed pohybu, pokud se na barevné obrazovce mihne něco výrazného, ozve se hluk nebo se rozeběhne reklama, která právě dětem dokáže navrtat neskutečnou díru do hlavy. Soustředění bude pryč, protože jejich podprahové zabarvení je mocné. A také velmi sugestivní. Nedávno se zrovna jedna má známá na hřišti rozčilovala, jak její syn začal u reklamy najednou rozbíjet talíře. Proč? Chlapeček v televizi je rozbíjel také, protože reklama velela vyměnit nádobí v českých domácnostech. Je to mimo jiné další typický příklad toho, jak děti nechápu rozdíl mezi televizním „jako“ světem“ a tím, co je reálné, všemu přiřkládají stejnou hodnotu, učí se od toho nápodobou nebo si „jako“ informace ukládají coby ty, jimiž se budou následně řídit.

Zvlášť ohrožené děti

Opatrně je potřeba našlapovat v televizní otázce u dětí, u nichž je podezření na jakoukoliv (vývojovou) poruchu, například hyperaktivitu. *„Takové dítě je totiž velmi citlivé, dráždivé, má v sobě tzv. neklid, tak mu rozhodně dlouhý pobyt před tímto zářením, vlněním, které televize způsobuje, nepřidá,“* říká Mgr. Vlková. Ale stačí, když máte doma introverta, plačtivější dítě, citlivku, dítě s extra bujnou fantazií... a u neřízeného sledování může být na malér zaděláno. Jasně, chcete se vyhnout všem těm rizikům. Chcete si ale taky sem tam se svými dětmi v neděli po obědě pustit pohádku a vegetit celá rodina na gauči? V pořádku. Je třeba vlastně jenom ze „zlého pána“, kterým televize umí být, udělat „dobrého sluhu“. Protože i to se dá.

Pravidla pro malé televizní sledovače

Nic se nejl tak horké, jak se uvaří, takže pokud k televizi začnete přistupovat pragmaticky, můžete z ní pro sebe i své děti ledasco vytěžit. Jak? S tím vám opět poradí Mgr. Ivana Vlková z České asociace pro aktivní rozvoj dětí:

- 1. Dobře vybírejte** – co dětem pustíte, je zásadní otázka. Přijít k televizi a zapnout první kanál, je nesmysl. Mějte po ruce DVD, na YouTube si najdete pár vhodných pořadů a kontrolovaně je pouštějte.
- 2. Mluvte o tom všem** – zkuste se na to, co děti sledují, podívat aspoň jednu s nimi a vstupujte do děje, vysvětlujte, doplňujte, ptejte se děti. Dělejte z pasivní zábavy tu aktivní. Nejen že zabráníte tomu, aby dítě něco špatně pochopilo, ale bude to další společně strávený čas, což děti ocení víc než fakt, že jsou u televize.
- 3. A mluvte ještě jednou** – když se děti dodávají, zase se ptejte, chtějte vědět, co si pamatují,

nuťte jejich mozek, aby zase pracoval! Kromě jiného tak přispějete k faktu, že jim televize může pomoci například rozšířit slovní zásobu.

4. Nenechte je TV obsluhovat – čím méně to s ní budou umět, tím méně hrozí, že si ji budou zapínat sami. A také ji budou mít víc zafixovanou jako „kontrolovanou činnost“, vámi kontrolovanou činnost. Což je důležité.

5. Odměřujte čas – přesně se domluvte na tom, kolik čeho uvidí. A neslevujte!!! Dítě do tří let by nemělo přesáhnout 20 minut denně, předškoláci hodinu denně. Pokud uděláte výjimku, například kvůli nemoci, zdůrazněte, že jde o výjimku.

6. Neplet'te jablka s hruškami – to znamená žádné jídlo k televizi, žádné hračky, žádné čištění zubů a podobně. Dítě by nic z toho nevnímalo, a zrovna jídlo, hraní si nebo základy hygieny by měly být činností od základu vědomě prováděné. O usínání u televize ani nemluvě, to je passé už z principu: při usínání se má dítě zklidnit, což je u televize vyloučené (tedy z hlediska toho, co mu „jede“ v hlavě).

7. Nechte děti poučit – s postupujícím věkem se snažte vybírat pro sledování v televizi takové pořady, které mají edukativní charakter. To je totiž jeden z hlavních potenciálních přínosů televize: děti se toho z ní mohou opravdu hodně naučit, když z nich před tím neuděláte televizní maniaky... Přírodopisné nebo cestovatelské dokumenty, pořady, ve kterých se děti učí návodně tvořit, ideálně opět spolu s vámi... na tom není nic špatného.

8. Vyvažujte – když skončí čas televizní zábavy, je čas ji vykompenzovat. Jít s dětmi ven, zazpívat si, společně něco uvařit, jet na výstavu, do dětského divadla... udělat zkrátka cokoli, co dětem ukáže, že nejen televizní svět je plný zábavy.

9. Nemanipulujte – spousta rodičů často až automaticky používá větu „nech toho, nebo budeš bez televize“. Zahrnovat ji ovšem do výchovných prostředků je v tomto směru nešťastné. Pokud se odepření televize stane trestem, bude televize automaticky tím, co je vzácné, zajímavé už z principu toho, že to rodiče zakázali.

10. Začněte u sebe – bod nejdůležitější na konec, i když by měl být možná hned na začátku. Stejně jako ve všem, i v kontrolovaném sledování televize musíte jít příkladem. Pokud vám poběží celý den, těžko dítě donutíte u ní nesedět. A v takovém případě snad ani nemáte právo zvyšovat hlas a vyhánět ho. Byla by to hodně absurdní situace.