



Bērns un TV, dators

Vai tas, ka cilvēkam ir rokas, ir labi vai slikti? Labi, ja rokas būvē, spēlē, dara darbu. Slikti, ja sit, posta, zog. Tāpat ir arī ar televīziju un citiem informācijas līdzekļiem. Tie ir labi vai slikti atkarībā no motivācijas un pielietojuma. TV neder par vienacaino aukli vai draugu visas dienas garumā, taču paretam un ne ilgi tā var dāvēt arī daudz kā vērtīga. Bērns līdz divu gadu vecumam ekrānā galvenokārt uztver ātri zūdošu, mainīgu attēlu zibšņus, nespējot izsekot līdzī notiekošā saturam. Uzmanības pievēršana reklāmām, kas atkārtojas, nav liecinājums par bērna sevišķu spēju koncentrēties vai muzikalitāti – tas ir ilgstoša treniņa rezultāts.

Nofiksējiet, cik ilgi bērns skatās TV viens un cik reižu dienā tas notiek. Bieža televīzijas skatīšanās kavē bērna attīstību, jo mazais daudz laika pavada, gandrīz nekustīgi sēžot uz dīvāna. Ekrāns atņem iespēju runāt, fantazēt un sadarboties ar apkārtējiem. Bērnam pietrūkst intelektuālās, emocionālās un sociālās aktivitātes. Ja bērns iegrimis pārraides vērošanā, tad laika neatliek ne sev, ne saskarsmei ar citiem, jo raidījums taču jānoskatās līdz galam, bet nākamais – vēl interesantāks! Ģimenei, kura vēro tikai ekrānu, grūti atrast laiku, lai kopā parunātos, ieskatītos cits citam acīs, pastāstītu dienā notikušo.

Televīzijas vērošana neļauj attīstīties arī iztēles un jaunrades spējām. Zīmējot un veidojot bērns attīsta prātu, fantāziju, iztēlojas notikumus. Televīzija dod jau gala iznākumu, gatavu bildi, un prātošana, jaunrade nav nepieciešama.

Pastiprinās arī agresivitāte, jo jebkura ātra attēlu maiņa rada trauksmi – bērns esošo bildi vēl nav aptvēris, bet to jau nomaina nākamā. Mazais TV skatītājs jebkuru stāstu uzsūc kā sūklītis un pieņem to kā patiesību. Izdomājumus un reālus faktus bērns pirmsskolas vecumā atšķir tikai daļēji. Mazulim ekrānā redzētais ir tikpat īsts kā viņa māja, istaba un spēļu laukums. Viņš to tiešā veidā attiecina uz sevi, savu ģimeni, uz tiem, ko mīl, - māsām, brāļiem, draugiem un dzīvniekiem. Nespējot fantāziju atšķirt no realitātes, mazais kļūst aizvien satrauktāks un bailīgāks.

Bērni līdz astoņu gadu vecumam imitē darbības, kuras redz televīzijā, jo viņi nespēj atšķirt realitāti no fantāzijas, kas padara viņus daudz ietekmējamākus, līdz ar to viņi pārņem daudz uzvedības formu, vērtību un zināšanu no televīzijā redzētā.

Ar televīzijas palīdzību bērna dzīvē tiek izjaukts miera un aktivitātes līdzsvars. Mazuļiem un pirmsskolas vecuma bērniem pastāvīga telefilmu, multfilmu skatīšanās provocē hiperaktivitāti un uzmanības deficīta sindromu (UDS). Kāpēc? Tāpēc, ka filmiņās darbība notiek daudz straujāk, nekā tas ir dzīvē. Bērni pierod pie paātrinātas informācijas plūsmas un zināmā mērā zaudē spēju koncentrēties. Pētījumos ir noskaidrots, ka pat divgadīgiem mazuļiem, kuri ilgstoši vēro TV ekrānu, rodas problēmas ar dzimtas valodas uztveri, apgušanu un mācīšanos vispār.

Mācīties ir iespējams arī ar datora programmu palīdzību, taču jāņem vērā, ka tās samazina vēlmi un spēju koncentrēties mācībām, draudzēties ar grāmatām.

Protams, televīzija un internets dāvā daudz laba bērna izzīņai un iztēlei: dod iespēju ieskatīties brīnumu pasaulē, paver nezināmas, nerasniedzamas pasaules ainas, ļauj ielūkoties pagātnē, mākslas un zinātnes pasaulē.

Ieteikumi: kā ierobežot televīzijas ietekmi uz bērna attīstību

Zinātnieki neiesaka bērniem līdz divu gadu vecumam skatīties televizoru, jo pirmie divi mazuļa dzīves gadi ir īpaši svarīgs laiks bērna smadzeņu attīstībā. Šajā laikā bērniem nepieciešama laba, pozitīva saskarsme ar citiem bērniem un pieaugušajiem, jo bērns šajā laikā mācās runāt un spēlēties ar citiem. Ja tomēr bez televizora neiztikt, tad bērnam līdz divu gadu vecumam pietiktu ar trīsdesmit minūtēm dienā. Labākie ir tie raidījumi, kuriem mazais var pats darboties līdzī – zīmēt, veidot.

Bērniem, kas vecāki par diviem gadiem, vēlams televizoru skatīties vienu līdz divas stundas dienā, atkarībā no vecuma.

- Jāizstrādā televīzijas skatīšanās noteikumi un paradumi. Proti, televizoru nevar skatīties, kad vecāku nav klāt, vēlu vakaros utt.
- Jānosaka televīzijas skatīšanās ilguma limits, ņemot vērā bērna vecumu.
- Kad bērnam piemērotais raidījums beidzies, televizoru vajadzētu uzreiz izslēgt. Tas veiksies mierīgāk, ja tūlīt pat novirzīsim bērna interesi uz ko citu, vislabāk kustību aktivitātēm un vēl labāk ārā svaigā gaisā.
- Nav ieteicams ģimenē ieturēt maltītes pie televizora - tas radina bērna atkarību no zilā ekrāna.
- Nekad neizmanto televizora skatīšanos kā balvu vai sodu, proti, ja esi labi uzvedies, vari ilgāk skatīties, ja nē- nedrīksti. Tas liks bērnam saprast, ka televizors ir vērtība, ko viņš iegūst kā balvu.
- Neizmantojiet televizoru vai videospēles kā aukli, kur, piesēdinot bērnu uz kādu laiku būs miers no viņa.
- Nelieciet televizoru bērna istabā!
- Esiet bērnam piemērs! Nedomājiet, ka bērns varēs sevi pats disciplinēt un neskatīties pārmērīgi televizoru, ja to nedarīs pieaugušie.
- Neatstājiet televizoru kā fona troksni!
- Skatieties televizoru kopā ar savu bērnu - pārrunājiet to, ko redzat, norādiet uz lietām, kas ir fantāzija, kā nenotiek realitātē. Pēc raidījuma būtu labi ar bērnu pārrunāt redzēto, aicināt viņu saviem vārdiem pastāstīt to, kas šķitis īpaši interesants.
- Iedrošiniet un iedvesmojiet bērnu uz citām brīvā laika pavadīšanas iespējām: lasiet kopā ar viņu grāmatu, pavadiet laiku kopā sportojot, pastaigājoties vai mudiniet viņu doties spēlēties laukā.

Daudz no minētā attiecas arī uz datora lietošanu. Atšķirībā no televīzijas dators veicina pirkstu veiklību, ātru reakciju. Spēles vajadzētu izvēlēties kopā ar bērnu tā, lai tās sekmētu viņa izaugsmi. Ik pa laikam vajadzētu atrast jaunas spēles, lai mainītos situācijas, spēles stils un lai tās būtu piemērotas vecumam.

Pavērojiet, kā datorspēles ietekmē jūsu bērnu. Ja pēc spēlēšanas viņš ir noskaņots agresīvāk nekā parasti, aprunājieties par iespaidiem. Māciet bērnam saprast, ka tas, kas notiek virtuālajā realitātē, nav tas pats, kas notiek īstenībā. Turiet datoru tādā vietā, kur jūs laiku pa laikam varat ielūkoties monitorā un redzēt, ar ko bērns tur nodarbojas.

Svarīgi ir, cik ilgs laiks tiek pavadīts pie datora. Amerikas Pediātru akadēmijas speciālisti bērniem līdz 2 gadu vecumam iesaka vispār neskatīties TV un nespēlēt datorspēles. Ieteicamais laiks bērniem, kas tiek pavadīts pie datora: 3-4 gadu vecumā - 25 minūtes dienā, 5-6 gadu vecumā - 35 minūtes, 7-8 gadu vecumā - 40 minūtes. Tad var runāt par dažām datora pozitīvām īpašībām: spēju attīstīt reakciju, atmiņu, vizuālo tēlu uztveršanu, smalko motoriku, loģisko domāšanu, spēju klasificēt un vispārināt, kā arī analītiski domāt nestandarta situācijā.

Neskatoties uz jaunākajiem tehnoloģiskajiem sasniegumiem, dators izstaro pietiekami daudz elektromagnētiskā, elektrostatiskā starojuma, kas ietekmē arī fizisko veselību. Rodas dažādas somatiskas izmaiņas - redzes pasliktināšanās, jo datora lietošana ir slodze redzei, ātra nogurdināmība, miega traucējumi u.c. Tādēļ sekosim līdz, cik ilgu laiku bērns pavada pie datora, un neturēsim to bērna guļamistabā.

Materiālu sagatavoja logopēde Diana Sproģe

Izmantotie avoti:

- Anastasija Irbe, Sarma Lindenberga „Bērns runāt mācās ģimenē” (Izdevniecība RaKa, 2015);
- žurnāls „TAKA” janvāris/2017;
- portāls www.sievietespasaule.lv, 25.11.2009.
- portāls www.tvnet.lv, 22.04.2010.