

**EFECTELE VIZIONARII
EXCESIVE A TV SI A JOCULUI
PE CALCULATOR**

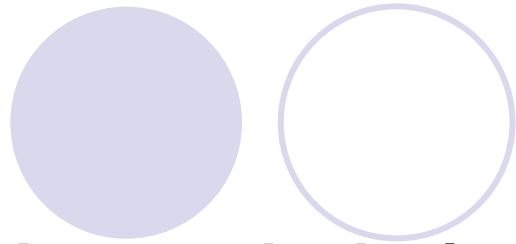
***IMPLICATII PSIHOLOGICE SI
PERSPECTIVE***

ARGUMENT

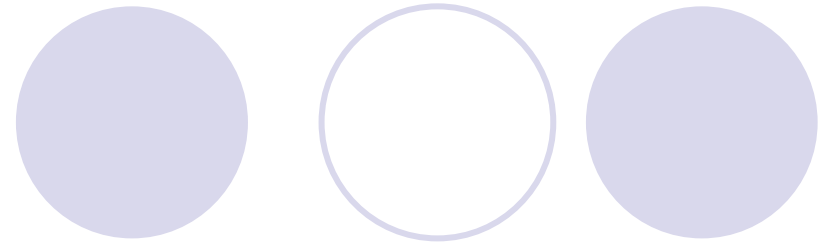
- *Tot mai multe studii, articole, cercetari, dar si simple observatii empirice, ne obliga sa fim atenti la acest fenomen: impactul pe care emisiunile tv si accesul la calculator nedoizat il au asupra dezvoltarii copiilor nostri.*
- *Cel mai recent studiu al Consiliului National al Audiovizualului (2007) arata ca in timpul liber 98% dintre copii cu varsta cuprinsa intre 6 si 15 ani prefera sa se uite la televizor, iar 45% se joaca pe video sau pe calculator.*
- *Alaturi de televizor, calculatorul si jocurile video au devenit un substitut foarte la indemana pentru restul activitatilor educative si de recreere, acestea din urma fiind abandonate de catre copii.*
- *Copilul in fata TV&PC nu are experienta obisnuita a limbajului, stimularea dialogului, a gandirii si reflectiei pe care mediul uman in general le ofera.*



- ***Privitul la televizor, navigarea pe net ori jocul pe calculator fac parte in ziua de azi din rutina zilnica a unei familii obisnuite. Majoritatea copiilor fac cunostinta cu acestea cu mult inainte de a merge la scoala, petrecandu-si multe ore cu astfel de activitati, in detrimentul altora.***
- ***Expunerea indelungata si sistematica la efectele directe si indirecte ale televiziunii si PC are un efect copleditor asupra mintii umane si asupra intregului sistem de viata a omului contemporan.***
- ***Care este impactul utilizarii TV si calculatorului asupra mintii copiilor? Este calculatorul bun sau rau pentru copii si tineri? Aceste intrebari sunt in atentia parintilor si educatorilor raportandu-ne la prezenta tot mai frecventa a calculatorului acasa, dar si in scoala.***



Impactul televizorului si a calculatorului asupra vietii si dezvoltarii copiilor nostri depinde de mai multi factori: cat de mult timp petrec in fata acestora, varsta si personalitatea lor, daca o fac singuri sau impreuna cu un adult, daca unul dintre parinti a discutat cu el despre ceea ce vede la TV sau despre pericolele la care se expune utilizand internetul.



Efectele televiziunii si calculatorului asupra sanatatii psihice a copilului.

I. Efecte asupra dezvoltarii structurii si functiilor cerebrale

1. Efectul hipnotic:

Neuropsihologii demonstreaza ca televiziunea, indiferent de emisiunea vizionata, are ca efect inducerea unei stari *semihipnotice*. Atunci cand privim la TV suntem decuplati de la lumea inconjuratoare, fapt cauzat de frecventa foarte mare a imaginilor proiectate pe ecran, dar si de schimbarile fulgeratoare de cadru utilizate (25-30 schimbari/minut in cazul videoclipurilor).

Cand privim la TV undele cerebrale trec din starea beta - ce apar in creier pe parcursul proceselor de gandire, analiza si decizie – in starea predominant alfa si teta – ce domina activitatea corticala cand suntem relaxati, respectiv cand suntem in starea de somn usor.

Astfel, se creeaza mediul de aparitie al unor anomalii neurologice in ceea ce priveste emisfera stanga a creierului, a carei activitate este inhibata pe toata durata privirii la TV.

Emisfera stanga este responsabila cu organizarea, analiza si judecata datelor receptionate, pe cand emisfera dreapta proceseaza informatiile in intregul lor, determinand raspunsuri mai degraba emotionale decat rationale. S-au constatat efecte asupra dezvoltarii creierului uman independent de natura mesajelor transmise. Consecinta este o diminuare radicala a capacitatilor critice, a creativitatii si a reactivitatii cortexului.

Din cauza vitezei foarte mari de derulare a imaginilor si a actiunii pe micul ecran, nu exista timpul necesar filtrarii normale a informatiei catre cortex, fapt ce favorizeaza transmiterea mesajelor direct in subconstient. Astfel, mintea noastra nu se mai poate apara, iar informatia patrunde nefiltrata si nesortata conform capacitatii naturale a creierului.





2. Dependenta de televizor si calculator:

Corelat cu efectul hipnotic apare si comportamentul de dependenta. Televizorul & PC ne fura din timpul nostru pe care ar trebui sa-l dedicam altor preocupari, experientele oferite de viata de zi cu zi fiind inlocuite cu programele TV.

Psihologii americani au dovedit ca atat televiziunea, cat si jocurile video si internetul au capacitatea de a genera o puternica legatura de dependenta, privarea de aceste mijloace producand - celor la care s-a instalat dependenta - aceleasi simptome ca si in cazul substantelor si al comportamentelor care dau dependenta.

3. Probleme de atentie si hiperactivitate:

In functie de timpul acordat vizionarii si a varstei la care debuteaza aceasta, TV&PC pot aduce prejudicii grave dezvoltarii corticale. Studiile arata ca afectiunile produse cortexului in urma vizionarii excesive au ca rezultat aparitia sindromului ADHD, adica slabirea pana la nivelul patologic a unor capacitati mentale fundamentale: concentrarea atentiei, memoria de scurta durata, imaginatia creativa, motivatia de a intreprinde o actiune care cere efort.

Obisnuindu-se de mici cu astfel de experiente care ii bruscheaza, cand sunt pusi in fata realitatii - care nu socheaza in nici un fel – nu-si mai pot concentra atentia. La scoala, de expemplu, ei vor astepta ca prezentarea dascalului sa aiba aceeasi dinamica, sa ii surprinda, sa fie un "spectacol". Asteptarea nefiindu-le satisfacuta, atentia este dezactivata, si totul ii plictiseste.



Desi TV genereaza o atitudine mentala pasiva si o intarziere in procesarea informatiei si in gandire, vizionarea TV este un factor principal in inducerea hiperactivitatii.

Neuropsihologii demonstreaza ca agitatie extrema, incapacitatea de a sta linistit, toleranta scazuta la frustrare, impulsivitatea excesiva sunt stari ce apar in urma vizionarii repetate, acestea crescand proportional cu cresterea timpului dedicat vizionarii.

4. **Incapacitatile de invatare**

Problemele de invatare, sindrom de care sufera peste 50% dintre copiii din statele occidentale, sunt determinate in mare masura de vizionarea TV si de jocurile pe PC.

Cu o motivatie scazuta pentru invatarea de cunostinte noi, incapabili sa se concentreze, cu o hiperactivitate excesiva, copiii raspund tot mai greu cerintelor scolare.

Dezechilibrele pe care vizionarea le induce in functionarea emisferei stangi si lipsa dezvoltarii normale a retelelor neuronale, afecteaza gandirea logica si analitica, construirea sintaxei si discursivitatea.



Probleme de invatare ale copilului din ziua de azi:

- Slaba capacitate de a asculta, de a intelege si a-si aminti materialul prezentat;
- Abilitate scazuta de reflectare coerenta in vorbire si in scris a faptelor si ideilor;
- Dificultatea de a intelege fraze mai lungi sau structuri gramaticale mai complexe;
- Tendinta de a comunica prin gesturi odata cu cuvintele sau in locul acestora;
- Scaderea cunostintelor de vocabular sub nivelul clasei a IV-a;
- Intelegerea nesigura si confuza a lecturii;
- Dificultatea de a trece de la limbajul colocvial la forma scrisa;
- Performante scazute in planificarea, succesiunea si organizarea ideilor, clasificare, intelegerea raporturilor de tip cauza-efect, rationament matematic si stiintific etc.

II. Efecte asupra mentalitatilor si a comportamentelor

Un alt fenomen datorat consumului in exces de TV si PC este modelarea mentalitatilor si a comportamentului prin activarea mecanismelor psihologice de imitatie si prin impunerea de modele in mentalul individual si colectiv. Sunt cultivate si, uneori, conditionate astfel anumite conduite cu efecte deosebit de puternice in modelarea orizontului de constiinta si comportament al tinerilor.



Toate studiile dovedesc ca violenta de pe micul ecran si jocurile video aduc violenta in lumea reala, aceasta devenind tot mai mult un mijloc dezirabil pentru rezolvarea problemelor si impunerea intereselor, pentru dobandirea placerii sau a confortului dorit.

Tinerii devin tot mai impulsivi, mai puțin capabili să-și controleze impulsurile violente, comportamentul violent - în detrimentul celui pro-social - devenind o constantă a comportamentului generațiilor crescute cu TV & PC în exces.

Totodată, consumul excesiv de TV și PC are efecte represive asupra climatului afectiv al familiei, pierzându-se funcția de suport emoțional și moral al acesteia pentru bună dezvoltare a copilului.

Utilizarea îndelungată a calculatorului deteriorează sistemul de valori și funcționarea socială la tineri, interacțiunea cu cei din



jur, ducând la tulburări de comportament, retragere socială, introversie. De asemenea, sunt influențate trăsăturile de personalitate, dinamica familiei și modul de comunicare între membrii familiei.

IN LOC DE CONCLUZII...

GHIDUL PARINTELUI IN UTILIZAREA TV&PC DE CATRE COPIL

1. Instituirea unor reguli in folosirea TV/PC de catre copil, programul fiind adaptat felului de a fi si varstei copilului:
 - 0-2 ani – excluderea TV&PC din viata copilului (recomandarea Academiei Americane de Pediatrie);
 - 2-7 ani – limitarea vizionarii (TV+PC+video+DVD) la 1 ora/zi;
 - 2 ore/zi pentru copii mai mari si adolescenti.

Aceste reguli trebuie sa fie cunoscute, acceptate si respectate de catre toti adultii din casa.
2. TV si PC trebuie sa fie amplasate intr-un loc in care are acces toata familia si unde este sub permanenta observatie.
3. TV/PC trebuie sa fie inchis pe durata efectuarii temelor sau in timpul meselor.
4. Fiti un bun exemplu si limitati timpul petrecut in fata TV/PC. Copilul va copia comportamentul dvs.

5. Vorbiti cu copiii despre ceea ce vad la TV. Comunicati-le parerea dvs despre cele vizionate si lasati-i sa se exprime. Puteti aborda intrebari de genul: “Tu ce ai fi facut in situatia respectiva?”, “ Crezi ca personajele au procedat corect?” etc.
6. Nu lasati copiii sa se uite la programe cunoscute ca fiind violente si schimbati canalul sau inchideti Tv cand observati materiale daunatoare, **oferindu-le si explicatii.**
7. Alegeti cu atentie si discernamant programele, emisiunile si jocurile pe calculator.
8. Vorbiti cu copilul despre internet, aratati-i avantajele si dezavantajele, stabiliti ce e voie si ce nu e voie sa faca pe internet.



9. Urmariti emisiunile, filmele, impreuna cu copilul oricand este posibil, explicandu-i diferenta dintre fictiune si viata reala, respectiv consecintele unor actiuni de pe ecran in viata reala.
10. Dezaprobatii comportamentele violente in fata copilului, aratandu-i ca ele nu reprezinta cea mai buna cale de a rezolva problemele.
11. Implicati copilul in alte activitati: discutii cu familia si prietenii, activitati casnice, desen, mesterit, jocuri de construit/in aer liber, sport, lectura etc.
12. Impartasiti din experienta dvs si altor parinti. Ingrijorarile cu care va confruntati ar putea gasi o rezolvare prin solutiile pe care alti parinti deja le aplica. Participati la sesiunile de informare organizate in scoli.

