



O Adámkovi, který se často díval na televizi

Adámeček byl moc hodný kluk a rád pomáhal mamince a tatínkovi. Utíral nádobí, čistil boty, luxoval a ve svém pokojíčku měl tak čisto a uklizeno, že by mu to mohly všechny děti závidět. Měl spoustu krásných hraček, se kterými si však málokdy hrál. Nejraději se totiž díval na televizi.

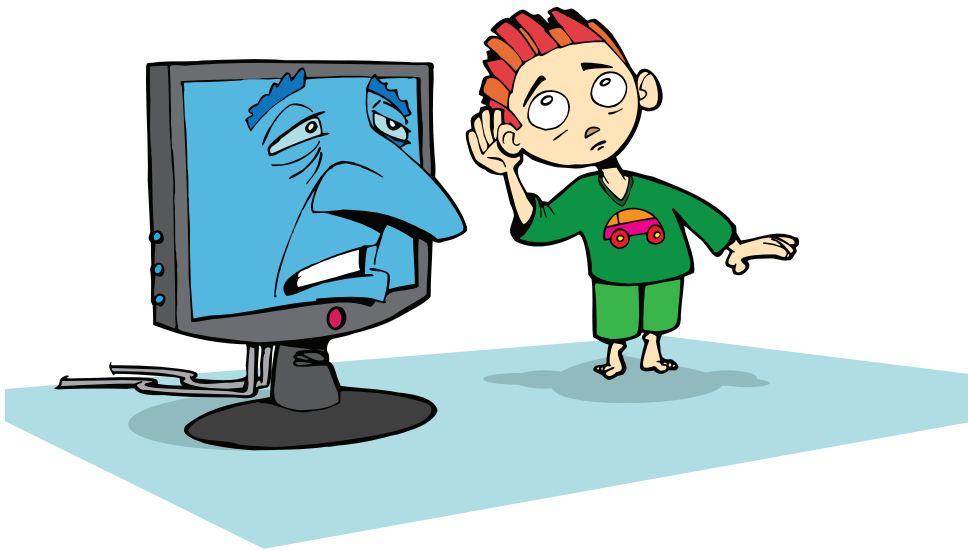
Každý den po příchodu ze školky se pořádně nasvačil, pomohl mamince s tím, co bylo potřeba, a šup do svého útulného pokojíčku. Zapnul si televizi, posadil se pohodlně do křesla a koukal. Tu ho zaujala pohádka, jindy zase sportovní vysílání, zkrátka díval se na všechno. Občas ho z toho dívání pálily oči, a tak si je ručkama promnul a díval se dál. Dokonce mu po nějaké době musela paní doktorka předepsat brýle, protože začal špatně vidět.

Mamince a tatínkovi se Adámkovo každodenní vysedávání u televize vůbec nelíbilo a mnohokrát se ho snažili odlákat: „Adámku, podívej se z okna. Venku je tak krásně, nechceš jezdit na kole?“ „Nechci, maminko,“ odpověděl z pokojíčku Adámek, aniž by odtrhnul oči od televize.

Jindy ho zase vábil tatínek: „Adámku, jedu na ryby. Pojeď se mnou!“ Ale Adámek opět odmítl: „Nechci, tatínku.“ Několikrát pro něj dokonce přišli kamarádi, aby s nimi šel hrát fotbal, ale také pokaždé odešli s nepořízenou. Adam jen seděl a koukal a koukal. Dokonce i večeri mu maminka musela nosit do pokojíčku, protože jinak by se ani nenajedl. Vždy večer Adámek televizi vypnul, umyl se, vyčistil si zuby, oblékl si pyžamko, mamince a tatínkovi dal pusku na dobrou noc a šel spát. A tak se to opakovalo každý den. Až jednou...

Jednou večer Adámek jako vždy uleh do postýlky a chystal se ke spánku, když vtom zaslechl odkudsi z pokojíčku tajemný tenoučký hlásek, jak naříká: „Au, au, to to pálí! Au, au, a jak to bolí! Pomoz mi, Adámku!“ Co to? Adam si samým strachem rychle přetáhl přes hlavu peřinu a čekal, co se bude dít. Po chvíli si ale řekl: Nejsem přece žádný strašpytel, nebojím se ani čerta a ve školce jsem přepral spoustu kluků. Pomaloučku tedy vystrčil hlavu a tiše se posadil na postýlce. I když se snažil být statečný, zuby mu drkotaly strachy a očka se mu v té tmě leskla jako dva skleněné korálky. Rozsvítil lampičku, kterou měl na stolku vedle své postýlky. Potom se nesměle rozhlédl po pokojíčku a hledal místo, odkud se nářky ozývají.

„Au, au, to to pálí! Au, au, to to bolí! Prosím, pomoz mi, Adámku!“ Adámkovy oči důkladně prozkoumaly každý kousek pokojíčku, až se zahleděly na televizi. Právě odtud totiž nářky přicházely. Adam opatrně vstal, přiblížil se k televizi, přiložil k ní



ucho a vtom slyší: „Au, to to pálí. A taky to moc bolí! Adámku, prosím, pofoukej mě!“ Adam samým úlekem uskočil a začal koktat: „K-kdo t-to m-mluví z te-televize?“ „No přece já, televize, Adámku. Každý den se na mě díváš až do večera, až jsem z toho onemocněla. Jsem přehřátá a moc to bolí. Au, au, pomoz mi, prosím!“ Adámek tedy začal na televizi ze všech sil foukat, aby ji zchladil. Když se mu to podařilo a televize přestala naříkat, zeptal se jí smutným hlasem: „A můžu ti ještě nějak pomoci?“ „Ano, můžeš,“ odvětila televize, „stačí, když se na mě nebudeš tak často dívat. Mohlo by se taky stát, že ti dosloužím a umřu,“ zasténala tiše bolestí. Adam ji naposled maličko pofoukal a slíbil, že se polepší. Když televize docela zchladla, Adámek si lehl do postýlky a ještě dlouho o večerním zážitku s televizí přemýšlel.

Druhý den se maminka s tatínkem nestačili divit. Adámek jezdil celé odpoledne před domem na kole! A další den jel s tatínkem na ryby, kde si užili spoustu legrace, a dokonce chytili velkou štikou. Jindy si zase s kamarády zahrál fotbal. Také zrak se mu zlepšil natolik, že už nemusel nosit brýle. A televize? Od toho dne již víckrát nestonala.



Děti a televize

Vliv nadměrného sledování televize na psychický vývoj dítěte je nepopíratelný. Televize působí na mysl dětí tím silněji, čím méně jsou rodiče ochotni dětem naslouchat a věnovat jim svou pozornost. Dříve se předpokládalo, že televize u dětí zlepšuje slovní zásobu, schopnost vyjadřování i vývoj fantazie. Spíš opak je pravdou. Nadměrným sledováním televizních pořadů si děti zvykají přijímat již vytvořené obrazy bez zapojování vlastních představ. U předškolních dětí to může mít za následek oslabení využívání představivosti při poslušání vyprávěné pohádky, kdy si děti obtížněji vybavují jednotlivé postavy i samotný děj. Zvláště nebezpečné je sledování pořadů, které nejsou určeny pro děti předškolního věku. V tomto období děti přijímají viděný obraz jako skutečnost, nedovedou kriticky posoudit úmysl sledovaného hrdiny a mohou být snadno ovlivňovány nejen v názorech, ale i v negativních projevech chování. V důsledku nedostatku pohybových aktivit a stálého přísunu nezdravých potravin v průběhu sledování pořadů může být výrazným rizikem při častém sledování televize obezita. Za negativní účinky nadměrného sledování televize můžeme u dětí považovat i omezení příležitostí k navazování nových přátelství a s tím souvisejícímu učení ke spolupráci i soutěživosti v průběhu herních aktivit.



Doporučení pro rodiče

Rodiče by se měli snažit omezit dobu, kterou děti u televize tráví, a věnovat zvýšenou pozornost obsahu programů a zvažovat důsledky jejich působení na děti. Televize může být pro děti dobrým zdrojem informací, pak je ale důležité, abychom s nimi o pořadu, dokumentu či filmu hovořili a rozvíjeli jejich slovní zásobu i představivost.

Podarí-li se vám odstranit nebo alespoň výrazně omezit vysílání televize ve vaší domácnosti, budete mít více času na povídání si a sdílení zážitků z uplynulého dne. Odměnou vám bude posílení rodinných vztahů a vzájemné sblížení členů rodiny. Účinky televize můžete zmenšit i tím, že děti více zapojíte do chodu domácnosti a zajistíte jim více zkušeností ze života. Čas, který děti tráví s rodiči při každodenních aktivitách, u nich povzbuzuje hru na reálné činnosti. Zakážete-li dětem nějaký pořad, vždy by měly znát důvod. Nabídněte svým dětem jinou atraktivnější aktivitu pro využití jejich volného času.

Dohodněte plán sledování televize pro následující týden, dejte dítěti vybrat pořady, které by chtělo vidět. Ověřte, že jde o pořady přiměřené jeho věku. Nepoužívejte televizi jako odměnu ani jako trest – děti by se tak mohly na sledování televize ještě více upnout.