

A vintage television set is centered in the image. The screen displays a hypnotic spiral pattern that draws the eye towards the center. Overlaid on this pattern is the text 'TV un gimene' in a bold, white, sans-serif font with a black outline. The television has a dark grey or black frame and a control panel at the bottom with various buttons and a small display. The background is a light grey with a repeating pattern of stylized, overlapping letters 'T' and 'V' in a darker shade.

TV
un
gimene

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā lūdzam norādīt informācijas avotu
„Rīgas Atkarības profilakses centrs”

Teksta autors: Inga Dreimane, Kristīne Mozerte

Mākslinieciskais noformējums: Ervīns Elliņš (ervinsellins@inbox.lv)

Druka: BALTHAUS poligrāfija

© Rīgas Atkarības profilakses centrs, 2007

Mūsdienās TV ir neatņemama sastāvdaļa, bez kuras ir grūti iedomāties ģimeni un tās māju. Mūsdienu Eiropā laika pavadīšanai pie TV tiek veltīts 5 reizes vairāk laika nekā sportam, lasīšanai, sarunām, ceļošanai, domām, atpūtai. 85% Eiropas iedzīvotāju TV skatās katru dienu.

Daudzi televizoru skatās ilgāk nekā plānots, atņemot laiku citām aktivitātēm.

Tomēr vecākiem vajadzētu zināt, ka virtuālās pasaules vērošana televizorā/datorā vai līdzdzīvošana tam var izmainīt bērna pasaules uztveri un spēju saprasties ar apkārtējiem, ietekmēt ne tikai fizisko veselību, bet, galvenokārt, psihisko veselību: domas un emocijas

Daudziem bērniem un pieaugušajiem izveidojas
ATKARĪBA no TV skatīšanās!

KAS IR TV ATKARĪBA?

TV atkarība raksturojas kā bieža vai ilgstoša televīzijas programmu skatīšanās, kā rezultātā mazinās cilvēka aktivitātes līmenis, darba spējas un padarītā darba produktivitāte: cilvēkam ir grūtības pārtraukt vai samazināt biežo, ilgstošo TV skatīšanos.

Anglijas psihologu veiktais pētījums parāda, ka 7 no 10 jauniešiem paši atzīst, ka skatās TV pārāk daudz un tas rada problēmas. To pašu atzīst 60% pieaugušo. Savukārt 10% cilvēku ir atkarība no TV skatīšanās.

Pēdējos gados ilgstoša televizora skatīšanās parādās kā negatīvs veselību ietekmējošs faktors. Latvijā arvien vairāk pieaug TV skatīšanās tendence. Piemēram, 11-15 gadīgi skolēni vidēji ikdienā pie TV pavada ilgāk par 4 stundām.

Daudzi cilvēki vispār nespēj neskatīties televīziju nedēļu. Vēl mazāk ir to cilvēku, kas spēj neskatīties TV pārraides 1 mēnesi. Visgrūtākās ir pirmās 3 dienas: cilvēks kļūst gan verbāli (vārdiski aizvairo citus, lamājas), gan fiziski agresīvs, viņam ir grūtāk tikt galā ar sarežģījumiem attiecībās, risināt problēmas, patstāvīgi pārtraukt TV skatīšanos.

Televīzijas atkarība, līdzīgi citiem atkarību veidiem, nebeidzas, ja pārtrauc TV skatīšanos uz ilgāku laiku. Tā tur bērnu savos grožos.

Tā ir narkotika prātam un dvēselei.

KĀPĒC TV PIESAISTA TIK DAUDZ UZMANĪBAS?

Cilvēka smadzenes bioloģiski ir veidotas tā, lai, sākot jau ar sesto dzīves mēnesi, instinktīvi reaģētu uz televizorā notiekošo un pievērstu tam uzmanību: ātrām krāsu, kustību un skaņu maiņām.

Televīzijā dzirdētajam un redzētajam neseko aktīva cilvēka rīcība. Līdz ar to smadzenes saņem pretrunīgu informāciju, ko darīt tālāk.

Cilvēks, kurš ilgāku laiku skatās TV, it kā nedzird, ko viņam sakām vai arī ļoti maz sarunājas ar mums, vairākkārt pārprasa, ko sarunbiedrs ir teicis.

Tas notiek tādēļ, ka pēc kāda laika cilvēka smadzenes nespēj izšķirt, uz kādām skaņām vai vizuāliem stimuliem reaģēt.

Līdz 5 gadu vecumam bērns nespēj pilnībā nošķirt realitāti no fantāzijām. Tādēļ līdz 2 gadu vecumam vispār nevajadzētu skatīties TV.





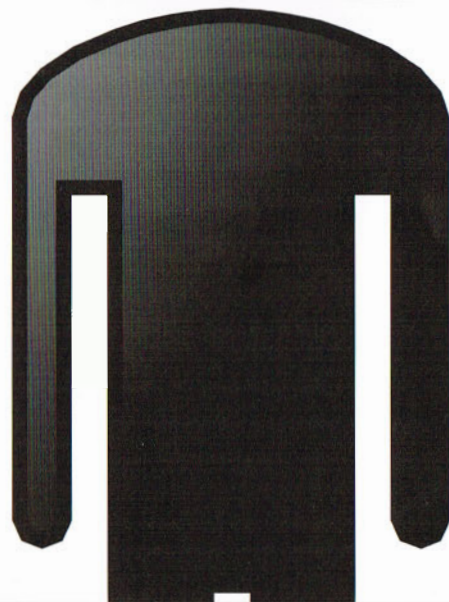
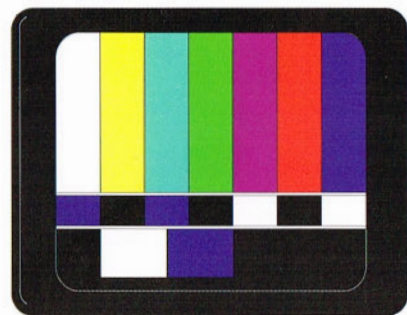
Daudziem patīk skatīties TV, jo ar tā palīdzību informācija tiek pasniegta vienlaicīgi gan audiāli, gan vizuāli. Šāda veida informāciju cilvēkiem ir vieglāk uztvert un pasniegt, jo šī informācija šķiet atraktīva un neatkārtojama (tieši tādēļ ikdienā tiek izmantoti žesti). Tomēr pēc ilgākas TV skatīšanās, smadzenes tiek pārpūlētas, kā rezultātā cilvēks nogurst.

Arī kāda izglītojošo televīzijas raidījumu producentu grupa atzīst, ka mācības raidījuma formātā nepalīdz bērnam labāk apgūt informāciju. Šo veidu var izmantot tikai nedaudz.

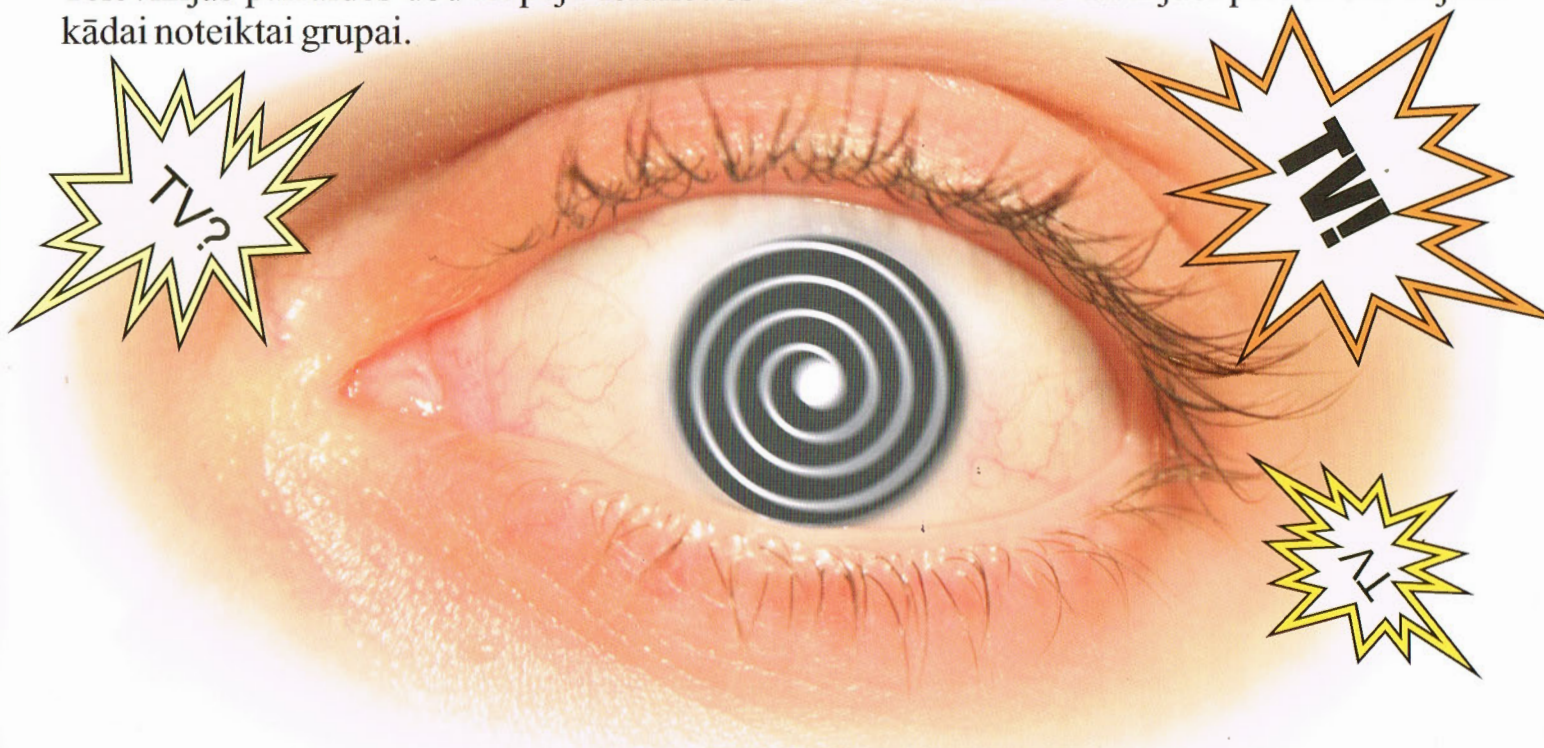
KO VĒLAS IEGŪT NO TV SKATĪŠANĀS?

Visbiežāk bērni, arī pieaugušie skatās televizoru, lai novērstu domas no ikdienas rūpēm, notikumiem, nepatīkamām sajūtām. Bet, kā uzrāda vairāki pētījumi, TV skatīšanās neuzlabo cilvēka pašsajūtu, bet gan saglabā to esošajā līmenī vai arī pazemina. Cilvēkiem pašsajūta uzlabojas pēc sporta aktivitātēm, ceļošanas, lasīšanas, gulēšanas, utt. - tas ir - pēc aktivitātēm, kurās cilvēks piedalās, nevis vēro.

Vēl viens iemesls, kādēļ skatās TV, ir atpūta. TV skatīšanās palīdz cilvēkam ātrāk relaksēties, kļūt mierīgākiem un pasīvākiem, mazāk sevi piepūlot. Tomēr daudzi cilvēki atzīst, ka pēc ilgstošas TV skatīšanās jūtas kā hipnotizēti, bez enerģijas, nevēlas neko darīt. Enerģijas izsīkums, slinkuma sajūta nepamet cilvēku arī pēc televizora izslēgšanas, vēl ilgāku laiku pēc tam saglabājas koncentrēšanās grūtības.



Daļa bērnu un pieaugušo TV skatās, lai mazinātu garlaicības un vientulības sajūtu. Televīzijas pārraides dod iespēju ielūkoties citu cilvēku dzīvēs un izjust piederības sajūtu kādai noteiktai grupai.



Neskatoties televizoru, daudzi jūtas atdalīti no sabiedrības. Bet kā atzīst daļa no skatītājiem, garlaicības un vientulības sajūta atgriežas līdz ar televizora izslēgšanu vai raidījuma beigšanos.

Bērna TV skatīšanās ir atkarīga galvenokārt no ģimenes ieradumiem, aktivitātēm, kādas bērnam ir pieejamas, kā arī no ģimenes attiecībām. Ir vairāki aspekti, kas var būt kā papildus risks tam, ka bērns pārmērīgi aizraujas ar TV skatīšanos:

- ☐ Vecāki vai citi ģimenes locekļi, kas lieto apreibinošas vielas/spēlē datorspēles, azartspēles, daudz skatās TV
- ☐ Bieži konflikti, vāja saskarsme ģimenes locekļu starpā.
- ☐ Vecāku uzmanības un mīlestības trūkums.
- ☐ Nepietiekama audzināšana un uzraudzība.
- ☐ Nekonsekvence vai pārmērīga bardzība disciplīnas nodrošināšanā.
- ☐ Citu aktivitāšu trūkums bērnam un visai ģimenei kopā.

Šos riska faktorus raksturo vairākas ilglaicīgas pazīmes, kas ir kā brīdinājums, ka ģimenes klimats var veicināt TV atkarības (arī citu atkarību) veidošanos. Ir ļoti maz izteikti neveselīgu ģimeņu. Daudzās ģimenēs ir gan neveselīgas ģimenes pazīmes, gan veselīgas ģimenes pazīmes. Traucējošo vai palīdzozo pazīmju atpazīšana var palīdzēt bērniem un vecākiem līdz minimumam novērst TV atkarības un citu veidu atkarību veidošanos.

Veselīgas ģimenes pazīmes

Dod drošības un stabilitātes sajūtu.

Nav manipulēšanas, kontrole atbilstoša bērna vecumam.

Saskarsme ir atklāta, tieša. Tiek pieņemtas visas emocijas.

Problēmas atzīst un risina.

Noteikumi un robežas ir skaidri un efektīvi.

Atzīst pārmaiņas un pieņem tās.

Lomas ģimenē ir brīvi izvēlētas, tās var mainīties.

Vecāki ir noteicēji, bet respektē bērnus.

Vienādas tiesības un atbildība abiem partneriem

Kļūdas tiek piedotas un no tām mācās..

Neveselīgas ģimenes pazīmes

Partneri emocionāli nenobrieduši ģimenes dzīvei.

Ir manipulēšana, pārmērīga kontrole vai arī tā ir ļoti vāja.

Jūtas tiek noliegtas, nav prieka. Saskarsme ir netieša, pastarpināta.

Nerisina problēmas.

Noteikumi un robežas nav skaidri un vairākumā situāciju nav efektīvi.

Bailes no pārmaiņām, cenšas tās nepieļaut.

Lomas pakārtotas izdzīvošanai, nemainīgas.

Ne vienmēr vecāki ir noteicēji.

Valda diktatūra.

Valda sasprindzinājums, lai nepieļautu kļūdas.

IESPĒJAMĀS AUDZINĀŠANAS KĻŪDAS, KURAS MIN KĀ NOZĪMĪGĀKĀS ATKARĪBAS ATTĪSTĪBĀ:

- ☐ Vecāki nenovērtē ģimenes nozīmi, audzināšanas tradīcijas un noteikumu nozīmi bērna dzīvē.
- ☐ Vecākiem piemīt dubultā morāle (mājās runā vienu, sabiedrībā ko citu, uzvedība atšķiras no teiktā).
- ☐ Vecākiem ir pārāk sīkumaina kontrole un uzraudzība.
- ☐ Lutināšana.
- ☐ Pārspīlē bērna slimības.
- ☐ Nav emocionāli siltu savstarpējo attiecību.
- ☐ Audzina pārspīlētas morālās atbildības garā (no bērniem prasa vairāk, nekā paši spēj dot; piedēvē savas nerealizētās vēlmes bērniem).
- ☐ Ģimenē valda rupjas un brutālas attiecības.
- ☐ Starp vecākiem ir nesaskaņota rīcība.
- ☐ Bērns aug ārpus ģimenes.

SEKAS NO PĀRMĒRĪGAS TV SKATĪŠANĀS, TV ATKARĪBAS:

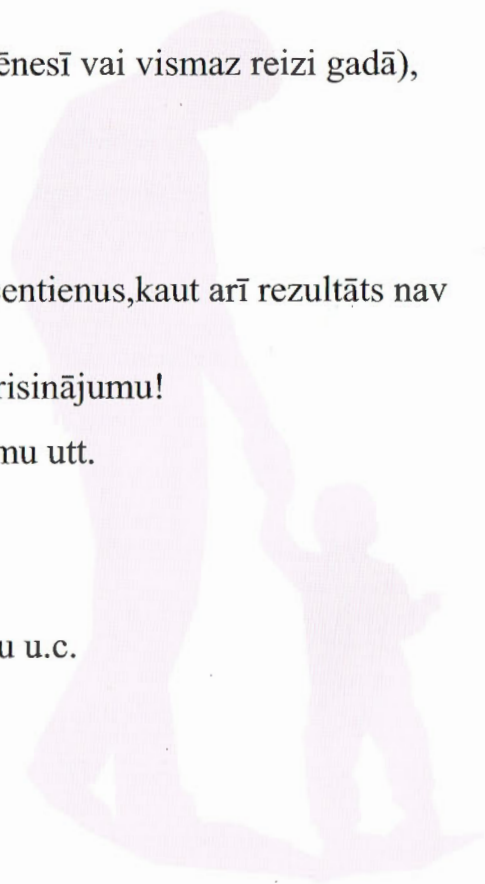
- ☐ Gan bērni, gan pieaugušie kļūst mazāk radoši problēmu risināšanā, problēmas atrisināšana sagādā lielākas grūtības.
- ☐ Samazinās pacietība uzdevumu izpildīšanā.
- ☐ Retāk veido saskarsmi ar apkārtējiem, attiecību veidošana kļūst grūtāka.
- ☐ Rodas problēmas atdalīt reālo dzīvi no fantāzijas.
- ☐ Bērns it kā izdzīvo visu redzēto TV ekrānā, bet izdzīvojot **savu** dzīvi nav vēlēšanās, trūkst prasmes un drosmes.
- ☐ Ja bērns bieži vien ir viens pie ieslēgta televizora, bailes, neatbildētie jautājumi uzkrājas un ar laiku var izpausties agresijas, depresijas vai miega un nomoda ritma traucējumu formā.
- ☐ Bērna dzīve kļūst notikumiem nabadzīgāka un pasīvāka, viņš sevi izolē no apkārtējiem.
- ☐ Multfilmu sižeti veicina stereotipu, pat aizspriedumu veidošanos (Pieaugušie ir dumji! Dzīve ir izpriecas! Lietas padara laimīgu! Viss ir nieki!).
- ☐ Bērns nespēj palikt mājās ar izslēgtu televizoru vai doties kaut kur, ja zina, ka vismaz vienu dienu nevarēs skatīties TV. Bērnu pārņem panika un izmisums.
- ☐ Zūd interese par apkārt notiekošo un sevi.

IETEIKUMI VECĀKIEM:

- ☐ Novērot cik stundas nedēļā bērns skatās TV, lai novērtētu problēmas nopietnību.
- ☐ Neizmantojot TV kā "Elektronisko aukli".
- ☐ Kopīgi ik pēc laika izskatīt, kādas programmas, pārraides bērns var skatīties.
- ☐ Izvēlētās pārraides ir izglītojošas, bez vardarbības. Izvēlieties programmas, kuras palīdzētu ieaudzināt bērnam tās vērtības, kuras jūs vēlaties viņam nodot.
- ☐ Iekārtojiet vienu dienu bez TV visai ģimenei, tā vietā darot citas aktivitātes.
- ☐ Iekārtojiet laiku mājas darbiem un TV pārraidēm atsevišķi.
- ☐ Mēģiniet kopīgi ar bērnu iztikt vienu nedēļu bez TV. Uztveriet to kā izaicinājumu un iespēju uzzināt, ko vēl jums visiem patīk darīt.
- ☐ Televīzijā gūto virtuālo pieredzi aizstāt ar īstiem notikumiem (kopīgām ēdienreizēm, ekskursijām, darbiem, pārsteigumiem, emocijām, citiem vaļaspriekiem, fiziskām aktivitātēm utt.).
- ☐ Iemāciet bērnu kontrolēt laiku, ko pavada pie TV.
- ☐ Pamatojiet savas prasības un raugieties, lai tās tiktu ievērotas.
- ☐ Maksimālais laiks pie TV un datora izklaidei ir **2 stundas**.
- ☐ Ja Tevi satrauc bērna datora lietošanas paradumi, savlaicīgi meklē speciālista palīdzību.

IETEIKUMI, KĀ UZLABOT ĢIMENES ATMOSFĒRU:

- ☐ Būt kopā ēdienreizēs!
- ☐ Organizēt ģimenes izbraukumus, pārgājienus (reizi nedēļā, mēnesī vai vismaz reizi gadā), kurus bērns gaidītu ar nepacietību.
- ☐ Runāt ar saviem bērniem un klausīties viņos!
- ☐ Ja bērns kaut ko jautā, nesacīt “vēlāk!”
- ☐ Slavēt bērnus, apstiprinot labo uzvedību, kā arī atzīmēt viņa centienus, kaut arī rezultāts nav izdevies kā iecerēts!
- ☐ Ļaut bērnam pieņemt pašam kādu lēmumu un vai problēmas risinājumu!
- ☐ Ļaut kādreiz bērnam izjust aukstumu, nogurumu, sarūgtinājumu utt.
- ☐ Izvairīties no draudiem!
- ☐ Veicināt atbildības uzņemšanos, nekārtot bērnu lietas!
- ☐ Veicināt bērna jūtu izteikšanu dusmas, skumjas, bailes, prieku u.c.
- ☐ Ticēt savam bērnam!
- ☐ Kļūdīties nav grēks! (ne vecākiem, ne bērniem)
- ☐ Mācīt, ko nozīmē vārds “sekas”!



VAI ESAT ATKARĪGS NO TV?

Apdomājiet rūpīgi katru atbildi.

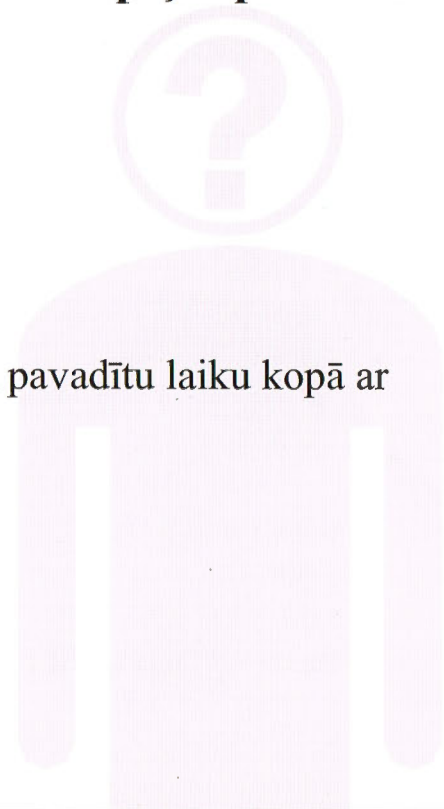
Vārds TV iekļauj arī videofilmu skatīšanos, video spēļu spēlēšanu.

1. "TV" es skatos:

- a) katru reizi, kad ēdu;
- b) diezgan bieži;
- c) laiku pa laikam;
- d) nekad neskatos ēdienreižu laikā.

2. Ja man nākas palaist garām savu iemīļoto raidījumu, lai pavadītu laiku kopā ar ģimeni, es parasti:

- a) atrodu veidu, kā izvairīties no būšanas kopā;
- b) ierosinu visiem kopā noskatīties raidījumu;
- c) piekrītu palaist garām raidījumu, kaut arī to negribas;
- d) neesmu noskumis par to, ka neredzēšu raidījumu.



3. Es zinu TV kanālu un pārraides laiku bez skatīšanās programmā (izņemot ziņu raidījumus):

- a) 10 vai vairāk raidījumiem,
- b) 5 - 9 raidījumiem,
- c) 2 - 4 raidījumiem,
- d) 0 - 1 raidījumiem.

4. Mani kaitina, ka citi ir skaļi laikā, kad es skatos TV:

- a) bieži,
- b) dažreiz,
- c) laiku pa laikam,
- d) nekad / ļoti reti.

5. Lai es neskatītos TV veselu gadu, kādam vajadzētu man samaksāt:

- a) vienu miljonu latu vai vairāk,
- b) 5000 latu,
- c) 500 latu,
- d) neko - es to darītu pa brīvu.

Saskaiti punktus: par katru “a” dod sev 4 punktus, 3 punktus par “b”, 2 punktus par “c” un 1 punktu par “d”.

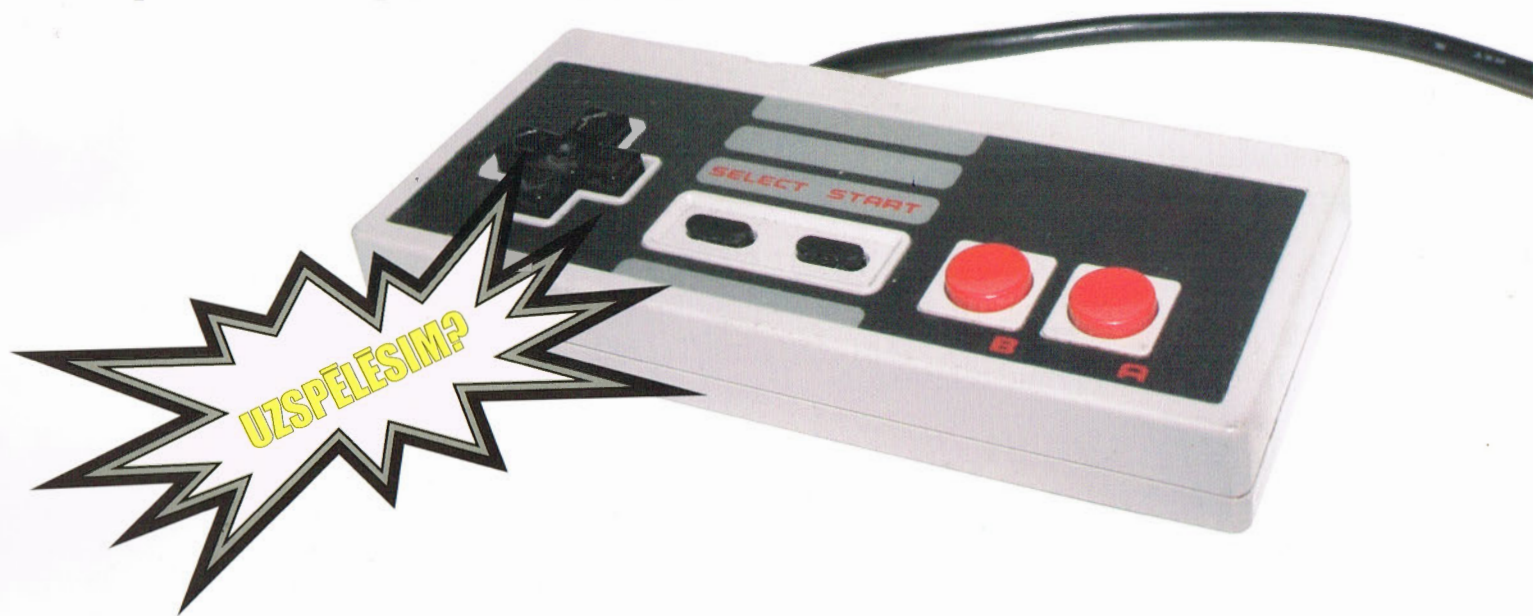
16 - 20 punkti: tu neesi pilnīgi atkarīgs no TV, bet šī ierīce ļoti spēcīgi saista tavu uzmanību un laiku.

11 - 15 punkti: tu esi aizrāvēs ar TV skatīšanos par daudz.

9 - 10 punkti: tu neesi atkarīgs, bet iespējams, ka skaties vairāk nekā tev nāk par labu.

6 - 8 punkti: tu ļoti labi spēj sevi kontrolēt.

5 - 0 punkti: TV nespēj tevi ieinteresēt. Tā varētu arī nebūt.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

G. Svence (1999)

“Attīstības psiholoģija.”

Zvaigzne ABC

Hazen, Don, and Winokur, Julie (2005)

“We the Media, A Citizen's Guide to Fighting for Media Democracy.”

www.thetelevisionproject.org

R. Kubey (2006)

“Television addiction.”

www.flatrock.org

J. Dovey (2000)

“A review of the book Television:

First person media and factual television.”

London.

WWW.NARCOMANIA.LV

Negaidīsim, kad problēma samilzīs, savlaicīgi pasargāsim bērnus un jauniešus!

Rīgas Atkarības profilakses centrs piedāvā apmeklēt grupu vecākiem!
Programma ir domāta vecākiem, kuriem ir grūtības bērnu audzināšanā.

Programmas paradzēta:

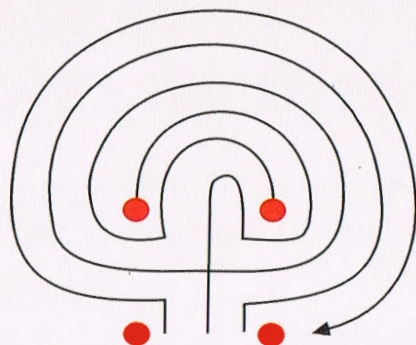
Izglītot vecākus par veselīgām attiecībām ģimenē, lai novērstu atkarības riska faktoros.
Izglītot par ģimenes ietekmi uz atkarības attīstību un mazināšanu.

Informācija: grupu norises vieta un pieteikšanās

Uzticības tālrunis: 67037333 darba laikā no 8:00 līdz 23:00.

1. Centra un Vidzemes rajons (Stabu ielā 15), Tāl. 67312085
2. Kurzemes un Zemgales rajons (Kalnciema ielā 81), Tāl. 67616061
3. Latgales rajons (Maskavas ielā 285), Tāl. 67251163
4. Ziemeļu rajons (Aptiekas ielā 7/9), Tāl. 67354768

Visi Centra sniegtie pakalpojumi ir bezmaksas!



R Ī G A S A T K A R Ī B A S
P R O F I L A K S E S C E N T R S

www.narcomania.lv

U Z T I C Ī B A S T Ā L R U N I S A T K A R Ī B A S J A U T Ā J U M O S
67037333