



MARIA ANGELA M. GORAYEB
PSICÓLOGA
CRP 06/34667-9

A Criança e a Televisão

O período de férias escolares é um período onde os pais têm dificuldades em lidar com o excesso de tempo livre da criança, pois estes geralmente trabalham o dia todo. Desta forma, muitas crianças, privadas pela vida moderna da liberdade de brincar em espaços abertos, passam o dia todo em frente à tela da televisão. O que é um alívio para os cuidadores, mas uma qualidade de entretenimento inadequada para as crianças.

Os motivos são vários, p.ex.,

- A criança necessita de atividades físicas diárias para seu desenvolvimento tanto físico quanto psicológico. (O ideal é que as atividades sejam em grupos, pois desenvolvem a socialização da criança.)
- O conteúdo dos programas apresentados na T.V. nem sempre são apropriados para as crianças, necessitando da constante supervisão de um adulto para a escolha e acompanhamento desta atividade. A criança aprende grande parte de seus comportamentos imitando o que vê. Mesmo os programas destinados ao público infantil podem conter altas doses de agressividade que, comprovadamente, induzem na criança um aumento de comportamentos agressivos. Os programas destinados aos adultos, muitas vezes assistidos por crianças, prejudicam mais o desenvolvimento adequado infantil, pois leva a banalização da violência e a “sexualização” precoce.
- O excesso de exposição ao estímulo visual e sonoro constantes da televisão pode se constituir numa sobrecarga emocional e neurológica (*stress*) para a criança. Após uma primeira fase de excitação a criança passa a um estado de “torpor”, permanecendo imóvel por longos períodos o que leva à tensão muscular, problemas posturais, hábitos impróprios como roer unhas e chupar dedos, comer compulsivo, etc. Os efeitos continuam mesmo quando a criança não está mais na frente da T.V.: insônia, pesadelos, obesidade, hiperatividade, etc.

Apesar disto tudo, a criança não deve ser privada da televisão, visto que esta se tornou a mídia mais difundida na sociedade e seu uso adequado permite integração social e lazer, obtenção de informações, aprendizagem de diversos conteúdos, desenvolvimento de habilidades verbais, etc. As recomendações são: **controle, escolha e supervisão**. Os pais devem limitar o acesso da criança a televisão em média a uma hora diária (**nunca ultrapassar duas horas**), escolher programas apropriados à faixa etária da criança e estar presentes sempre que possível para esclarecer dúvidas e discutir as novas informações apresentadas, ajudando a criança a desenvolver senso crítico e discernimento diante das mesmas, e claro, compartilhar o momento de lazer junto aos filhos. Com **criatividade**, p.ex. criando “rodízio” com mães de amiguinhos e reservando um tempo especial para jogar e brincar com os filhos **é possível oferecer férias saudáveis e de qualidade para as nossas crianças**.