

درباره تاثیر منفی تلویزیون بر رشد ذهنی کودک و پیشنهادهایی برای جایگزینی آن

کودکی گم شده پای تلویزیون

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه • ۱۷ تیر ۱۳۹۷
۲۴ شوال ۱۴۳۹ • ۸ جولای ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۶۰

۱۰۸۳



پرونده

در بسیاری از کشورها والدین به کودک می آموزند که تماشای تلویزیون نظم و قاعده‌ای دارد و باید فقط برنامه‌های مخصوص خودش را تماشا کند. اما متأسفانه در کشور ما به‌طور معمول، تماشای تلویزیون توسط کودکان با باید و نباید خاصی همراه نیست، بین والدین توافقی در این باره وجود ندارد و کودکان، همه ساعات شبانه‌روز کنار مادر و پدر، همه برنامه‌های تلویزیون را تماشا می کنند. گاهی حتی اولین و ساده‌ترین راه برای آرام کردن کودک کی که بهانه‌گیری امان‌پدر و مادرش را بریزد، سرگرم کردنش با برنامه‌های تلویزیون است! بعضی خانواده‌ها هر روز، تماشای تلویزیون را جوری جابه‌جا کرده‌اند که حتی برای خواباندن بچه‌ها هم از تلویزیون استفاده می کنند، طوری که بیشتر مواقع، کودک پای تلویزیون به خواب می رود و همه این‌ها در حالی است که افراط در استفاده از مظاهر فناوری، مثل همین تلویزیون، تاثیرات ناخوشایندی بر ذهن و روان کودک دارد. امروز می خواهیم بررسی کنیم تماشای برنامه‌های تلویزیونی چه روجه تاثیر بر رشد ذهنی کودک دارد و تا از این پس تماشای تلویزیون توسط فرزندانمان با نظارت جدی ما بزرگ ترها همراه باشد.

ترافیک تبلیغات و جای خالی آموزش

خصوص تلویزیون به واسطه تاثیر عمیقش، نقش ویژه‌ای در فرهنگ‌سازی نسل‌های آینده ایفا می کند و مجموع نگرش‌ها و باورهای کودکان در نوجوانی و جوانی را شکل می دهد، این توازن نداشتن تبلیغات و محتوای آموزشی در سیما، دست به دست هم می دهند تا تجریرهای معیوب متشکل از ذائقه‌سازی و ایجاد نیازهای کاذب، مصرف‌گرایی، فاصله گرفتن کودک از واقعیت، نارضایتی متقابل کودک و والدین از هم، ایجاد نگرش‌های سطحی و کم‌مایه، ایجاد روحیه لذت‌طلبی و کمرنگ شدن روحیه صرفه‌جویی و قناعت‌پیشگی و از بین رفتن صفت تلاش و خلاقیت، شکل بگیرد.

● فعالیت موسسه‌ها و یک گام مثبت

در بین این حجم از محتواهای غیر کاربردی و غیرمهارتی و مصرف‌گرایانه که به جای تربیت بچه‌ها، تاثیر مخربی هم بر شکل‌گیری سبک زندگی آن‌ها دارد، شاید برنامه‌های موسسه «اوج» از معدود محتواهای حساب‌شده و با طراحی دقیقی باشد که بدون دغدغه جذب مخاطب به هر قیمتی بدون اهدا فمالی، صر فاروی تربیت مخاطب هم سن و سال متمرک شده است. محتوایی که خوب است اما برای بچه‌هایی که از صبح تا شب ابا تلویزیون سری می کنند کافی نیست.

ولی از نگاه من این سوءاستفاده مسئولان از نفوذ محبوبیت شخصیت‌های مورد اعتماد کودک برای ذائقه‌سازی و مصرف‌گرایی است. هر دو حق داریم. هر دو داریم طبق طبیعت مان رفتار می کنیم و هر دو بابت آگهی‌های نه چندان روراست سیما سرگردانیم. ● کمبود بودجه سیما و تبلیغات گمراه کننده

کمبود بودجه در تلویزیون، این رسانه ملی را به سمتی برده که آنتن را به فعالان بازار بسیار دو کار را به جایی برساند که حتی در برنامه‌های کودک به‌طور ثابت آیتم نمایشی-تبلیغاتی تولید شود و شخصیت‌های محبوب بچه‌ها بشکن زن‌ان و آواز خوانان و سرخوش، این برندها را به حافظه مخاطبان نشان بفرستند.

● مگر رسالت مهم رسانه، آموزش نبود؟

این حجم از آگهی و تبلیغات مخرب تلویزیون با هدف جذب کودکان در حالی است که خلاء عجیبی به لحاظ آموزش مهارت‌های کاربردی زندگی در برنامه‌های سیما به چشم می خورد و جز یکی دو برنامه انگشت شمار، در برنامه‌های دیگر خبری از آموزش مهارت‌های مهمی مثل مدیریت ارتباط، تفکر خلاقانه، مهارت حل مسئله، مدیریت احساسات، خودآگاهی، همدلی و... که کودکان، بیش از هر محتوای دیگری به آن نیازمندند، نیست. از آن جا که رسانه‌ها و به

من یک بچه دارم. یک کوچولوی چهار ساله که مثل اغلب هم‌تسل هایش ساعات زیادی از روز را پای تلویزیون و به تماشای برنامه‌های کودک سیما می گذراند. برنامه‌هایی که بمباران آگهی‌های تبلیغاتی بین و حین پخش، جزء جدانشدنی شان به حساب می آید. بارها پیش آمده است که مثلاً بعد از پخش آگهی وسیله‌ای که شعارش «آموزش خلاقیت به کودک» است، بهانه گرفته که من هم از این‌ها می خواهم! و من تمام سعی ام را کرده‌ام تا با زبان کودکانه متوجه‌اش کنم «خلاقیت» و «آموزش» نقاط مقابل هم هستند و حفظ کردن جواب ۱۰۰ یا ۵۰۰ سوال، هیچ بچه‌ای را باهوش‌تر و خلاق‌تر نمی کند؛ فقط بیشتر شبیه دایره‌المعارف‌های جیبی می کند و خام این حرف‌ها نشود! اما بچه من، فقط چهار سال دارد و به تبع سن و سالش نه آگاهی و شناختی نسبت به مقاصد تجاری آگهی‌های تلویزیونی دارد و نه تمایزی بین خیال و واقعیت قابل است. اینطوری هست که بعد از چندین بار «نه» شنیدن بابت خرید آن چه در آگهی‌های تلویزیونی پخش می شود، کشمکش آغاز می شود. از نگاه او، همین که شخصیت‌های تلویزیونی و کارتونی محبوبش آوری یا وسیله‌ای را تایید کنند بر ای اعتماد به کیفیت و خرید کافی است

چطور تلویزیون رشد ذهنی کود کان را به تاخیر می اندازد؟

نوزاد یانوپاسرگرم کننده باشد، اما نباید آن‌ها را به عنوان برنامه آموزشی معرفی کرد و والدین نباید آن را به عنوان ابزار کمک آموزشی فرض کنند.

■ ممکن است تلویزیون در شب باعث شود که کودک زودتر بخوابد، اما هزینه‌ای که برای این فایده در بلندمدت خواهید پرداخت، خواب بی‌نظم و آشفتنه در آینده است. با این که مشکلات خواب ناشی از تلویزیون به‌طور مستقیم مورد مطالعه قرار نگرفته، اما خواب ضعیف در نوزادی به‌طور کل با مشکلات خلقی، یادگیری و رفتاری مرتبط است. علاوه بر همه این‌ها، یکی از مشکلات تلویزیون، از بین بردن سایر فرصت‌های مفید است. وقتی تلویزیون روشن است، والدین حرف نمی‌زنند. این در حالی است که حرف زدن آن‌ها سهم مهمی در رشد زبانی نوزاد دارد. به این مشکلات، اختلال در توجه و تمرکز کودک را هم باید بیافزاییم. ضمن این که تلویزیون در بازی نوزاد هم اختلال ایجاد می کند، در حالی که بازی، فواید رشدی عمیقی دارد. بهتر است بگذارید نوزاد خودش، خودش را سرگرم کند، تا این که تلویزیون را روشن کنید. هر چه زمان تماشای تلویزیون بیشتر باشد، تاخیر بیشتری در رشد به وجود می آید.



■ رسانه‌های تصویری، حتی اگر بدون هدف فقط

در حال پخش شدن باشند، تاثیرات

منفی بالقوه‌ای دارد و برای

کودکان زیر ده سال هیچ تاثیر

مثبت شناخته شده‌ای ندارد.

هر چند ممکن است برنامه‌های

یک روان‌شناس از تاثیر منفی تماشای افراطی تلویزیون بر کودکان و چگونگی مدیریت موضوع می‌گوید

حذف تلویزیون همیشه روشن، گامی موثر برای رشد ذهنی کودک

دکتر «مهناز عباس‌زاده»، روان‌شناس حوزه بازی کودکان، درباره تلویزیون و رشد ذهنی کودکان در سال‌های ابتدایی زندگی می‌گوید: «دو سال اول زندگی از سریع‌ترین دوره‌های رشد مغز کودک به حساب می‌آید، دوره‌ای که انبوهی از «سیناپس» ها در حال تولید شدن هستند و فعالیت‌هایی مثل در آغوش گرفتن، شیر دادن، توجه کردن و بازی کردن تحریک محیطی مناسب محسوب می‌شوند و اهمیت زیادی در رشد ذهنی کودک دارند. فعالیت شدید مغز در این دوره موجب یادگیری مهارت‌های جدید، سریع و چشم‌گیر است. فعالیت‌هایی مثل: دراز کردن دست برای گرفتن شی مورد علاقه، سینه‌خیز کردن و راه رفتن. همچنین حدود یک تا دو سالگی زبان شکوفا می‌شود که دوره بسیار حساسی است و فرصت گفت و گو با کودک اهمیت زیادی پیدا می‌کند.» این بازی در مانگر در باره تاثیر تلویزیون در این دوره سنی ادامه می‌دهد: «تماشای تلویزیون در مقایسه با بازی به همراه والدین یا با کودکان دیگر و اسباب‌بازی‌ها و وسایل در دسترس، محرک مناسب رشد ذهنی برای بچه‌های زیر دو سال به حساب نمی‌آید و طبعاً توصیه هم نمی‌شود. چون مغز کودک بر نامه‌ریزی شده که از ارتباط با افراد دیگر یاد بگیرد. اولین و مهم‌ترین اثر در معرض تلویزیون بودن کودکان صفر تا دوساله، این است که از بازی و تعامل واقعی با مراقبت‌کننده اصلی یا والدین جامی‌مانند. در واقع اگر در دو سال اول زندگی، تماشای تلویزیون جایگزین حضور و توجه پرستار بچه شود، برای آینده کودک خسارت بار خواهد بود.»

● تماشای تلویزیون باید تابع قانون باشد

عباس‌زاده در مورد اثر تلویزیون بر کودکان بزرگ‌تر هم اضافه می‌کند: «در کودکان دو سال تا پیش دبستانی، اثرات تلویزیون بستگی به زمان تماشای نوع برنامه انتخابی و شرایطی که در آن قرار دارند، دارد. بهتر است حداکثر یک ساعت برای برنامه خاصی که مورد علاقه کودک است تلویزیون روشن باشد. در برخی خانه‌ها تلویزیون به عنوان پس‌زمینه، همیشه روشن است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حتی در این موارد تلویزیون باعث کاهش ارتباط کلامی و بازی والد و کودک می‌شود.» این روان‌شناس کودک برای خانواده‌هایی که به رشد شناختی کودکشان علاقمند هستند هم توضیح می‌دهد: «حضور در طبیعت و بازی در کنار هم سن و سالان و گروه‌های دوستی می‌تواند غذای سالمی برای رشد شناختی کودک باشد. مغز کودک کم‌کم همان شکلی می‌شود که تجربه می‌کند و دیدنی‌های صفحات تلویزیون، ویدیو، تلفن همراه و کامپیوتر تجارب دست‌اولی برای رشد ذهنی بچه نیستند. واقعیت این است که فراهم کردن فرصت برای تعاملات اجتماعی کودکان برای بعضی خانواده‌ها سخت است و آمار بالایی از کودکان زمان زیادی را به تماشای تلویزیون می‌نشینند، که نیازمند راه‌حل‌های سریع و آسان است. می‌توانیم در مورد انتخاب برنامه‌های مناسب با کودک مان گفت‌وگو کنیم تا بتوانند برنامه خاصی را انتخاب کنند. انتخاب برنامه مناسب، بهتر



از قانون روزی یک ساعت است. برنامه‌های خشن و دارای صحنه‌های پر خشک‌رانه و محتوای جنسی به دلیل اثرات جانبی نامناسب، نباید در محدوده انتخاب قرار بگیرند. یادمان باشد هنگام تماشای برنامه‌ها در کنار کودک با بشیوم و در مورد آن با هم صحبت کنیم. در این صورت زمینه برای گفت و گو هم بیشتر می‌شود. علاوه بر این برای کودکانی که از قدرت تخیل کمی برخوردارند از برنامه‌هایی استفاده کنیم که بتوانند قدرت تخیل را افزایش دهد که بسته به نوع برنامه‌ای که کودک می‌بیند متفاوت است. اگر برنامه خوب و زمان مناسب لحاظ شود، فیلم دیدن می‌تواند برای کودکانی که قدرت تخیل کمی دارند، اثرات مثبتی داشته باشد.»

● چگونگی رشد ذهنی کودک

این روان‌شناس کودک می‌گوید: «علاقه والدین به کودک می‌تواند باعث شود که فرصت‌های متنوعی را برای فرزندشان به وجود بیاورند. با توجه به ضرورت بازی کودکان، والدینی که می‌خواهند بدانند چطور با کودک‌شان بازی کنند، علاوه بر جست‌وجو در اینترنت و عضویت در کانال‌های معتبر علمی یا مرتبط با مراکز مشاوره، از کتاب‌های متنوع هم می‌توانند بهره بگیرند تا کمک کنند، کنجکاوی کودک تحریک شود و او را به شناخت تجربی دنیای اطرافش سوق دهد. زمانی والدین فکری کردند رشد ذهنی کودک فقط به میزان اطلاعاتی که حفظ کرده بستگی دارد، در حالی که باید یادمان باشد اگر می‌خواهیم به کودکمان ماهیگیری یاد بدهیم، به کنجکاوی کودک نسبت به خودش و دنیای اطرافش توجه کنیم و به عمیق شدن آن کمک کنیم.»

چگونه تماشای تلویزیون توسط فرزندم را نظارت و کنترل کنم؟

تماشای تلویزیون کاری اعتیادآور است و فرزندان هر چه بیشتر تماشا کنند، بیشتر می‌خواهند. مانند تمام اعتیادهای دیگر، این که صرفاً از او بخواهید این کار را رها کند، نه تنها هیچ اثری ندارد بلکه روشی عالی برای شروع جنگی تمام‌عیار است. ابتداء تصمیم‌گیری چه مقدار وقت برای تماشای تلویزیون کافی است، مثلاً هر روز یک ساعت. فهرست برنامه‌های پیشنهادی را به فرزندان بدهید. بر خوردی مثبت داشته باشید. منتظر ابراز ناراحتی زیادی از سوی فرزندان نباشید. استوار و با محبت باشید. بعد از حدود دو هفته، شاهد کودکی جدید و پر انرژی خواهید بود. ● اگر فرزندان در اوقات خاصی تلویزیون تماشا می‌کنند (مثلاً پس از شام) برای این زمان فعالیت‌های خاص و جذابی مثل دیدار با دوستان، رفتن به فروشگاه برای خرید یا قدم‌زدن با خانواده در نظر بگیرید. ● تلویزیون را برای تعمیر یا سرویس به تعمیرگاه ببرید و بگذارید دو هفته در آن جا بماند. در طول این مدت، انواع جایگزین‌های متنوع مثل وسایل نقاشی، وسایل ساخت کار دستی، بازی‌های فکری، وسایل ورزشی، کتاب و مجله ویژه کودکان و... در اختیار فرزندان قرار دهید. تا زمانی که تلویزیون به خانه بازگردانده شود و وابستگی فرزندان تا حد زیادی از بین رفته. ● بچه‌ها از شمایادی می‌گیرند. اگر شمار منزل وقت زیادی برای تماشای تلویزیون در نظر می‌گیرید و دایم پای سربال و فیلم‌های تلویزیونی هستید، نمی‌توانید از فرزندان بخواهید رفتار متفاوتی از خودش نشان بدهد. در شرایط ایده‌آل بچه‌ها از والدین الگومی‌گیرند که چقدر تلویزیون تماشا کنند. برنامه‌های تلویزیونی را برای خودتان هم لچپین کنید.