

## راهکارهایی برای جلوگیری از تماشای بیش از حد تلویزیون



«بسه دیگه! نمی‌خواهی پاشی؟ از صبح که بیدار شدی، نشستنی پای کامپیوتر و انگار دسته بازی چسبیده به دستت که اونو روی زمین گذاشتی! خب من چی کار کنم از دست تو؟ دیروز هم که نشستنی پای تلویزیون و پشت سر هم برنامه های تلویزیون رو دیدی. چشمامت که کاسه خونه، دیگه چیزی نمونه تا کاملا کور بشی! خب بلند شو دیگه!» دلیل مطرح شدن این جملات که هم برای بعضی والدین و هم برای کودکان آشنا ست، نداشتن قوانین تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر در خانه هاست.

«بسه دیگه! نمی‌خواهی پاشی؟ از صبح که بیدار شدی، نشستنی پای کامپیوتر و انگار دسته بازی چسبیده به دستت که اونو روی زمین گذاشتی! خب من چی کار کنم از دست تو؟ دیروز هم که نشستنی پای تلویزیون و پشت سر هم برنامه های تلویزیون رو دیدی. چشمامت که کاسه خونه، دیگه چیزی نمونه تا کاملا کور بشی! خب بلند شو دیگه!» دلیل مطرح شدن این جملات که هم برای بعضی والدین و هم برای کودکان آشنا ست، نداشتن قوانین تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر در خانه هاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، حسین سلیمان پور، روان شناس تربیتی با گفتن این جمله که تماشای بیش از حد تلویزیون یا بازی با کامپیوتر و گوشی های هوشمند تلفن همراه یکی از موضوعاتی است که برای بعضی پدر و مادر های امروزی دردسرساز شده است، نکاتی را به والدین گوشزد می کند تا بتوانند چنین مشکلاتی را حل کنند.

اوقات فراغتش را پر کنید

این مشکل بیشتر در کودکانی دیده می شود که برای پر کردن اوقات فراغت شان برنامه ای ندارند. آن ها مدام می گویند حوصله ام سر رفت، خسته شده ام، تنهایم و... بنابراین این کودکان با مشکل تماشای بیش از حد تلویزیون و استفاده از کامپیوتر روبه رو می شوند. در چنین شرایطی به والدین توصیه می شود که کودک شان را در کلاس های ورزشی، هنری و اعتقادی ثبت نام کنند و حتما ساعتی از روز را با او بازی کنند تا به بهترین شکل، اوقات فراغتش را پر کنند.

محدوده زمانی برای بازی تعیین کنید

هر وقت کودک می خواهد با کامپیوتر، پلی استیشن یا گوشی تلفن همراه بازی کند یا تلویزیون تماشا کند، یک محدوده زمانی برایش تعیین کنید؛ مثلا بگویید «تو فقط می توانی یک ساعت بازی کنی» و قبل از این که زمانش به پایان برسد، به او تذکر بدهید که وقتش در حال تمام شدن است و باید کامپیوتر را خاموش کند. اگر این تذکر را نپذیرفت، خیلی آرام و بدون تحقیر یا بحث کردن، دستگاه بازی را خاموش یا یکی از ابزارها یا اجزای آن را بردارید. روزهای بعد هم به همین روش عمل کنید، تا او به مرور یاد بگیرد که نمی تواند با سر و صدا، گریه و... به خواسته اش برسد و بهتر است در زمان مقرر، بازی را تمام کند. سعی کنید در اجرای این روش مداومت داشته باشید و خسته نشوید.

نکته بسیار مهم دیگر این که حتما در اجرای این روش با همسرتان هماهنگ باشید چون در غیر این صورت، کودک از این آب گل آلود ماهی خواهد گرفت و شرایط خوب پیش نخواهد رفت.

الگوی مناسبی باشید

خودتان الگوی مناسبی برای کودک باشید و درست و به موقع از تلویزیون و کامپیوتر استفاده کنید. وقتی تلویزیون در طول شبانه روز و بدون هدف در خانه شما روشن است، به کودک نیز حق بدهید که به سمت آن کشیده شود و برنامه هایی که حتی مربوط به او نیستند را ببیند.

2 نکته مهم دیگر

اولا توصیه می شود از خرید گوشی تلفن همراه تا پایان دوره ابتدایی برای کودکان پرهیز کنید. ثانيا، اگر بازی های کامپیوتری درست انتخاب شود و کودک در زمان های تعیین شده با آن بازی کند، می تواند در جهت افزایش تمرکز و دقت کودک، افزایش قدرت حل مسئله و خلاقیت وی موثر باشد؛ بنابراین کلا کودک را از کار با کامپیوتر محروم نکنید.

از این جایگزین ها بهره ببرید

هفته نامه زندگی مثبت هم در این باره می نویسد: همیشه به یاد داشته باشید وقتی کودک را از کاری منع می کنید باید جایگزین های مناسب را هم داشته باشید؛ مثلا به او بگویید: تلویزیون را خاموش کن تا با یکدیگر به پارک برویم، یا منچ بازی کنیم یا هر کار دیگری. این فعالیت ها که در ادامه برایتان فهرست کرده ایم در عین این که برای فرزندان جالب و هیجان انگیز است، باعث رشد شخصیتی او نیز خواهد شد.

کار های گروهی: فعالیت های گروهی همیشه برای کودکان جذاب و سرگرم کننده است. علاوه بر این، باعث رشد مهارت های اجتماعی آن ها نیز خواهد شد. از چند نفر از همسایگان خود کمک بگیرید و از فرزند آن ها بخواهید در یک وقت آزاد با فرزندان بازی کنند. می توانید یک کلوب شعر تشکیل دهید و بچه ها را تشویق به حفظ کردن شعر و خواندن آن برای یکدیگر کنید. از آن ها بخواهید با همفکری یکدیگر یک کلیپ ویدئویی ترتیب دهند و خود شما با گوشی همراه تان از آن ها فیلمبرداری کنید. این کار باعث قوت گرفتن مهارت همفکری و مدیریت برای انجام یک پروژه گروهی بین کودکان خواهد شد.

فعالیت های خلاقانه: تشویق کودکان به انجام کار های خلاقانه به آن ها کمک می کند به شیوه خودشان از انجام امور مختلف لذت ببرند. یکی دیگر از کار های خلاقانه نقاشی کردن است. از کودکان بخواهید تصویری را که در ذهنش است روی کاغذ پیاده کند؛ برای مثال از او بپرسید در طول چند روز گذشته چه چیزی باعث خوشحالی او شده و سپس از او بخواهید همان اتفاق را برایتان نقاشی کند. به همین ترتیب در هر فعالیتی دنبال پروراندن حس خلاقیت او باشید و در عین حال یک روز جالب و هیجان انگیز برایش خلق کنید.

فعالیت های لذت بخش: گاهی اوقات تنها برای کسب لذت فرزندان آن ها را در کار هایی که دوست دارند، همراهی کنید. اگر عاشق درست کردن حباب و کف در حمام هستند این اجازه را به آن ها بدهید. اجازه بدهید خودشان بستنی مورد علاقه با طعم خاصی که دوست دارند را انتخاب کنند. با یکدیگر به باغ وحش یا شهربازی بروید. در واقع، کار هایی انجام دهید که واقعا آن ها را به هیجان می آورد.