

## کودکان خود را با تلویزیون ساکت نکنید



متاسفانه بسیاری از والدین تماشای تلویزیون را بهترین راه برای کنترل شیطنت و پر کردن اوقات فراغت کودکان می‌دانند اما باید بدانیم تماشای تلویزیون در کودکان زیر دو سال مجاز نیست و برای سن بالاتر نهایت در روز دو ساعت مجاز است.

متاسفانه بسیاری از والدین تماشای تلویزیون را بهترین راه برای کنترل شیطنت و پر کردن اوقات فراغت کودکان می‌دانند اما باید بدانیم تماشای تلویزیون در کودکان زیر دو سال مجاز نیست و برای سن بالاتر نهایت در روز دو ساعت مجاز است.

به گزارش سلامت نیوز، فرهیختگان نوشت: تماشای تلویزیون به کودکان اجازه بازی، کنجکاوی، تحرک و ایجاد ارتباط را نمی‌دهد. کودکان باید در طول روز با برنامه‌ریزی والدین از لحظه‌های خود برای آموزش و پرورش استفاده کنند.

والدین با ایجاد برنامه و قانون به کودک مدیریت اداره زمان را خواهند آموخت، باید اوقات فراغت کودکان را با بازی، آموزش، خواندن کتاب، حتی صحبت با والدین پر کرد تا تماشای تلویزیون نه به عنوان برنامه روزانه بلکه گاهی برای دیدن برنامه خاص در نظر گرفته شود. اگر این تماشا با همراهی والدین باشد بسیار توصیه می‌شود زیرا والدین می‌توانند کودک را در نتیجه‌گیری‌ها یا سوالاتی که برایشان به وجود می‌آید راهنمایی کنند.

فراموش نکنیم که تحرک و بازی برای کودکان بسیار مفید است، کودک با بازی می‌آموزد که چگونه رفتار کند و آموزش می‌بیند که چه رفتاری با تکرار بالا موجب پیشرفت و چه رفتاری می‌تواند برایش زیان‌آور باشد اما تماشای تلویزیون به مغز کودک اجازه رشد نمی‌دهد و کودک را به مرور دچار انزوا می‌کند، در حالی که از لحاظ فیزیکی نیز کودکان دچار چاقی می‌شوند. به والدین توصیه می‌شود با شروع تعطیلات مدارس برای کودکان خود برنامه‌ریزی داشته باشند لزوماً پر کردن اوقات کودک با ثبت نام در کلاس‌های مختلف هدفمند نمی‌شود بلکه برنامه برای بازی و تحرک در پارک، خواندن کتاب، ساخت ماکت یا پازل، آموزش‌های فنی در خانه و آموزش‌های دست‌ورزی نیز می‌تواند برای کودکان بسیار مفید باشد. اینکه به بهانه رسیدگی به امور شخصی یا امور منزل کودک را ساعت‌ها با تلویزیون تنها بگذاریم قطعاً نتایج مناسبی برای کودک و والدین نخواهد داشت.

\*روانشناس کودک