

## تماشای تلویزیون برای چه سنی ممنوع است؟



پدران و مادران اجازه ندهند کودکان تا زیر دو سال تلویزیون تماشا کنند، در این سنین تماشای تلویزیون برای آنها بار معنایی ندارد تنها تصاویر رنگارنگ و صدا است، اما برای آن‌ها بسیار آسیب‌زا خواهد بود.

پدران و مادران اجازه ندهند کودکان تا زیر دو سال تلویزیون تماشا کنند، در این سنین تماشای تلویزیون برای آنها بار معنایی ندارد تنها تصاویر رنگارنگ و صدا است، اما برای آن‌ها بسیار آسیب‌زا خواهد بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مطالعات جدید نشان می‌دهد جدی نگرفتن موضوع تماشای تلویزیون در کودکان زیر دو سال می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به مغز، هوش و خلاقیت آن‌ها وارد کند. مهارت‌های زبان‌آموزی و تکلم در دو سال اول زندگی کودکان شکل می‌گیرد، صحبت کردن مهارتی است که نیاز به شنیدن، درک و در نهایت پاسخگویی است و نمی‌توان از کودکان توقع داشت که با گوش دادن به صحبت‌های شخصیت‌های کارتونی و یا عروسکی پیشرفت کلامی کنند.

برای سنین 2 تا 6 سال نیز تماشای تلویزیون باید با نظارت والدین از نظر زمانی و محتوایی صورت بگیرد. چرا که تماشای بیش از حد تلویزیون می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی کودکان داشته باشد.

در دنیای امروز به دلیل مشغله زیاد اکثر خانواده‌ها ترجیح می‌دهند کودکان خود را به گونه‌ای سرگرم کنند، تا بتوانند به کارهای روزانه خودشان برسند. بسیاری از والدین تلویزیون را بهترین ابزار برای این کار می‌دانند. تصور آنها این است که هم کودک سرگرم می‌شود و هم می‌آموزد و درک او افزایش پیدا می‌کند. اما آیا هر کودکی در هر سنی می‌تواند تلویزیون تماشا کند؟ تماشای زیاد تلویزیون می‌تواند برای کودک ضرر داشته باشد؟ چگونه می‌توان این موضوع را مدیریت کرد؟

مینا(مادر 27 ساله) معتقد است که تماشای تلویزیون هیچ‌گونه عوارضی برای کودک ندارد او می‌گوید زمانی که دختر 4 ماهه اش را جلوی تلویزیون می‌گذارد تقریباً ده دقیقه بدون هیچ حرکتی به صداها گوش می‌دهد و به تصاویر نگاه می‌کند. کودکش از این کار لذت می‌برد.

سحر مادر دیگری است که می‌گوید من هم شنیدم که کودک نباید در این سن تلویزیون تماشا کند او می‌گوید برای کودکش کارتونی‌هایی به زبان اصلی می‌گذارد و کودک به این کار عادت کرده و دوست دارد و با این شیوه آرام می‌شود. این مادر که تا مقطع کارشناسی ارشد تحصیل کرده و هم کارمند است می‌گوید که از دوران کودکی علاقه زیادی به تماشای تلویزیون داشته و به قول خودش با آن بزرگ شده است اما هم درسش را خوانده و هم شاغل است و تماشای زیاد تلویزیون برای او مضر نبوده است.

فاطمه هم مادری است که تماشای تلویزیون را راهکاری برای غذا دادن به کودک 3 ساله اش انتخاب کرده است. او می‌گوید چون فرزندش بد غذاست و به راحتی غذا نمی‌خورد با این شیوه زمانی که او مشغول تماشای تلویزیون است لقمه غذا را در دهانش می‌گذارد چون حواس کودک به تماشای تلویزیون پرت است و بهانه‌ای برای نخوردن غذا ندارد. معایب استفاده از تلویزیون برای کودک

با وجود این که تلویزیون می‌تواند برای کودکان بسیار سرگرم‌کننده باشد و به یادگیری مفاهیم مثبت به آن‌ها کمک کند، اما نباید فراموش کرد که کودکان بسیار تأثیرپذیر هستند و روی چیزهایی که ذهنشان در معرض آن قرار می‌گیرد کنترل ندارند. بنابراین تماشای بیش از اندازه تلویزیون می‌تواند به روش‌های نامطلوبی بر آن‌ها تأثیر بگذارد.

صدمه به مغز و کاهش مهارت تکلم

در کودکان زیر 2 سال تماشای تلویزیون باعث صدمه به مغز آن‌ها شود. این سن دوران طلایی تکامل مغزی کودک است تماشای تلویزیون در این دوره تمایل آن‌ها را برای جستجو و کشف دنیای اطراف و همچنین تعامل کودک با همسالان و اطرافیان را کاهش می‌دهد. تعامل کودک با افراد و دنیای اطرافش، باعث پیشرفت شاخص‌های تکاملی مغز و همچنین تقویت مهارت تکلم در او می‌شود. یا وقتی کودک به جای تماشای تلویزیون با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کند مغز روابط علت و معلولی را کشف می‌کند و این روند می‌تواند بر رشد سالم مغز تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

مانعی خلاقیت و نوآوری

زمانی که کودک به جای جستجو و کاوش در دنیای بیرون زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون می‌کند، قدرت تفکر و توانایی

های دیگر او تحلیل می رود. از آن جایی که هر ایده و فعالیتی در تلویزیون به صورت از پیش تعیین شده و آماده برای مصرف است، بنابراین کودک فرصتی برای نوآوری و خلاقیت ندارد.

از بین رفتن فرصت برای انجام کارهای دیگر با تماشای زیاد تلویزیون و عادت به آن، زمان زیادی از وقت کودک به هدر می رود زمان ارزشمندی که کودک می تواند آن را صرف کارهایی چون صحبت با والدین، مطالعه کتاب، بودن در کنار دوستان، بازی های بدنی، و مواردی از این قبیل کند. آموزش هایی که کودک از این طریق دریافت می کند بسیار بیشتر و مفیدتر از برنامه های تلویزیونی است.

#### کاهش تمرکز

تحقیقات نشان می دهد که تماشای بیش از حد تلویزیون در کودکان می تواند باعث کم توجهی و عدم تمرکز یا حتی بیش فعالی در سال های بعد زندگی آن ها شود. چاقی و اضافه وزن زمانی که تماشای تلویزیون برای کودک تبدیل به یک عادت شود و کودک زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون کند در این حالت کودک فعالیت بدنی کمتری دارد و در معرض خطر ابتلا به چاقی و سایر مشکلات سلامتی قرار می گیرد.

#### قرار گرفتن کودک در معرض محتواهای نامناسب

گاهی والدین فراموش می کنند که تنها باید از برنامه های متناسب با سن کودک استفاده کنند. قرار گرفتن زود هنگام آن ها در برابر محتواهای نامناسبی چون، خشونت، رابطه جنسی، الکل و مواد مخدر سوالات سختی را در ذهن کودک ایجاد می کند. در این سنین بخش بزرگی از یادگیری کودکان از طریق یادگیری مشاهده ای است، هر رفتاری که کودک می بیند ممکن است از آن تقلید کند به خصوص اگر کودک ببیند قهرمان مورد علاقه اش آن کارها را انجام می دهد. برای کاهش مضرات تماشای تلویزیون چه کار کنیم؟

برای کودکان در تماشای تلویزیون محدودیت قائل شویم. بهتر است از همان ابتدا این آموزش را به کودک بدهیم چراکه فهماندن محدودیت ها و تثبیت عادت درست استفاده، از همان شروع، بسیار آسان تر از آن است که بخواهید این عادت را یک دفعه از سر کودک بگیرید. همچنین انتخاب برنامه ها باید متناسب سن کودک باشد نباید به کودک اجازه دهید هر چیزی را که تلویزیون پخش می کند، تماشا کند.

همراهی با کودکان در تماشای تلویزیون این فرصت را به ما می دهد تا بتوان نظر کودک را در مورد شخصیت های مورد علاقه اش پرسید می توانیم برای او توضیح دهیم لزوماً همه چیزهایی که در صفحه تلویزیون می بیند واقعی نیستند و باید قبل از هر تصمیمی خوب فکر کند.

والدین می توانند موارد مناسبی چون خواندن کتاب، نقاشی کشیدن، بازی کردن و مواردی مشابه آن را جایگزین تماشای تلویزیون کنند.