

کودکان را زیاد پای تلویزیون نشانید



روان‌شناسان بر این باورند که فرزند پروری هنری است که نیاز به خلاقیت، صرف انرژی، زمان و هزینه دارد. بخش عمده‌ای از این انرژی صرف برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت فرزندان می‌شود.

جام جم آنلاین: روان‌شناسان بر این باورند که فرزند پروری هنری است که نیاز به خلاقیت، صرف انرژی، زمان و هزینه دارد. بخش عمده‌ای از این انرژی صرف برنامه‌ریزی و مدیریت اوقات فراغت فرزندان می‌شود. البته نتیجه کار همیشه رضایت‌بخش نیست، چراکه بسیاری از والدین در تامین شرایط مناسب برای پر کردن اوقات فراغت کودک یا نوجوان‌شان، بخصوص در تعطیلات نوروزی به علایق و نیازهای فرزندان توجه نمی‌کنند.

وقتی برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت فرزندان، متناسب با نیازهای روحی و جسمی آنها صورت نمی‌گیرد، کودکان و نوجوانان تصور می‌کنند که بیشتر وقت‌شان را باید برای تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری که بیشترشان هم خشونت آمیزند، صرف کنند؛ در حالی که ضایعه ناشی از تماشای کارتون‌ها یا انجام بازی‌های خشن، کمتر از خشونت‌های اجتماعی نیست.

صدیقه بزازان، کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک در گفت‌وگو با «جام‌جم» می‌گوید: علت گرایش کودکان و نوجوانان به بازی‌های کامپیوتری یا کارتون‌های خشن، ارضا شدن حس هیجان و رقابت‌خواهی است که در قالب این نوع برنامه‌ها نهفته است و از نیازهای روحی این مقاطع سنی محسوب می‌شود.

کودک هیجان می‌خواهد

روان‌شناسان تاکید می‌کنند این درست است که بچه‌های امروز با توجه به آپارتمان‌نشینی بیش از پیش به فعالیت‌های ورزشی نیاز دارند، چراکه ورزش غیر از آن که نوعی فعالیت بدنی، اجتماعی و گروهی محسوب می‌شود، نوعی بازی هم به حساب می‌آید و می‌تواند به حس هیجان‌خواهی و رقابت‌پذیری کودک هم پاسخ بدهد. حال این بازی‌ها می‌تواند جنبه جسمی داشته باشد یا به تقویت قوای فکری یا تخیل کودک کمک کند.

بزازان نیز تاکید می‌کند: کاهش زمانی که بچه‌ها جلوی کامپیوتر یا تلویزیون می‌گذرانند به همت و تلاش والدین برای برنامه‌ریزی فعالیت‌ها یا بازی‌هایی در خارج از خانه باز می‌گردد که در آنها رقابت و هیجان وجود داشته باشد. موسیقی و کارهای هنری دیگر اگر رنگ و بوی رقابت به خود بگیرد، می‌تواند به بسیاری از نیازهای هیجانی کودک و نوجوان پاسخ بدهد.

والدین مقصرد

به گفته بزازان، این پدرها و مادرها هستند که نمی‌خواهند برای فعالیت‌های رقابتی کودکان خارج از منزل برنامه‌ریزی کنند. وی تاکید می‌کند: والدین ترجیح می‌دهند که فرزندان را به تماشای کارتون یا انجام بازی کامپیوتری در خانه ترغیب کنند، زیرا خودشان هم از داشتن برنامه‌های پرتحرک و همراه با فعالیت‌های جسمی طفره می‌روند؛ کودک هم با تماشای برنامه‌های خشن به هیجان‌ات درونی‌اش پاسخ می‌دهد.

بی‌جهت نیست که روان‌شناسان هشدار می‌دهند که صرف زمان طولانی پای تلویزیون یا کامپیوتر، فعالیت کودکان را محدود کرده و سلامت جسمی‌شان را به خطر می‌اندازد. از سوی دیگر تلویزیون ارتباط افراد خانواده را کم کرده و روابط سازنده و لازم والدین با کودکان و نوجوانان را محدود می‌کند.

مدیریت اوقات فراغت نوروزی فرزندان

برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت باید ابتدا بر اساس علایق کودک یا نوجوانان و سپس امکانات والدین تنظیم شود. بزازان می‌گوید: سرمایه‌گذاری برای تنظیم برنامه‌ای مفید و مفرح در تعطیلات نوروزی برای فرزندان به تامین مالی و نیز صرف وقت از سوی والدین نیاز دارد. در نظر گرفتن علایق کودک در تنظیم اوقات فراغت، پایه‌ای برای یادگیری مهارت‌های زندگی و خودشناسی او خواهد بود.

این روان‌شناس اضافه می‌کند: توجه به حس هیجان‌خواهی در کنار افزایش آگاهی‌های شناختی، روانی، اجتماعی و حرکتی اصلی‌ترین

ضرورت‌ها در برنامه ریزی برای اوقات فراغت کودک یا نوجوان است.

تا آخر کارتون را ببینند

روان‌شناسان می‌گویند: لزومی ندارد که والدین اجازه دهند فرزندانشان از ابتدا تا پایان یک کارتون خشن را ببینند، بلکه می‌توان با ایجاد سوالاتی برای تحریک حس کنجکاوی کودکان، دیدن آن را برای حدس زدن اتفاقات و تحریک حس تشخیص کودکان از شخصیت‌های مثبت و منفی کارتون به چند بخش تقسیم کرد. به این ترتیب از تاثیرپذیری منفی کودکان، تحت تاثیر شخصیت‌های این نوع کارتون‌ها کاسته خواهد شد؛ به بیان دیگر والدین به کسب برداشت‌های صحیح از شخصیت‌های کارتونی توسط کودکانشان کمک می‌کنند. بزازان تاکید می‌کند: استفاده مداوم از برنامه‌های تلویزیونی، کودک و نوجوان را به گیرنده‌ای بدون تفکر و بدون داد و ستد اندیشه و تجزیه و تحلیل مطالب تبدیل می‌کند. در واقع، صدا و حرکت او را جلب کرده و به سمت بی‌توجهی، عدم انتخاب و بی‌تفاوتی نسبت به آنچه عرضه می‌شود، سوق می‌دهد. آن‌گاه نسلی که باید سازنده زندگی باشد، تماشاچی صرف صحنه‌ها می‌شود. استفاده صحیح، مفید و مفرح از وقت را باید از کودکی به فرزندان آموخت.

پونه شیرازی / گروه سلامت