



## افسردگی، ارمغان وابستگی کودکان ایرانی به تلویزیون

با شروع هر صبح تابستانی صدای خنده و شیپنت‌های کودکانه از هر محله‌ای شنیده می‌شد. تمام دغدغه‌هایشان هم انتخاب...

سلامت نیوز: با شروع هر صبح تابستانی صدای خنده و شیپنت‌های کودکانه از هر محله‌ای شنیده می‌شد. تمام دغدغه‌هایشان هم انتخاب یکی از بازی‌هایی بود که شاید مادر و پدرشان نیز در دوران کودکی با همان‌ها سرگرم شده بودند. هر روز پس از چند ساعت بازی گروهی کنار هم می‌نشستند و تازه برای روز بعد برنامه‌ریزی می‌کردند. بعد هم به خانه‌هایشان باز می‌گشتند و منتظر فرا رسیدن روزی دیگر می‌شدند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قانون؛ اما این روزها از کمتر کوچه یا محله‌ای صدای فریادهای شیپنت آمیز کودکانی که سرگرم بازی‌های گروهی باشند؛ به‌گوش می‌رسد. امروزه با وجود شبکه‌های متعدد داخلی و خارجی، کودکان اغلب ساعات خود را پای رسانه‌هایی همچون تلویزیون می‌گذرانند.

دیگر نه خبری از صدای خنده‌های شیرین کودکانه است؛ نه بازی‌های گروهی بچه‌ها. همه آن شیپنت‌ها و بازی‌ها جای خود را به تماشای تلویزیون داده‌اند. برای اغلب کودکان امروز فرق چندانی ندارد که تابستان چه زمانی شروع شده و کی تمام می‌شود. این روزها پدر و مادرهای جوان هم با خیال آسوده تری به کارهای روزانه‌شان می‌پردازند چراکه گمان می‌کنند برنامه‌های تلویزیونی جای آنها را برای فرزندانشان پر می‌کنند.

خیالشان راحت است که کودکشان با تماشای تلویزیون سرگرم شده و کار چندانی با آنها ندارند. تازه وقتی فرزندانشان با افزایش وزن و مشکلاتی همچون پرخاشگری روبه‌رو می‌شوند کمی به خودشان می‌آیند ولی باز هم نمی‌دانند که مشکل کار از کجاست. #171 قانون؛ در گزارشی به بررسی اثرات وابستگی‌های بیش از حد کودکان ایرانی به تلویزیون پرداخته است:

والدین نظارتی ندارند

دکتر کاظم قجاوند جامعه شناس و عضو هیات علمی دانشگاه در رابطه با تماشای افراطی تلویزیون توسط کودکان می‌گوید: تلویزیون هم مانند دیگر وسایل ارتباطی هم کارکردهای مثبت و هم کارکردهای منفی دارد. از جمله کارکردهای مثبت تلویزیون می‌توان به پر کردن اوقات فراغت کودکان، افزایش سطح آگاهی، حرفه‌آموزی و روش‌های تربیتی اشاره کرد که احترام به والدین، احترام به بزرگ‌ترها و بسیاری از نکات سازنده‌ای که کودکان باید بیاموزند را در بر دارد.

اما مسئله نگران‌کننده میزان استفاده از تلویزیون است که این مورد هم با کمی‌دقت از سوی والدین قابل کنترل است. والدین با توجه به نوع و ماهیت برنامه‌های تلویزیونی و تناسب برنامه‌ها برای گروه سنی فرزندانشان می‌توانند تا حد چشمگیری از آسیب‌های استفاده نادرست این وسیله بکاهند. این پژوهشگر و آسیب‌شناس اجتماعی در ادامه می‌افزاید: از جمله مهم‌ترین آسیب‌هایی که ممکن است در صورت تماشای بیش از حد تلویزیون به کودک وارد شود می‌توان به وابستگی مخاطبان به این وسیله ارتباطی اشاره کرد. تحقیقات نشان داده است که کودکان کمتر از 12 سال نباید بیش از 2 الی 3 ساعت در روز را صرف تماشای تلویزیون کنند.

نوع برنامه‌هایی که والدین برای کودکان انتخاب می‌کنند؛ باید آموزنده و جذاب باشد. تماشای تصاویر اکشن، پر خشونت، ناراحت‌کننده یا غیر اخلاقی اثرات مخربی در شکل‌گیری شخصیت کودکان یا نوجوانان دارد. با این وجود اگر تماشای تلویزیون توسط کودکان با نظارت صحیح والدین صورت گیرد؛ نگران‌کننده نخواهد بود. در غیر این صورت منجر به بروز رفتارهایی از قبیل زود رنجی و افسردگی و رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

دکتر قجاوند در رابطه با آینده کودکانی که بیشترین زمان خود را صرف تماشای این وسیله ارتباطی می‌کنند؛ تصریح می‌کند: امروزه اغلب ساعت‌هایی که کودکان باید در کنار خانواده، دوستان و همسالان بگذرانند به تلویزیون اختصاص داده می‌شود. از همین رو

کودک به مرور درونگرا شده و مهارت‌ها و روابط اجتماعی را فرا نمی‌گیرد و رسیدن آنها به موفقیت‌های فردی با تاخیر مواجه می‌شود.

کودکانی که صحنه‌های خشونت آمیز را از دریچه تلویزیون دیده اند یاد می‌گیرند که مسائل پیش روی خود را با خشونت حل کنند. مخاطب کم سن و سال پرخاشگر در بزرگسالی قوانین را نادیده گرفته و نمی‌تواند با شرایط جامعه انطباق پیدا کند و حتی ممکن است مرتکب جرائمی شود که هزینه‌های اجتماعی آن بر دوش جامعه قرار می‌گیرد. والدین با گذراندن زمان بیشتر در کنار فرزندانشان و ایجاد برنامه‌های متنوع و مفرح مانند بردن کودکان به پارک می‌توانند از بروز چنین آثاری در آینده جلوگیری کنند.

برخی عوارض ناشی از تماشای افراطی تلویزیون

پروفسور محمد حسین سلطان زاده استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در رابطه با آسیب‌هایی که در نتیجه کم تحرکی ناشی از تماشای تلویزیون به سلامت کودکان وارد می‌شود؛ می‌گوید: تماشای بیش از حد تلویزیون باعث کاهش قابل توجه فعالیت کودکان شده و از طرفی هم سوخت و ساز بدن به درستی انجام نمی‌شود. در چنین شرایطی حتی غذای کودک به خوبی هضم نمی‌شود و در نهایت نیز به بروز مشکلاتی چون چاقی می‌انجامد. افزایش وزن عوارض متعددی را در پی دارد که منجر به به هم خوردن مکانیزم طبیعی بدن شده و افزایش کلسترول و قند خون را به دنبال می‌آورد. البته این عوارض تنها به کودکی ختم نمی‌شود و در بزرگسالی نیز گریبانگیر افراد می‌شود.

عوارضی که در قالب مشکلات قلبی و عروقی، ابتلا به دیابت و همچنین تغییراتی در ستون فقرات و... نمایان می‌شود. این متخصص کودکان و نوزادان در ارتباط با نقش برنامه‌های تلویزیونی در تغییر و شکل دهی عادات غذایی کودکان می‌افزاید: برخی از برنامه‌های تلویزیونی و به خصوص برنامه‌های تبلیغاتی که در تلویزیون نمایش داده می‌شوند؛ به دلیل عدم نظارت کافی نهادهای مربوطه اثرات مخربی بر عادات غذایی کودکان می‌گذارد. بعضی از این برنامه‌ها با تبلیغ مواد غذایی کم ارزش یا فاقد ارزش غذایی، کودکان را به استفاده از آنها ترغیب می‌کند. استفاده از این قبیل خوراکی‌ها که اغلب هم فاقد ارزش غذایی هستند عوارض متعددی را برای مصرف‌کنندگان خود به‌ارمغان می‌آورند. عوارضی که از جمله آنها بر جای ماندن اثرات سوء بر سیستم گوارش و حتی ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان است.

ارائه الگوهای نامناسب رفتاری

دکتر فاطمه قاسم زاده، مشاور و روانشناس کودک و نوجوان نیز در رابطه با تماشای بیش از حد تلویزیون توسط کودکان می‌گوید: هرچه تنوع فعالیت‌های کودکان بیشتر باشد؛ خلاقیت و درک آنها با رشد بهتری روبه‌رو می‌شود و در نتیجه کودکان توانمندتری خواهند شد. این در صورتی است که برای تماشای تلویزیون نیازی به تحرک نیست. این کم تحرکی منجر به عدم رشد خلاقیت می‌شود. از طرفی نمایش برخی از برنامه‌های تلویزیون برای مخاطبان کم سن و سال به هیچ وجه مناسب نیست و اثرات سوئی را بر ذهن آنها باقی می‌گذارد. برنامه‌هایی که برخی اوقات حتی متناسب با فرهنگ ما هم نیستند.

بسیاری از این برنامه تنها بر جنبه سرگرمی مخاطب تاکید دارند و حتی گاهی ما شاهد ارائه الگوهای نامناسبی از سوی آنها به کودکان هستیم که ناشی از نبود نظارت بر پخش این برنامه‌هاست. رفتارهای نامناسب، غیر اصولی و خشونت‌آمیزی که در برخی از برنامه‌ها نمایش داده می‌شود اثرات مخربی برای کودک به همراه دارد. از همین رو تماشای افراطی و بدون نظارت تلویزیون به هیچ وجه روش مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت کودک نیست و اگر والدین متوجه این امر نشوند هزینه آن را در آینده خود خانواده و جامعه خواهند پرداخت. این استاد دانشگاه در ارتباط با فاصله‌ای که از این طریق در روابط میان فردی ایجاد می‌شود؛ می‌افزاید: یکی از مهم‌ترین آسیب‌های این رسانه به مخاطبان مورد نظر، کاهش ارتباطات کلامی در ارتباط با اعضای خانواده و گروه همسالان است.

از این طریق کودک از بسیاری از موادی که از طریق تعامل با اعضای خانواده می‌آموزد محروم خواهد شد و این مسئله در دراز مدت رشد اجتماعی کودکان را هم تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. متأسفانه اغلب برنامه‌هایی که در سیما برای کودکان و نوجوانان به نمایش گذاشته می‌شوند؛ تنها به بعد سرگرمی‌تماشایی خود توجه دارند. بیشتر این دسته از کودکان در برقراری ارتباط با همسن و سالان خود چندان موفق نیستند. ایجاد هیجانات کاذب، بروز استرس و وحشت‌زدگی و بروز اضطراب از جمله نتایج تماشای افراطی برنامه تلویزیونی در کودکان است.