

چه کسی کودک من را کنترل می‌کند؟

وقتی هیچ برنامه‌ای برای وقت‌های خالی فرزندمان نداریم و همه اوقات خودمان هم با برنامه‌های دیگر پر شده، تلویزیون دایه مهربان‌تر از مادر می‌شود و برنامه‌ریزی و تربیت بچه‌های ما را به عهده می‌گیرد.



سمیه اصلانی:

وقتی هیچ برنامه‌ای برای وقت‌های خالی فرزندمان نداریم و همه اوقات خودمان هم با برنامه‌های دیگر پر شده، تلویزیون دایه مهربان‌تر از مادر می‌شود و برنامه‌ریزی و تربیت بچه‌های ما را به عهده می‌گیرد.

ذهن و روح کودک مانند تمام اعضای دیگر او کم‌کم رشد می‌کند و شکل می‌گیرد. اگر معده کودک ما در چندماهگی توان هضم غذای آدم‌بزرگ‌ها را ندارد و همواره و همه‌جا ظرف سوپ کودک در کیف ماست، ذهن او هم توانایی هضم و تحلیل هر برنامه‌ای را ندارد. به همین دلیل اهمیت مدیریت تماشای تلویزیون، کمتر از همراه داشتن همیشگی آن ظرف سوپ نیست. شناخت ویژگی‌های سنی کودکان به ما کمک می‌کند تا به نیازهای آنها توجه داشته باشیم و به خوبی بتوانیم غذای روحشان را هم تأمین کنیم.

مدیریت رسانه با خانواده

هر پیام و تصویری می‌تواند بر ذهن کودک ما اثر بگذارد چون هنوز باورها و ساختار ذهنی کودک شکل نگرفته و تشخیص خوب و بد برای او سخت است. اثراتی که بیشتر اوقات برای ما مخفی است، در ذهن و جان و باور او ماندگار است. در سنین پایین (قبل از مدرسه) کودک قدرت تحلیل ندارد و از هر چه می‌بیند تأثیر می‌پذیرد. در واقع او بیشتر تقلیدی عمل می‌کند و کم‌کم به مرور زمان انتخاب‌گر می‌شود. مثلاً اگر در جایی صحنه‌های خشونت یک معلم با دانش‌آموز را ببیند، خودش را جایگزین آن کودک می‌کند و به جای او اندوهگین می‌شود و به این نتیجه می‌رسد که تمام معلم‌ها عصبانی‌اند. در این سن توضیح‌دادن برای کودک و قانع کردن او کمی سخت است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود قبل از مواجهه با آسیب، جلوی آن را تا جایی که ممکن است بگیریم.

یادتان باشد:

1- می‌توانید برنامه‌هایی را که فکر می‌کنید مناسب هستند، از قبل ضبط کنید و در طول روز با فاصله زمانی و نه به‌طور ممتد برای کودک پخش کنید؛ هر چند همین برنامه‌ها هم ممکن است اثرات سوء حاشیه‌ای مثل تنبلی، بی‌اشتهایی و بی‌خوابی، کم شدن فعالیت‌های اجتماعی و کم‌حرکی به همراه داشته باشد.

2- تلویزیون نباید بی‌رویه و همیشه در خانه روشن باشد و کودک هر از گاهی ناخنکی به برنامه‌ها بزند و از هر دری چیزی ببیند و سخنی بشنود؛ در این صورت حکایت غذایی که قرار است به خورد کودک خود بدهید، همان آش شله قلمکاری می‌شود که دیگران پخته‌اند؛ با چند وجب روغن اضافه!

3- سعی کنید در زمان تماشای تلویزیون کودک‌تان را همراهی کنید. حواس‌تان به پیام‌هایی که کودک دریافت می‌کند باشد. در این شرایط اگر تلویزیون برنامه‌ای نامناسب پخش می‌کرد، می‌توانید با یک کار جالب‌تر و کمی خلاقیت، توجه کودک را برای چند دقیقه از تلویزیون پرت کنید.

4- نگذارید تصاویر تلویزیون به‌مدت طولانی کودک‌تان را اسیر کند و به او زمانی برای تفکر و تحلیل ندهد. در این حالت کودک با حجم اطلاعات و تصاویری بمباران می‌شود که به او مجالی برای انجام هیچ کاری نمی‌دهد. حتماً زمان‌های تماشای برنامه‌های تلویزیونی را کوتاه کنید.

5- نیازی نیست کودک تا انتهای هر برنامه‌ای را ببیند. می‌توانید وسط برنامه از او سؤال کنید یا طرح یک بازی را بریزید تا حواسش پرت یا ذهنش فعال‌تر شود: «به‌نظرت این آقا خرسه رفت جنگل چی‌کار کنه؟ بیا صدای این خانم مرغه رو دربیاریم...»

6- یکی از اثرات آگهی‌های بازرگانی و بعضی از برنامه‌های کودک، زودباور شدن کودکان است. کم‌کم که کودک شما بزرگ‌تر می‌شود و قدرت تحلیل و تفکر او رشد می‌کند، می‌توانید با زبان مناسب و کلمات زیبا و تأثیرگذار با او گفت‌وگو کنید؛ درباره اینکه لزوماً هر چه تلویزیون نشان می‌دهد، حقیقت نیست. با مثال‌های ملموس به او کمک کنید تا به مرور قدرت تحلیل پیدا کند و زودباوری‌اش کمتر شود. به‌طور مثال درباره همان معلم عصبانی، چند معلم در فامیل و دوست و آشنا یا از مهد و مدرسه خود کودک نام ببرید و بگویید: «مگه همه اینها عصبانی‌اند؟ کلی معلم خوب و زحمتکش و مهربان داریم. هر آدمی ممکنه عصبانی بشه؛ معلم باشه یا شاگرد. خود تو هم ممکنه یه زمانی از دست دوستت عصبانی بشی، پس چه بهتر که بتونیم عصبانیت‌مون رو کنترل کنیم تا صورت قشنگمون اینجوری زشت دیده نشه.»

7- حتماً پیام‌های خوب تلویزیون را هم در ذهن کودک پررنگ کنید. رفتارهای خوب خانوادگی و اجتماعی که در تلویزیون می‌بینید را با کمک خود او تحلیل کنید؛ رفتار خوب یک کودک با پدربزرگ، برخورد مناسب یک دانش‌آموز با همکلاسی‌اش و رفتار مناسب یک مادر با دخترش یا برعکس.

طبیعی یا مصنوعی، واقعی یا مجازی

ذائقه هر انسان سالمی هر چیز طبیعی را به مصنوعی همان چیز ترجیح می‌دهد. مثل غذای طبیعی و مصنوعی، آبمیوه‌های طبیعی و مصنوعی و... .

شما به‌عنوان والدین یک کودک باید سعی کنید تجربه‌های طبیعی را جایگزین تجربه‌های مصنوعی کنید. می‌توانید بعد از تماشای حیوانات در برنامه‌های تلویزیون، او را به باغ وحش ببرید یا حتی مسئولیت نگهداری یک جوجه در خانه را به او بسپارید. مواجهه واقعی با حیوانات زمین تا آسمان با ارتباط مجازی با آنها تفاوت دارد. کودکی که عاشق کتاب خواندن است و نه فقط با داستان تصاویر تلویزیونی که ممکن است به قدرت تخیل و خلاقیت کودک آسیب بزند بلکه با داستان‌های شبانه و بازی‌های نمایشی والدین بزرگ شده، حاضر است شب تا صبح بیدار بماند و کتابش را تمام کند اما ساعتی از این وقت را پای تلویزیون نگذارد.

این را ببین آن را بخرا!

کودکان ۳ تا ۴ ساله تفاوت برنامه‌های کودک و تبلیغات را (البته اگر این تبلیغات در خلال برنامه‌های آنها گنجانده نشده باشد) تشخیص می‌دهند اما حدوداً تا ۸ سالگی مفهوم تجاری بودن آنها را نمی‌دانند؛ می‌بینند و می‌خواهند و روحیه مصرف‌گرایی پیدا می‌کنند. بسیاری از این تبلیغات بر سلامت تغذیه کودک تأثیر منفی دارد و سرانجام برای خریدن و نخریدن، کشمکش‌هایی بین والدین و کودک به‌وجود می‌آید. بنابراین اگر کودک‌تان به سنی نرسیده که قدرت تشخیص داشته باشد و نمی‌توانید با او منطقی صحبت کنید، تنها راهی که دارید، عوض کردن کانال یا خاموش کردن تلویزیون است. درست نیست اگر بگوییم تبلیغات بازرگانی چند دقیقه بیشتر نیست و کودکان را شاد می‌کند، چون همین چند دقیقه باعث می‌شود اسیر خواسته‌های غیرمنطقی شوند.

اکشن، بزن بزن، هیجان

کودکان رفتارهای پرخاشگرانه قهرمان داستان‌ها را دوست دارند و تقلید می‌کنند. خصوصاً اگر این قهرمان مدام پیروز و محبوب باشد و پاداش هم بگیرد. درست است که پیشگیری بهتر از درمان است اما اگر به فکر پیشگیری نبودید و کودک شما به این تصاویر و پیام‌ها مبتلا شد، نباید او را رها کنید. اگر سر بزن‌گاه رسیدید، حواس کودک را با چیزهایی که دوست دارد پرت کنید. اگر بزرگ‌تر بود، درباره شخصیت خشن داستان با او غیرمستقیم حرف بزنید. اصلاً مستقیم برخورد نکنید و به قهرمان داستان توهین نکنید؛ ممکن است در مقابل شما قرار بگیرد. یکبار هم او را منع نکنید چون ممکن است حریص‌تر شود. مثلاً درباره شخصیت کارتون «بن‌تن» از او بپرسید: «نظرت درباره بن‌تن چیه؟... به‌نظر من وقتی تغییر شکل می‌ده خیلی ترسناک می‌شه، کاش قدرتش از خودش بود نه از ساعتش... اگه ساعتش رو ازش بگیرن دیگه هیچ نیرویی نداره، نه؟ بهتر نبود خودش باشه و تغییر حالت نده؟ قیافه خودش قشنگ‌تر نیست؟ چقدر خشن و عصبانیه؟ و...»

با این رفتار شما کودک وادار می‌شود فکرکرده و داستان را تحلیل کند. فکر کردن درباره شخصیت‌های داستان‌ها و برنامه‌های تلویزیونی، باعث می‌شود صد در صد تحت‌تأثیر قرار نگیرد و از آنها تقلید نکند. اگر شما از قبل داستان قهرمانان واقعی مانند بزرگان و شخصیت‌های ایرانی و اسلامی را برای کودک خود خوانده باشید، می‌توانید شخصیت‌های کارتونی را با آنها مقایسه

کنید. بهتر است از خودش کمک بگیرید تا او را به نتیجه برسانید، نه اینکه کودک‌تان را به سمت نتیجه هل بدهید. یک راه پیشگیرانه هم این است که زندگی کودک خود را با کیف و کفش و دفتر و لحاف و بالش‌هایی پر از عکس‌های این قهرمانان قلابی پر نکنید.

همه با هم، برای هم، بدون تلویزیون

صبح قبل از هر چیز تلویزیون روشن است، صبحانه و ناهار و شام در آغوش تلویزیون خورده می‌شود، سفره‌های ناهار و شام در نزدیک‌ترین مکان به تلویزیون پهن می‌شود، پدر تمام‌وقت در خانه پای تلویزیون درازکش است و تخمه می‌شکند یا روزنامه ورق می‌زند، مادر در آشپزخانه مشغول پخت‌وپز و شست‌وشو است و بچه‌ها یا در آغوش گرم پدر همراه با او غرق در تلویزیون شده‌اند و یا بدتر از آن در اتاق خودشان با تبلت و کامپیوتر و یا تلویزیون اختصاصی مشغول هستند...

وقتی تلویزیون روشن است، صحبت‌ها و گفت‌وگوها کم شده و کم‌کم روابط سرد می‌شود. در یک محیط جذاب و بانشاط و سالم خانوادگی که پر از برنامه‌هایی غیر از تماشای تلویزیون و بازی با گوشی و پای کامپیوتر محو شدن است، کودکان حرف‌شنوی بهتری از والدین دارند و از آنها بیشتر از سایر گروه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی تأثیر می‌پذیرند. پس با خانواده باشیم، شاد باشیم و همیشه باشیم.

آرام، آرام، آرام‌تر

آرامش همیشه خوب است؛ چیزی که همه آدم‌ها دنبال آن هستند. همه ما به سکوت و پناه بردن به دل طبیعت و خالی کردن ذهن‌مان از صدای بوق و ساختمان‌سازی و جیغ و داد نیاز داریم؛ نیازی که برای کودک ما خیلی حیاتی‌تر از خود ماست. داشتن خانه آرام و پدر و مادری آرام‌تر، نیاز اساسی این فرشته‌های کوچک یا حتی فرزندان نوجوان و جوان ماست. در انتخاب برنامه‌های تلویزیونی هم این فاکتور حیاتی است. برنامه‌های آرام این امکان را به کودک می‌دهند تا درباره آنچه می‌بیند فکر و اطلاعات دریافت شده را پردازش کند. برعکس، برنامه‌های سریع و ناآرام با موسیقی‌های تند، کودک را گیج و سردرگم می‌کنند و تمرکز را از او می‌گیرند؛ برنامه‌هایی که پر از تصویر و رنگ و آدم و جیغ و سوت و هورا است.

تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های ناآرام و تند و خشن باعث بروز رفتارهای خشونت‌آمیز در کودکان می‌شود. بهترین برنامه‌ها آنهایی هستند که به کودک فرصت می‌دهند همراه‌شان باشد، با آنها هم‌کلام شود، شعر بخواند یا حتی با آنها ورزش و جست‌وخیز کند.

صفر یا صد

افراط و تفریط در هر چیزی مضر است حتی در تماشای تلویزیون. تلویزیون به‌خاطر سرعت بالای تصاویر و حجم زیاد اطلاعاتی که ارائه می‌کند، برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع است. برای کودکان بزرگ‌تر از این سن هم مدیریت والدین باید با جدیت دنبال شود؛ چه درباره مدت‌زمان تماشای تلویزیون و چه درباره مدیریت محتوایی برنامه‌ها.

بسیاری از مطالب آموزشی یا پیام‌های مناسبی که در قالب یک تصویر یا فیلم چند دقیقه‌ای به کودک آموزش داده می‌شود، گاه به‌مدت‌ها زمان نیاز دارد تا والدین و مربی‌ها بتوانند آن پیام را به کودکان منتقل کنند. بنابراین حذف کامل تلویزیون و خوشحالی از اینکه کودک ما در سنین بالاتر هم هیچ علاقه‌ای به تلویزیون نشان نمی‌دهد هم الزاما خوب نیست.