



راقب أطفالك أمام التلفاز

العلاج يبدأ من الأسرة

وعن العلاج يشير الدكتور عمرو إلى أن هناك بعض النقاط الهامة التي يمكن للكبير والصغير من خلالها الإقلاع عن مشاهدة التلفزيون والتخلص من إدمانه منها:

- إقلاع الآباء عن مشاهدة التلفزيون وتحديد وقت النوم كل يوم في ميعاد ثابت للأبناء بعد انتهاء الطفل من مشاهدة فيلمه أو برنامج الفضل، وبغلق التلفزيون يجب تشجيعه والثناء عليه بالمدح من قبل الأم أو الأب.
- تشجيع الطفل على ممارسة بعض الأشياء المفيدة كاللعب، قراءة الكتب المصورة، زيارة حديقة الحيوان، الرسم أو عمل بعض الأشغال اليدوية التي تلفت انتباههم وتتمى مداركهم بمشاركة الأم والأب لفتح مجال للحوار مع الأبناء.

- عمل تنقية لما يراه الأطفال مع الابتعاد عن قنوات الأخبار خاصة أخبار الحروب أو أفلام الكبار والرعب أو البرامج العنيفة التي تسبب كوابيس أثناء النوم.
- مشاركة الأم لأطفالها أثناء مشاهدة التلفزيون من أجل التوجيه بالثناء على النماذج الجيدة والعكس تماماً مع السيئ منها، وذلك من أجل تنمية النقد التحليلي للطفل ومعرفة الآراء المختلفة لتنمية مداركهم وتفتيح عقولهم.

بقلم:

د. عمرو صلاح أخصائي الأمراض النفسية

وينعكس على تحصيله الدراسي ويجعله متلقياً فقط بدون أن يسأل أي سؤال في مواد الدراسية.

- التلفزيون يقلل من حجم «الواقع» لدى الطفل دون الـ ٨ سنوات حيث يعجز عن التفرقة بين الواقع والخيال، فعندما يشاهد فيلماً عن «الأشباح» يصدق ما يحدث به من أحداث، الأمر الذي يتسبب له في حدوث كوابيس.

- معظم إعلانات التلفزيون تعلن عن منتجات تحتوي على سكر، وإلى عمر ١٨ سنة يكون الطفل شاهد خلالها ٣٥٠٠٠ إعلان يحتوي معظمه على منتجات السكر فيصبح لدى الطفل عادات سيئة كثيرة في التغذية.

- يتسبب التلفزيون في ندرة الحديث والحوار بين أفراد الأسرة الذي يقل بصورة كبيرة ويتقلص معه الترابط الأسري بشكل عام.

- تطفئ مشاهدة التلفزيون على اللعب العادي الذي يعتمد على الحركة المفيدة لصحة الطفل النفسية والعقلية.

يلاحظ الآباء ذلك.

- نرى في الأفلام الأمريكية أن هناك شخصاً طيباً وآخر شريراً وفيها نرى أن الشخص الطيب لديه الحق في استخدام العنف مع الشرير لاسترداد حقه المسلوب، وهنا تصل الرسالة للطفل وهي أن من حقه أن يستخدم العنف تجاه الآخرين لأن هذا هو السبيل الوحيد لاسترداد حقه..... وكلها رسائل خطيرة جداً.

- يؤثر التلفزيون على قدرات الطفل المعرفية فمعظم برامج الأطفال والكرتون تحدث فقراتها في ثوانٍ أقصى مشهد يستمر دقيقتين، فيتعلم الطفل ألا يركز سوى دقيقتين فقط، من ناحية أخرى وفي المدرسة يحتاج إلى أن يركز ١٥ دقيقة، الأمر الذي يشعره بالملل بعد دقيقتين ويبدأ في الحركة والتوتر.

- عند قراءة الكتاب يضطر الطفل أن يقرأ القطعة لأكثر من مرة كي يفهم ما حدث في القصة كي يتمكن من فهمها والتطبيق عليها، ولكن على العكس تماماً فالتلفزيون حركته سريعة يعكس السلبية على تقبل الطفل للمعلومة مما يؤثر على طريقة تفكيره

للتلفزيون سلبيات وإيجابيات متعددة السلبي منها كثير كالغف ويطء التحصيل الدراسي أما الإيجابي فمعروف لمن يريد منابع الخير فيه.

عن سلبيات التلفزيون على الأطفال يشير إحصائي الأمراض النفسية ومتخصص سلوكيات الطفل الدكتور «عمرو صلاح» إلى أن التلفزيون لا يحتوي بكامله على مميزات أو عيوب ولكن الذي يحدد هذا المفهوم هو طريقة تعاملنا معه، فبجانب أنه نافذة على العالم ويحتوي على العلوم ويطالعنا على الثقافات الأخرى يعلمنا التعامل مع بعض الموضوعات الصعبة كالفقر والمخدرات وخلافه ويعتبر أداة تعليمية جيدة، إلا أننا نرى أن هناك أطفالاً يدمنون مشاهدة التلفزيون، ويرسل كثيراً من الرسائل السلبية التي تؤثر على سلوكياتهم منها على سبيل المثال:

- التلفزيون يرسخ العنف لدى الأطفال، لأن الطفل يقلد ما رآه في التلفزيون وينعكس ذلك على طريقة لعبه لأنه اعتاد على مشاهدة العنف فأصبح أمراً طبيعياً وموقفه تجاهه أصبح عادياً، كما أصبح لا يتعاطف مع أي ضحية في الأفلام، وكل هذه الأشياء خطيرة تزرع قيماً سلبية تترسخ داخل الطفل بدون أن