



نوا آمده است
تا درباره اهمیت دوران طلایی کودکی سخن بگوید و به پدران و مادران و مربیان کمک کند
تا ویژگی‌های رشدی و ارتباطی این دوره را بهتر بشناسند و از آن بهره ببرند.

تلویزیون، فرصت یادگیری یا مانع رشد؟

تلویزیون، هم‌آری، هم‌نه!

سرمقاله

یا آنچه در بازی‌ها یا سایت‌های اینترنتی با آن مواجه می‌شوند، آنقدر عمیق باشد که برای رشدشان گران تمام شود. البته تماشای تلویزیون می‌تواند مثبت هم باشد و مسئول بودن و خوب رفتار کردن را به کودکان نشان دهد و او را با مهارت‌های تازه آشنا کند. لازم است کودکان فرصت کافی داشته باشند تا در یک روند تدریجی با انواع نگرش‌ها و رفتارها آشنا شوند. همین‌طور لازم است دنیای خارج از تلویزیون را تجربه کنند. کودکان لازم است صحبت کنند، بازی کنند، خیال‌پردازی کنند و کتاب بخوانند و در کنار اینها تلویزیون هم ببینند. ما پدر و مادرها لازم است میان تماشای تلویزیون و سایر فعالیت‌ها تعادل ایجاد کنیم.

خیلی از ما والدین درباره زمان‌هایی که کودکانمان تلویزیون تماشا می‌کنند و تأثیری که تلویزیون ممکن است بر آنها داشته باشد نگرانیم.

آیا اصلاً تلویزیون ضرر دارد؟

آموزش‌ها و سرگرمی‌ها هر دو می‌توانند فایده‌های زیادی برای کودکان داشته باشند. از طرفی، درباره تأثیر رسانه و به خصوص تبلیغات و خشونت موجود در آن نگرانی‌های زیادی وجود دارد. واقعیت این است که تلویزیون همه را سرگرم می‌کند و برای کودکان هم پنجره‌ای به جهان است. آنها از تماشای تلویزیون، پیام‌هایی درباره سبک‌های زندگی و رفتاری دیگران می‌گیرند. ممکن است تأثیر روحی خشونت و واقعیت‌های تلخ و بی‌رحم زندگی که در تلویزیون نشان داده می‌شود

تلویزیون چگونه بر کودکان تاثیر می‌گذارد؟

از دنیای پژوهش چه خبر؟

این احتمال وجود دارد که کودکان آنقدر جذب تلویزیون شوند که از تماشای آن حتی در زمان پخش آگهی هم دست نکشند. فرزندان آن هر قدر بیشتر تلویزیون تماشا کنند کمتر بازی می‌کنند، کمتر با دیگران می‌جوشند، کمتر ورزش می‌کنند، اما باید توجه داشت که همه این کارها برای آنکه کودک رشد کند و سالم باشد ضروری هستند. کودکان واقعا لازم است تمرین کنند، یعنی به شکل فعال یاد بگیرند چه طور حرف بزنند، بنویسند، فکر کنند. تلویزیون کودکان را مسحور می‌کند اما به طور معمول آنها را در «یادگیری فعال» وارد نمی‌کند.

پژوهش‌های جدید نشان داده است تجربه‌هایی که در مدت زمانی طولانی تکرار می‌شوند می‌توانند به الگوهایی تبدیل شوند که از کودکی شروع می‌شوند و تا نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند. این تجربه‌های مکرر بر مهارت‌هایی مثل فکر کردن، حرف زدن، حل مسأله، توجه کردن و روش تعامل فرد با دیگران اثر می‌گذارند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که کودکان بعد از تماشای برنامه‌های تلویزیونی که ریتم تند دارند با انجام کارهای آرام‌تر مثل کتاب خواندن و پازل درست کردن مشکل پیدا می‌کنند.

چیزی مهم است و...

این که رفتارها و باورها و نگرش فرزندان آن به زندگی چه قدر تحت تاثیر تلویزیون قرار بگیرد، به این بستگی دارد که آن برنامه را چه قدر واقعی یا راست بدانند.

کودکان، درباره واقعی بودن یا نبودن برنامه‌های تلویزیون، ممکن است قضاوت‌های متفاوتی داشته باشند:

◀ در آن برنامه آدم‌ها و چیزهایی ببینند که در زندگی واقعی هم دیده‌اند، مثلا ممکن است کودک بگوید: «این برنامه راسته چون یه سگ توشه که عین سگیه که تو خیابون دیدم».

◀ فکر کنند آن برنامه «الکی» است چون با تجربه‌هایشان جور در نمی‌آید، مثلا: «نه بابا آدم‌ها که نمی‌تونن با تکون دادن دماغشون جادو کنن».

◀ درک کنند برنامه‌های تلویزیون را «می‌سازند»، یعنی مثلا: «من می‌دونم کارتون چه جور ساخته میشه»، «من می‌دونم بعضی آدم‌ها بازیگرن».

در عوض، در فعالیت‌هایی مثل کتاب خواندن و بازی کردن همیشه «یادگیری فعال» وجود دارد.

بعضی صحنه‌ها در تلویزیون ممکن است برای کودکان ترسناک باشد، البته این ترس از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. بعضی کودکان از این که کمی احساس ترس کنند خوششان می‌آید، البته به این شرط که خطر واقعی تهدیدشان نکند. این کودکان وقتی بدانند که جایشان امن و امان است از اینکه می‌توانند احساس هیجان و لرزش کنند لذت می‌برند. هر قدر کودکان برنامه‌های ترس‌آور بیشتری ببینند بیشتر احساس می‌کنند که دنیا جای ترسناکی است. چنین فکری ممکن است آنها را مضطرب و ترسو کند.

نوع نگاه کودک به خودش هم (چه از خودش راضی باشد و چه نسبت به خودش احساس بدی داشته باشد) می‌تواند کاملا تحت تاثیر قهرمان‌هایی قرار بگیرد که مسحورشان است. در کنار چیزهایی که از شما یاد می‌گیرد، آدم‌های مشهوری که بر صفحه تلویزیون می‌بیند به شدت بر افکار او اثر می‌گذارند، یعنی بر این که چه چیزی خوب است، چه چیزی ارزش تلاش کردن دارد، چه طور باید رفتار کرد، چه

سن کودکان هم در نحوه و میزان اثرپذیری آنها از تلویزیون موثر است:

◀ برای کودکان زیر شش سال خیلی سخت است که بتوانند تفاوت میان تخیل و واقعیت را در تلویزیون از هم تشخیص دهند. کودکان روند برنامه‌ها را دنبال می‌کنند و بخش‌های هیجان‌انگیز برنامه‌ها به شدت مسحورشان می‌کند. آنها علت و معلول را درک نمی‌کنند. به همین دلیل، ممکن است فکر کنند شخصیت‌های کارتونی واقعی‌اند. جذابیت‌های تبلیغات هم بر آنها عمیقا اثر می‌کند.

◀ کودکان شش تا نه ساله هم گاهی در تشخیص واقعیت و تخیل در تلویزیون مشکل پیدا می‌کنند به خصوص اگر تخیل به شکل زندگی واقعی نشان داده شود. این کودکان معمولا شیفته قهرمان‌های

برنامه‌ها می‌شوند و دلشان می‌خواهد جای آنها باشند.

◀ کودکان نه و ده‌ساله بازیگر بودن آدم‌ها را تقریبا بدون مشکل درک می‌کنند، اما کودکان شش و هفت‌ساله ممکن است فکر کنند خانواده‌هایی که در تلویزیون می‌بینند واقعا وجود دارند.

◀ کودکان بزرگ‌تر معمولا از برنامه‌هایی که واقعیت‌های زندگی را نشان می‌دهد اذیت می‌شوند، چون واقعی بودن به این معناست که این اتفاقات برای خودشان هم ممکن است بیفتد. آنها درباره دنیای نوجوانی و مد به شدت کنجکاو می‌شوند، و روابط دختر-پسری سریال‌های عامه‌پسند ممکن است باورهای نادرستی در ذهنشان ایجاد کند.

خشونت باعث موفقیت می‌شود»، بنابراین احتمال اینکه برای حل مسایلشان به روشهای پرخاشگرایانه متوسل شوند، بیشتر می‌شود. کودکانی که خیلی تلویزیون می‌بینند (بیشتر از سه ساعت در روز)، کودکان خردسال، پسرها، کودکانی که در خانه‌شان خشونت وجود دارد و کودکانی که احساس عدم امنیت دارند بیشترین تأثیر منفی را از تماشای خشونت در تلویزیون می‌گیرند.



بیشتر والدین نگران تأثیر تماشای خشونت بر کودکان هستند. این تأثیر بر کودکان مختلف یکسان نیست و به عوامل مختلف از جمله سن و مرحله رشد کودکان و همچنین به نوع آن برنامه بستگی دارد. کودکان در هر سنی از دیدن خشونت، اذیت می‌شوند. ممکن است از اینکه دارند در این دنیای «خشن و ترسناک» زندگی می‌کنند مضطرب شوند؛ یا حساسیتشان نسبت به خشونت در دنیای واقعی کم شود. از طرفی ممکن است این پیام در ذهنشان نقش ببندد که: «استفاده از

تبلیغات

تبلیغات بر کودکان به شدت اثر می‌کند. بیشتر کودکان زیر هشت سال هر چیزی را که در تبلیغات ببینند باور می‌کنند؛ و ممکن است با اصرارشان برای خرید آن کالا، پدر و مادرشان را کلافه کنند.

چه چیزی برای کودکان ترسناک است

قرارگرفتن کودکان در معرض برنامه‌های ترسناک می‌تواند بر آنها اثرهای خیلی شدید و بلندمدتی بگذارد. کودکان در سنین مختلف ممکن است از چیزهای متفاوتی بترسند.

دوران خردسالی (زیر هفت یا هشت سالگی)

- ◀ صحنه‌های ترسناک مثل حیوانات بدذات یا خونخوار، هیولاها، شخصیت‌هایی با خصوصیات غیرعادی (مثلا ترکیبی از انسان و حیوان)
- ◀ داستان‌هایی که در آن پدر یا مادر می‌میرد
- ◀ داستان‌هایی که حوادث و بلایای طبیعی را بی‌پرده نشان می‌دهند.

کودکان سن دبستان (هفت تا ۱۲ سال)

- ◀ تهدیدها و خطرهای واقع‌گرایانه‌تر، به خصوص آنهایی که ممکن است برای کودکان اتفاق بیفتد
- ◀ خشونت یا تهدید به خشونت
- ◀ داستان‌هایی که در آن کودکان صدمه می‌بینند یا تهدید می‌شوند
- ◀ اوایل نوجوانی (۱۳ سال و بالاتر)
- ◀ خشونت فیزیکی واقعی یا تهدید به صدمه جدی
- ◀ تجاوز جنسی
- ◀ خطر موجودات فضایی یا اسرارآمیز

درک دیگران



کودکان متعصب یا تنگ نظر متولد نمی‌شوند، بلکه تعصب و تنگ‌نظری را از اطرافیان‌شان یاد می‌گیرند. کودکان لازم است بفهمند و درک کنند که در کشورمان و در دنیایی که زندگی می‌کنیم سبک‌های زندگی مختلف و سنت‌های متعددی وجود دارد. کودکان از شش ماهگی متوجه تفاوت رنگ پوست آدم‌ها می‌شوند و از دوسالگی شروع به پرسیدن درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های آدم‌ها می‌کنند. کودکان بین دو و نیم تا سه و نیم‌سالگی شروع به جذب نگرش دیگران یعنی پدر و مادر، دوستان، کتاب‌ها و تلویزیون نسبت به قومیت‌ها و نژادهای دیگر می‌کنند. تلویزیون می‌تواند به کودکان داستان‌ها، سنت‌ها و شعرهای مربوط به فرهنگشان را یاد دهد و به آنها کمک کند درباره آدم‌ها و فرهنگ‌های دیگر هم یاد بگیرند. پیام‌هایی که تلویزیون می‌دهد گاهی بر طرز فکر کودکان تأثیر می‌گذارد، مثلاً ممکن است این پیام را از تلویزیون بگیرند که زن‌ها ضعیف یا مردها خشن‌اند.

چگونه تماشای تلویزیون را مدیریت کنیم؟

راهبری کودک با چاشنه مهر

مهم نیست، «و» وقت تلف‌کردنه. آنها را ترغیب کنید اول برنامه‌های «و» و بعدتر برنامه‌های «و» و «خ» را دیگر نبینند.
◀ قانونی بگذارید که تلویزیون تا وقتی همه کارهای واجب و تکالیف مدرسه انجام نشده خاموش می‌ماند. (درباره قانون‌گذاری مشارکتی، می‌توانید در همین شماره بیشتر بخوانید).
◀ فهرستی از کارهایی که لازم است انجام شود تهیه کنید و به فرزندانتان کمک کنید زمانشان را مدیریت کنند. قاطع، جدی و واضح باشید، مثلاً: «تو هنوز کارهایی که باید انجام می‌دادی رو تموم نکردی. اگه کارات

تلویزیون می‌تواند بر روال زندگی یعنی مثلاً درآماده‌شدن برای رفتن به مدرسه، زمان خواب و غذا، مهمان‌ها و انجام تکالیف اثر بگذارد. شما بعنوان والد می‌توانید مدت زمان تماشای برنامه‌های تلویزیون و همچنین محتوای آن را مدیریت کنید.
◀ از سن پایین به کودکان کمک کنید درباره این که چه برنامه‌ای را تماشا کنند تصمیم بگیرند. به آنها کمک کنید خودشان برای برنامه‌های تلویزیون درجه‌بندی ابداع کنند و در این درجه‌بندی دقت و وسواس به خرج دهند، مثلاً «ح»: حتماً باید ببینم، «خ»: خیلی هم

◀ زمان خواب کودکان را بر اساس سن او تعیین کنید نه بر اساس برنامه تلویزیون. برنامه‌ای را انتخاب کنید که با فاصله از زمان خواب کودک تمام شود و ترسناک هم نباشد. کودکان نیاز دارند بین زمان تمام‌شدن برنامه تلویزیون و زمان خواب فرصتی برای به آرامش رسیدن داشته باشند. در آخرین برنامه‌ای که کودک قبل از خواب می‌بیند صدای تلویزیون را کم یا قطع کنید.
◀ حتی المقدور در زمان صرف غذا تلویزیون خاموش باشد تا افراد بتوانند با هم گفتگو کنند. این کار به فرزندانتان کمک می‌کند درباره خانواده‌شان بیشتر بدانند و به آن حس تعلق پیدا کنند.
◀ روی یخچال فهرستی از کارهای دیگری که می‌شود به جای تلویزیون دیدن کرد نصب کنید، مثلاً روپایی زدن، سرزدن به دوستان، سری به یک جای جدید زدن، یک کار کاملاً متفاوت کردن ...

به موقع تموم بشن برای تماشای تلویزیون وقت داری».
◀ تلویزیون را در فضای اصلی خانه (اتاق نشیمن) نگذارید (البته اگر خانه‌تان جا دارد) تا تماشای تلویزیون را به یک فعالیت آگاهانه که باید برای آن تصمیم گرفت تبدیل کنید.
◀ اگر بیش از یک تلویزیون در خانه‌تان باشد قدرت کنترل و نظارت‌تان بر برنامه‌هایی که فرزندانتان می‌بینند کمتر می‌شود.
◀ اگر کودکان به برنامه خاصی علاقه دارد آن را ضبط کنید تا بشود بعداً آن را در زمانی که برای او و خانواده مناسب است دید.
◀ صبح‌ها که کودکان برای رفتن به مدرسه یا مهد آماده می‌شوند تلویزیون خاموش باشد. تماشای صبحگاهی تلویزیون می‌تواند بر کل روند روز تأثیر بگذارد، ضمن اینکه عموماً باعث می‌شود کودک به موقع آماده نشود.

تماشای تلویزیون

برنامه‌ریزی کنید. مدت زمانی را که فرزندتان در روز تلویزیون می‌بیند محدود کنید. همراه با فرزندتان درباره این که چه برنامه‌هایی را تماشا خواهید کرد تصمیم‌گیری کنید. تلویزیون را فقط در زمانی که آن برنامه‌ها پخش می‌شود روشن کنید و همه روز آن را روشن نگذارید. این کار به کودکان یاد می‌دهد که فکر کنند، برنامه‌ریزی کنند و انتخاب کنند و از طرفی به آنها فرصت می‌دهد کارهایی را که برای رشدشان بهتر است انجام دهند.

برنامه‌هایی را که فرزندانتان می‌بینند و شخصیت‌های این برنامه‌ها را بشناسید.

شده‌ام، منقبض شده‌ام یا استرس دارم، بی‌قرار شده‌ام، نگران‌ام و...
اگر کودکان بعد از تماشای برنامه‌ای ناراحت شده است به او فضا دهید درباره چیزی که دیده، احساسی که دارد و علت آن با شما حرف بزند. شاید ترس یا ناراحتی او به چیزی در زندگی واقعیش ربط داشته باشد یا شاید ترسیده باشد آن اتفاق برای او هم بیفتد. با لحنی آرام با او حرف بزنید، بغلش کنید، به او آرامش دهید و برایش یک کار سرگرم‌کننده یا تفریحی تدارک ببینید.
اگر برنامه‌ای نگران‌تان کرده است، نظراتان را به شبکه تلویزیون یا به مراجع ذیربط اطلاع دهید و این اطلاع‌دادن چه بهتر که به محض دیدن آن برنامه باشد. زمان، تاریخ و شبکه پخش آن برنامه را دقیق بگویید و علت نگرانی و دغدغه‌تان را شفاف بیان کنید.

به فرزندانتان اجازه دهید سؤال کنند، احساساتشان را توصیف کنند و به اتفاقاتی که در برنامه تلویزیونی می‌افتد معنا بدهند. نظر خودتان را هم به آنها بگویید. مثلاً نظراتان درباره خشونت را به آنها بگویید.
درباره برنامه‌های تلویزیون گفتگو کنید: درباره شخصیت‌ها، داستان‌ها و مضمون آنها با هم حرف بزنید. درباره چیزهایی که در آن برنامه خوشتان آمده یا خوشتان نیامده حرف بزنید. سؤالاتی مطرح کنید، مثلاً: «فکر می‌کنی اگه تو اون کارو کرده بودی چی می‌شد؟»
درباره تأثیری که برنامه تلویزیون بعد از تماشا بر خلق‌وخو و حالت کودکان داشته با او گفتگو کنید. به آنها کمک کنید کلمات موردنیاز برای توصیف احساساتشان را به کار ببرند، مثلاً: کسل شده‌ام، خوشحال‌ام، ترسیده‌ام، غمگین شده‌ام، هیجان‌زده شده‌ام، بداخلاق



تماشای اخبار تلویزیون

اتفاق بیفتد.
ممکن است نتوانند درک کنند که ماجراهایی که در اخبار نشان داده می‌شود ماجراهای غیرمعمول و نادر است.
ممکن است فکر کنند این که تصاویر یک اتفاق بارها و بارها پخش می‌شود (مثلاً تصویر یک انفجار در اثر نشت گاز یا تصویر بخش‌هایی از یک روستا که در اثر زلزله یا سیل تخریب شده) به این معنی است که این اتفاق دائماً در حال تکرار است.
در سنین پایین ممکن است نتوانند معنای «احتمال» را درک کنند. بنابراین این که به آنها بگویید «احتمالش خیلی کمه که برای ما اتفاق بیفته» شاید خیالشان اصلاً راحت نشود. آنها از این که خشونت را در محیط‌های آشنایی مثل خانه، خانواده، مدرسه و مهد یا نسبت به

منظور ما از «اخبار» در اینجا آن نوع از خبر است که بسیار خشن و غیرعادی است و درباره بدترین اتفاقاتی است که در جهان می‌افتد. این درست است که واقعیات جهان را نباید از کودکان پنهان کرد، اما یکی از واقعیت‌ها هم این است که این «اخبار» فقط بخشی از اتفاقاتی هستند که در طول روز در جهان روی می‌دهد. مثلاً احتمال خیلی کمی وجود دارد که اخبار به هزاران هواپیمایی که هر روز به سلامت بلند می‌شوند و می‌نشینند کوچک‌ترین توجهی کند در حالی که اگر برای یکی از این هواپیماها حادثه‌ای رخ دهد تبدیل به تیتیر خبری می‌شود.

کودکان:

به اندازه بزرگسالان تجربه ندارند و نمی‌توانند تشخیص دهند چیزی که در تلویزیون می‌بینند چه قدر احتمال دارد در زندگی خودشان هم

به او کمک کنید دنیای اطرافش را بهتر بشناسد. بسیاری از بزرگسالان حواسشان نیست که کودکان ممکن است بارها و بارها چنین خبرهایی را ببینند، مثلا وقتی فرد بزرگسال مشغول تماشای برنامه‌ای است و بعضی خبرها به صورت میان‌برنامه کوتاه پخش می‌شود.

◀ «رژیم خبری» کودکان را زیر نظر داشته باشید و متعادل کنید: محدودیت بگذارید، موقع تماشا با او همراه باشید و درباره چیزهایی که می‌بیند با او حرف بزنید.

کودکان و حیوانات ببینند ممکن است دچار وحشت شوند.

شما:

◀ لازم است درک کنید که این «اخبار» با کودکان چه کار می‌کند.

◀ حواستان باشد فرزندتان کی و کجا، در معرض چه اخباری قرار می‌گیرد.

◀ به فاصله کمی از زمانی که کودکان این گونه «اخبار» را می‌بینند و حتی الامکان هر بار که این اتفاق می‌افتد با او گفتگو کنید. می‌توانید

قانون گذاری مشارکتی با کودک

توبرای من محترمه

تا وقتی بزرگ شدی، بتونی راحت فکر کنی، بازی‌های جدید بسازی و انجام بدی، دوست‌های تازه پیدا کنی. وقتی زیاد تلویزیون تماشا می‌کنی، مغزت خسته می‌شه و نمی‌تونه این کارها رو انجام بده! حالا از او بپرسید که از حرف‌های شما چه شنیده و نظرش چیست؟ حتی می‌توانید گاهی اوقات آگاه شدن به این آسیب‌ها را به عهده خودش بگذارید. مثلا یک روز که کمتر تلویزیون دیده، حال و حوصله‌اش و مقدار بازی‌های دیگری که می‌کند را با زمانی که تلویزیون زیاد دیده مقایسه کنید. کمک کنید خودش به بدنش، حالت چشمانش و احساسی که در سرش دارد توجه کند:

« الان چشمت چطوری شده؟ آرومه یا می‌سوزه؟ »
« دوست داری الان یه پازل درست کنی؟ »

یک نکته خیلی کلیدی درباره قانون گذاشتن (چه برای تماشای تلویزیون چه موضوعات دیگر) این است که قانون‌گذاشتن کاری نیست که شما به تنهایی انجام دهید. اگر می‌خواهید کودکان با قانونی که می‌گذارید همراه شود و بدون غر و گلایه به آن پایبند باشد، لازم است با هم «توافق» کنید. این توافق در گفتگوی مشترک با او اتفاق می‌افتد.

گفتگو با کودک

موضوع و دغدغه‌هایتان را با او مطرح کنید و بگویید که برایش چه نگرانی‌هایی دارید. بعد با مشارکت گرفتن از خودش، قانونی برای تماشای تلویزیون بگذارید. دلایل خود را با زبان کودکانه به او بگویید و از آنچه که از حرف شما شنیده و متوجه شده از او بازخورد بگیرید. مثلا «من نگرانم که به مغزت آسیب برسه! من دلم می‌خواد از حالا

در نظر داشته باشید:

◀ قانونی که خودتان هم نمی‌توانید به آن پایبند باشید، نگذارید. بعضی وقت‌ها رعایت قانون‌های سخت، رابطه کودکان را با قانون بد می‌کند.

◀ به قوانین و توافق‌هایی که می‌کنید، مادامی که توافق جدیدی نکردید، پایبند باشید اما با نرمی، نه با خشونت.

◀ کودکان نیاز به یادآوری دارند. گاهی اوقات و نه همیشه، توافق‌ها را به آنها یادآوری کنید.

◀ نکته خیلی مهم این است که «رشد و یادگیری» موضوعی تدریجی است. منتظر نباشید که کودکان رفتار یک شبه قانونمند شود و به او فرصت بدهید. اما یادتان باشد این فرصت، به معنی زیر پا گذاشتن توافق مشترکتان نیست بلکه به معنی حمایت از او برای پایبند بودن به قرار یا انجام توافق جدید در صورت سخت بودن قرار قبلی است.

کودکان معمولا زمانی که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند، حوصله کارهای دیگر را کمتر دارند. معمولا خسته و کسل هستند و کمتر راضی می‌شوند به سراغ فعالیت‌های بدنی، فکری و هنری بروند.

بعد از گفتگو درباره نگرانی‌ها، از او بخواهید که برای این نگرانی با همدیگر فکری کنید.

اگر تا کنون کودکان تجربه توافق کردن و قانون گذاری مشارکتی را نداشته، به او چند گزینه پیشنهاد دهید. مثلا:

« می‌تونیم قرار بگذاریم سه تا نیم ساعت تلویزیون تماشا کنی. یک علامت برای برنامه‌هایی که خیلی دوست داری بساز تا برای تماشای اون‌ها یک جدول درست کنیم.»

« می‌خواهی با هم برای کارهای دیگه‌ای که به جای تماشای تلویزیون می‌تونی انجام بدی، حرف بزنیم و برنامه‌ریزی کنیم؟ »
با در نظر گرفتن سن کودک، با او توافق کنید.

کودک چه قدر تلویزیون ببیند اشکال ندارد؟

باشد.) درست است که در تلویزیون، دی‌وی‌دی و کامپیوتر تجربه‌های سرگرم‌کننده‌ای برای کودکان فراهم است، اما لازم است چیزهایی را که کودکان در سنین مختلف برای رشد سالم خود نیاز دارند در نظر داشته باشیم. کودکان نیاز دارند زمان کافی برای ایجاد ارتباط با انسان‌های واقعی و دلسوز داشته باشند، زمانی داشته باشند تا بازی‌های پر جنب و جوش کنند و زمانی را هم صرف کسب تجربه‌های واقعی با چیزهای واقعی در دنیای واقعی کنند.

رسانه‌های تصویری از قبیل تلویزیون و دی‌وی‌دی و کامپیوتر می‌توانند «سارق» وقت و زمان باشند.

توصیه ما این است:

- ◀ کودکان زیر دو سال: خیلی خیلی کم (بهتر است اصلاً نبینند)
- ◀ کودکان پیش دبستانی: حداکثر یک ساعت در روز (و حتماً برنامه‌های مخصوص کودکان این سن را تماشا کنند).
- ◀ کودکان پنج تا هفت یا هشت ساله: بیش از یک ساعت و نیم یا حداکثر دو ساعت در روز نباشد. (و ترجیحاً بین هر دو نیم ساعت فاصله

یادآوری‌ها

- ◀ الگوی فرزندانمان باشید: عادت‌های فرزندان در تماشای تلویزیون چه بسا کپی عادت‌های خودتان باشد.
- ◀ تلویزیون را کنترل کنید: نگذارید تلویزیون اختیار شما را به دست بگیرد.
- ◀ خوب است که در اتاق فرزندان تلویزیون نباشد.
- ◀ لازم است اگر فرزندان خردسالتان تلویزیون تماشا می‌کنند با آنها همراه باشید.
- ◀ برنامه‌هایی را که قرار است دیده شوند انتخاب کنید و تلویزیون را فقط در آن زمان روشن کنید (نه این که صدای تلویزیون پس‌زمینه زندگی روزمره‌تان باشد).
- ◀ برنامه‌های تلویزیونی واجب را ضبط کنید تا کودکان در زمانی که برایش مناسب است تماشا کند.
- ◀ کودکان را ترغیب کنید درباره احساسی که بعد از تماشای برنامه‌های تلویزیون پیدا کرده‌اند صحبت کنند.
- ◀ وقتی تبلیغات پخش می‌شود، با هم «اگه گفتمی کلک این تبلیغ چیه» بازی کنید.
- ◀ تلویزیون را در فضای اصلی خانه (اتاق نشیمن) نگذارید تا عضوی از خانواده نشود.
- ◀ کودکان لازم است مهارت‌هایی یاد بگیرند که به آنها در مهدکودک و مدرسه و در ارتباط با دیگران کمک کند. بهترین راه یادگرفتن و بهبود چنین مهارت‌هایی این است که کودک آنها را تمرین کند نه این که جلو تلویزیون بنشیند.
- ◀ تماشای تلویزیون را به یک گزینه در میان تعداد زیادی گزینه تبدیل کنید.



چگونه فعالیت یک طرفه را به یک بازی تعاملی تبدیل کنیم؟

واقعیت این است که یکی از اصلی ترین ضررهای تلویزیون، یک طرفه بودن ارتباط کودک با آن است. این ضرر برای کودک خیلی جدی تر از بزرگسال است چون مغز کودک در حال شکل گیری بوده و نسبت به یادگیری بسیار منعطف است و این یادگیری از طریق تعامل صورت می گیرد. وقتی کودک تلویزیون تماشا می کند، در واقع در حالت منفعل قرار گرفته و مغز فقط به گیرنده ای محض تبدیل شده است. قرار نیست به خاطر این موضوع کودک را از تماشای تلویزیون منع کنیم بلکه می توانیم این تعامل را حین تماشا با همراهی برایش ایجاد

کنیم. می توانیم درباره کارتون با هم صحبت کنیم و گپ بزنیم، می توانیم همزمان با تماشای تلویزیون درباره موضوع فعالیتی حرکتی انجام دهیم، می توانیم با هم نقاشی بکشیم و می توانیم روی موسیقی کارتون، با هم آواز بخوانیم. هر فعالیت بازی گونه ای که مورد علاقه کودک باشد و بتواند مغز را فعال کند، کودک را از حالت انفعال خارج می کند. فقط نکته بسیار کلیدی این است که مواظب باشیم کودک را با پیشنهادهای و کارهایمان کلافه نکنیم.

معرفی مراکز خدمت رسان کودک در زرنند

ردیف	نام مرکز	انواع خدمات	شماره تماس	آدرس
۱	کانون پرورش فکری	کتابخانه کودک و برگزاری کلاس های فرهنگی و هنری	۰۳۴۳۳۴۲۲۸۸۰	شهرک رزمندگان پشت دبیرستان سماء
۲	کانون المهدی	برگزاری کلاس های فرهنگی، هنری و ورزشی	۰۳۴۳۳۴۲۵۰۴۳	خیابان امام نیش چهارراه برق
۳	پارک دوستدار کودک	توضیح پرندگان، گیاهشناسی و مردم شناسی		پارک شهید
۴	کتابخانه علامه امینی	کتابخانه کودک	۰۳۴۳۳۴۲۲۹۴۱	خیابان فلسطین - ارشاد
۵	شرکت آموزشی راه روشن	برگزاری کارگاه های علمی و کلاس های رشد و خلاقیت - فروش اسباب بازی فکری و کتاب کودک	۰۳۴۳۳۴۲۰۷۰۱	خیابان فردوس کوچه شماره ۲
۶	مرکز مشاوره آموزش و پرورش	خدمات مشاوره و روانشناختی (رفع اختلالات رفتاری)	۰۳۴۳۳۴۲۶۸۹۸	خیابان توکلی جنب اداره آموزش و پرورش

«زرنند، شهری برای کودکان»

پروژه «شهری برای کودکان، کودکانی برای جامعه بالنده» با هدف ارتقاء کیفیت زندگی کودکان و ارائه خدمات متنوع با کیفیت در حوزه کودکی به خانواده ها، در سال ۱۳۹۱ توسط موسسه هم نوا طراحی شد و از سال ۱۳۹۲ با مشارکت فعالان حوزه کودک، سازمان ها و نهادهای مختلف شهری زرنند حمایت جمعی از خیرین استان کرمان در شهر زرنند به عنوان اولین نمونه از شهرهای کودکان ایران در حال اجرا است.

نشانی دفتر پروژه: زرنند، خیابان فردوس، نیش فردوس ۲، طبقه سوم تلفن: ۰۳۴-۲۴۳۳-۰۹۵۶

«هم نوا»



www.hamnava.org

تلفن ۰۲۱-۲۲۷۸۵۲۷۳

هم نوا نهادی رشد یابنده و دانش بنیان است که با طراحی و نمونه سازی برای توسعه خدمات با کیفیت نوآورانه و در دسترس در حوزه کودکی فعالیت می کند. این خدمات بر اساس آخرین دستاوردهای پژوهشی و مبتنی بر نیاز خانواده های ایرانی با هدف ارتقاء همه جانبه کیفیت زندگی کودکان، طراحی و ارائه می شود.

نشریه نوا/ شماره ۷
۸ صفحه/ ۳۰۰۰ نسخه

مدیر مسئول: علی ترقی جاه
هیات تحریریه: سوده شبیری،
ساره طارمی راد، حمید ترقی جاه،
هادی کریمی

امور اجرایی: زینب شربتی
صفحه آرا: فهیمه اکبری