

كيف نقلل ساعات مشاهدة التلفاز عند الطفل ؟

لقد أصبح التلفزيون حاليا هو عضو آخر من أعضاء أو أفراد العائلة وهو يتغذى على الكهرباء بدلا من الطعام إلى أنه يمد باقي أفراد العائلة بنوع من أنواع الترفيه الذي أصبح لا يمكن الاستغناء عنه. أما بالنسبة للطفل فقد أصبح دائما ملاصقا للتلفزيون الذي يستمر في مشاهدته إذا كان مفتوحا مع الابتعاد عن تسلية نفسه بأي ألعاب أخرى.

إن البرامج التعليمية المفيدة قد تساهم في تطوير عقلية الطفل ولكن ليس بنفس درجة الألعاب الأخرى المختلفة. واعلم أن التلفزيون درجة بدرجة يستحوذ على طفلك وأيضا يضع حدا لنمو وتطور مهاراته المعرفية والإدراكية .

وكأي مسؤول عليك أن تضع حدا لمشاهدة طفلك المستمرة للتلفزيون، وإليك بعض الأفكار والنصائح التي ستمكنك من إيقاف مشاهدة طفلك المستمرة للتلفزيون وإقناعه ببعض الأفكار والنشاطات الأخرى البناءة والمفيدة.

قبل أن تحاول إقناع طفلك بأي شيء مثل الابتعاد عن مشاهدة التلفزيون، عليك أن تكون أنت في البداية مقتنعا بمثل هذا الأمر وتتبعيه. عليك أن تبدأ في تغيير عادات وروتين مشاهدتك للتلفزيون بما يناسب الطفل ليفعل الطفل أيضا مثلك .

عليك مثلا ألا تبدأ يومك بمشاهدة التلفزيون وأنت تشرب القهوة لأن الطفل قد يراك تفعل مثل هذا الأمر ويفعل مثلك. ويمكنك في المقابل أن تبدأ يومك بإنجاز بعض المهام في المنزل على أن تطلب من طفلك مساعدتك في إنجازها.

قوم بتقديم بدائل مشاهدة التلفزيون لطفلك، فيمكنك أن تحاول توفير بعض النشاطات الممتعة لطفلك لتعوضه في بعض الأحيان عن مشاهدة التلفزيون أو اللعب في الخارج. وبدلا من أن تسمح لطفلك بالنوم على الأريكة وهو يشاهد التلفزيون، فيمكنك أن تقوم بتشغيل بعض الترفيه للطفل قبل النوم.

إن رغبتك في تقليل مشاهدة طفلك للتلفزيون هي فرصة لتنمية مهارة القراءة عنده، وبما أنك والد الطفل وتمثل قدوة له فيمكنك أن تشجعه على القراءة لأنه سيراك تفعل شيئا وسيفلذلك. وإذا كان طفلك مازال صغيرا لم يتعلم القراءة بعد، فيمكنك أن تقوم باختيار كتاب مناسب لسنه وتبدأ في قراءته له.

امنع مشاهدة التلفزيون وقت تناول الغداء أو العشاء لأن هذا الوقت يجب أن يكون لتواصل أفراد العائلة مع بعضهم البعض مما سيجعلهم أكثر تقاربا، وبذلك فإنك تعلم طفلك عادة جيدة وفي نفس الوقت تقوم علاقتك بأشقائه والعائلة بأكملها مع الوضع في الاعتبار أنك يجب ألا تتنازل عن تلك القاعدة أبدا حتى لو طلب منك أحد ذلك.

لا تقوم بمنع طفلك من مشاهدة التلفزيون نهائيا ولكن عليك أن تنظم موضوع مشاهدته للتلفزيون عن طريق بعض القواعد المعقولة . فيمكنك مثلا أن تحدد عدد الساعات أو الوقت الذي يمكن للطفل خلاله مشاهدة التلفزيون ويمكنك أن تناقش طفلك في هذا الأمر عن طريق مثلا أن تطلب منه تحديد البرامج أو الأشياء المعينة التي يريد مشاهدتها. يمكنك أن تسمح لطفلك بساعة أو ساعتين من مشاهدة التلفزيون كل يوم على أن تقل المدة خلال أيام الدراسة.