**Μαμά, να δω τηλεόραση; Δεν είναι ο «τρίτος» γονιός ή η γκουβερνάντα;**

ΤΗΣ ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΟΥ 02/02/2012 (δημοσιευμένο σε γνωστή εφημερίδα)

Ελκυστική και πάντα διαθέσιμη, η τηλεόραση... μαζεύει γύρω της τα παιδιά, μαγεύοντάς τα για ώρες! Έχουν, λοιπόν, δίκιο όσοι υποστηρίζουν ότι η τηλεόραση είναι η τέλεια μπέιμπι σίτερ ή μήπως, δεδομένης και της αδυναμίας των μικρών τηλεθεατών να κρίνουν, το «μαγικό κουτί» μπορεί εύκολα να γίνει επικίνδυνο; Όσοι είστε γονείς, γνωρίζετε άραγε τι είδους εκπομπές πρέπει να βλέπουν τα παιδιά σας;

Κάθε γονιός γνωρίζει σήμερα ότι η τηλεόραση δεν θα πρέπει να είναι η εύκολη λύση που θα κρατάει απασχολημένο το παιδί κατά την απουσία του ή στη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Παρόλα αυτά, στην πράξη φαίνεται ότι τα πράγματα είναι τελείως διαφορετικά, αφού η τηλεόραση δεσπόζει στα σαλόνια, με τα μικρά απέναντί της να τη χαζεύουν ασταμάτητα για ώρες - σκηνή καθημερινής αναψυχής σε κάθε σπίτι. Κάτι που εξανάγκασε ακόμα και τους Αμερικανούς παιδίατρους να κρούσουν επιτακτικά τον κώδωνα του κινδύνου, υποχρεώνοντας τους γονείς να ακούσουν τόσο τα συμπεράσματα της τελευταίας τους έρευνας όσο και τις συστάσεις τους.

Επακόλουθα της παιδικής τηλεθέασης

Σύμφωνα, λοιπόν, με τις εκτιμήσεις των Αμερικανών παιδιάτρων, τα επακόλουθα της παιδικής τηλεθέασης είναι:

• Τα περισσότερα παιδιά σήμερα αφιερώνουν καθημερινά -κατά μέσο όρο- περισσότερες από 4 ώρες για να βλέπουν τηλεόραση, βίντεο ή να παίζουν βιντεοπαιχνίδια.

• Τα παιδιά που βλέπουν τηλεόραση αρκετή ώρα το βράδυ πριν πάνε για ύπνο σε γενικές γραμμές καθυστερούν να κοιμηθούν, παρουσιάζουν περισσότερο άγχος και αγωνία και, βέβαια, κοιμούνται λιγότερες ώρες από το κανονικό.

• Η υπερβολική έκθεση των παιδιών σε τηλεοπτικές σκηνές βίας κ.ά. όχι μόνο δυσκολεύει το παιδί να κοιμηθεί, αλλά του προκαλεί και άγχος, εφιαλτικά όνειρα και ανησυχία.

• Τόσο η ταχύτητα των καρτούν όσο και η ταχύτητα εναλλαγής σκηνών στα διάφορα παιδικά προγράμματα κινουμένων σχεδίων επιδρούν αρνητικά στα παιδιά κάνοντάς τα υπερκινητικά.

• Όχι μόνο οι ταινίες και τα σίριαλ, αλλά και τα δελτία ειδήσεων επιδρούν αρνητικά στην ψυχοσύνθεση του παιδιού, αφού οι ειδήσεις που αναφέρονται σε φυσικές καταστροφές, δολοφονίες, βιασμούς και άλλα εγκλήματα, μπορεί να προκαλέσουν βαθιά τραύματα στα μικρά παιδιά.

• Το στήσιμο των παιδιών μπροστά στην τηλεόραση εκτός των άλλων...παχαίνει. Απόδειξη γι’ αυτό ο πολλαπλασιασμός των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας τα τελευταία χρόνια.

Η τηλεόραση δεν είναι γκουβερνάντα!

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η υπερβολική δόση, τα ακατάλληλα προγράμματα και ο λάθος τρόπος για να βλέπουμε τηλεόραση, είναι οι τρεις παράγοντες που κάνουν τη «μικρή οθόνη» βλαβερή για την ψυχική μας υγεία. Έχουν, μάλιστα, καθορίσει και το μέγιστο χρόνο για κάθε ηλικία: Ένα παιδί προσχολικής ηλικίας δεν επιτρέπεται να βλέπει τηλεόραση για περισσότερες από 2 ώρες, ενώ στη σχολική ηλικία δεν πρέπει να υπερβαίνει τη 1 ώρα και 10 λεπτά.

Η πραγματικότητα, όμως, είναι πολύ διαφορετική. Τα παιδιά σε ευρωπαϊκές χώρες αλλά και στις ΗΠΑ, λόγου χάριν, βλέπουν κατά μέσο όρο 6 ώρες.

Άλλες έρευνες, πάλι, έχουν δείξει ότι τα παιδιά που πηγαίνουν σχολείο, αν αφεθούν ελεύθερα, θα μπορούσαν να περάσουν τόσες ώρες μπροστά στη μικρή οθόνη όσες και στο σχολείο. Ωστόσο, η απόλυτη ελευθερία από την πλευρά των γονιών ή η απόλυτη απαγόρευση είναι μέθοδοι εξωπραγματικές, που μπορεί να έχουν επιπλέον και άσχημες συνέπειες, επισημαίνουν οι παιδίατροι, γιατί απαγορεύοντας την τηλεόραση τελείως, υπάρχει κίνδυνος να τη μετατρέψουμε σε «αποδιοπομπαίο τράγο», χωρίς να μπορέσουμε να μάθουμε στα παιδιά μας να ζουν με αυτό το τόσο "σημαντικό" -και μάλλον αναπόφευκτο- στοιχείο του περιβάλλοντός τους. Η προώθηση μιας ισορροπίας ανάμεσα στην τηλεόραση και σε άλλες εποικοδομητικές δραστηριότητες είναι πιο χρήσιμη από την ολοκληρωτική αποδοχή ή απόρριψή της, καθώς, αν η τηλεόραση χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να είναι ένας τρόπος διδασκαλίας πολύ χρήσιμος για τα παιδιά.

Στην προσχολική ηλικία

Τι είδους εκπομπές πρέπει να βλέπει ένα μικρό παιδί; Υπάρχουν πολλές ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας μαθαίνουν από την τηλεόραση ένα πλήθος διαφορετικών τύπων συμπεριφοράς - τόσο επιθυμητής όσο και ανεπιθύμητης. Τα παιδιά π.χ. μπορούν να μάθουν από την τηλεόραση ότι η επιθετικότητα αποτελεί αποδεκτό τρόπο διευθέτησης διαφορών, αλλά μπορούν επίσης να μάθουν ότι τις περισσότερες φορές και η συνεργασία εκτιμάται, θαυμάζεται και ανταμείβεται.

Πόση ώρα μπορεί να παρακολουθεί τηλεόραση;

Την απάντηση σε αυτό δίνει το ερώτημα: θα μπορούσε το παιδί να κάνει κάτι άλλο; Αν οι γονείς είστε απασχολημένοι και δεν μπορείτε να ασχοληθείτε με το παιδί, τότε είναι πιθανόν η τηλεόραση να αποτελεί μια λογική απασχόληση. Αν όμως το παιδί μπορεί να ασχοληθεί με δημιουργικό παιχνίδι (μόνο του ή με άλλα παιδιά), να παίξει έξω, να γυμναστεί ή να βοηθήσει σε απλές δουλειές, είναι καλύτερα να κλείσετε την τηλεόραση.

Μάχες, βία και τσακωμοί...

Αν το παιχνίδι του παιδιού σας συνίσταται σε θορυβώδεις και επιθετικές δραστηριότητες, ίσως η αιτία να βρίσκεται στις πολλές εκπομπές με μάχες και τσακωμούς που βλέπει. Άλλωστε, δεν είναι λίγα και τα προγράμματα που, αν και είναι αμιγώς παιδικά, όπως τα κινούμενα σχέδια, συχνά παρουσιάζουν τις συγκρούσεις και την επιθετικότητα ως σκηνές γέλιου και διασκέδασης. Γι’ αυτό τα παιδιά χρειάζονται τη συνεχή καθοδήγησή σας, ώστε να αποφεύγουν πιθανή παρανόηση αυτών των μηνυμάτων.

"Σε μια εφημερίδα", Πέμπτη, 2 Φεβρουαρίου 2012