

เด็กกับทีวี

ดูทีวีสนุก เพลิดเพลิน ได้ความรู้ ถ้าไม่ดูทีวีแล้วบางทีไม่รู้จะทำอะไร แต่คุณทราบไหมว่า ถ้าปล่อยให้เด็กดูทีวีตามใจชอบวันละหลายชั่วโมงนั้น จะมีอันตรายอย่างไร?

เด็กเข้าใจอะไรจากสิ่งที่ดู?

เด็กเล็กจนถึงอายุประมาณสามขวบไม่เข้าใจเรื่องที่ดู เพราะเด็กวัยนี้สามารถมองเห็นได้แต่ภาพ โดยไม่เข้าใจว่าเรื่องทั้งหมดเป็นอย่างไร เด็กอายุสามขวบถึงเจ็ดขวบจะเข้าใจได้แต่รายการที่เป็นเรื่อง สั้นๆ ไม่ ซับซ้อน ฉะนั้นรายการเด็กที่ดีจึงมักจะประกอบด้วยฉากสั้นๆ เด็กในวัยนี้จะแยกเรื่องจริงกับนิทาน ไม่ออก สำหรับเด็กนิทานก็คือเรื่องจริงเมื่อ เด็กอายุแปดถึงเก้าขวบจึงจะเริ่มเข้าใจและติดตามเค้าโครงของเรื่องที่ดูได้แต่ยังไม่อาจแยกแยะระหว่างความจริงกับสิ่งที่ไม่เป็นความจริงได้

พ่อแม่ควรคำนึงถึงสิ่งหนึ่งเสมอว่า เด็กเรียนรู้ และจะลอกเลียนแบบสิ่งที่ได้เห็นได้จากทีวี อาจจะทำให้คิดว่า ทีวีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตของลูกมาก ลองสังเกตดูว่าลูกคุณมีปฏิกิริยาอย่างไร เมื่อได้ดูรายการบางรายการ รายการเด็กที่ดีจะให้ความรู้แก่เด็ก และส่งเสริมเด็กในทางที่ดี แต่ก็มียุติกรรม รายการที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก เป็นต้นว่า รายการที่แสดงความโหดร้าย ความรุนแรง เช่น หนังสื อาชญากรรม หรือหนังความบอย สิ่งที่ได้ดูแต่ไม่เข้าใจนั้น มีผลแก่จิตใจเด็ก ทำให้เกิดความหวาดกลัว ความไม่มั่นใจ และบางสิ่งบางอย่างเด็กจะจำเอาไปทำตาม เช่น ความประพฤติที่แข็งกระด้าง และคำพูด ที่หยาบคาย เป็นต้น

อันตรายจากการปล่อยให้เด็กดูทีวีอย่างไม่มีขอบเขต

- เด็กที่ดูทีวีมากจะเล่นไม่ค่อยเป็น เวลาที่สมาชิกครอบครัวควรจะใช้ร่วมกัน เล่นเกมส์กัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยกัน เล่นกีฬาและอื่นๆจะผ่านไปกับการดูทีวี
- เด็กที่ดูทีวีมากเป็นเด็กว่าเหว่ บางครอบครัวที่ดูทีวีวันละหลายชั่วโมง จะขาดการสื่อสารกัน บางทีเด็กอยากจะทำอะไรจะถามอะไรพ่อแม่ก็จะถูกดูให้เงียบ นานๆไปเด็กจะหาสิ่งมาทดแทนความรักและความเอาใจใส่ด้วยการดูทีวี เด็กที่ดูทีวีมากมักมีปัญหาเรื่องการเรียน และรู้สึกที่ตัวเองไม่เป็นที่ยอมรับจากคนอื่น เข้ากับใครไม่ได้ และขาดกลัว ไม่ค่อยอยากจะทำอะไรนัก
- ภาพที่แสดงความโหดเหี้ยมไม่ได้ทำให้เด็กเกิดความกลัวเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลทำให้เด็กแข็งกระด้าง และชอบใช้ความรุนแรงด้วย เด็กอนุบาลที่ดูทีวีวันละสองชั่วโมงขึ้นไปจะมีปัญหานี้มาก
- ความโหดร้ายทารุณที่เด็กดูจากหนังทีวีมีผลทำให้เด็กจำนวนมากกลายเป็นเด็กที่ไม่มีความสงสาร และไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- เด็กจะเกิดความกลัว โดยเฉพาะเด็กที่ดูทีวีคนเดียว และความกลัวจะมีมากขึ้น เมื่อความทารุณ โหดร้ายที่เห็นในหนังนั้นเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมธรรมดาๆ เช่น ในครอบครัวเหมือนกับครอบครัว ของเด็กเอง หรือเมื่อสัตว์ร้ายหรือตัวละครในเทพนิยาย เช่น หมาป่า หรือแม่มด อยู่ๆก็ปรากฏตัวขึ้น ในบ้านคน เป็นต้น
- โฆษณาต่างๆ สร้างโลกที่ฉาบฉวยขึ้นในสายตาของเด็ก ทำให้ เกิดความคาดหวังผิดๆ ที่เป็นไปไม่ได้ในความเป็นจริง

- การขาดการออกกำลังกาย ความรู้สึกไม่หิวข้าว น้ำหนักตัวขึ้นมากเกินไป อาการปวดหัว นอนไม่ค่อยหลับ และอาการยุกยิกไม่อยู่สุข เป็นผลสืบเนื่องมาจากการดูทีวีมากเกินไปจะป้องกันลูกคุณและใช้ทีวีให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร

1. พูดคุยกับลูกคุณว่าอาทิตย์หนึ่งจะดูรายการอะไรบ้าง สำหรับเด็กอายุสี่ถึงเจ็ดขวบวันละ ครึ่งชั่วโมง และเด็กโตวันละไม่เกินหนึ่งชั่วโมง (บางครั้งอาจจะมีช้อยกเว้นได้บ้าง) ให้ลูกเป็นคนเลือกรายการที่จะดูจากรายการเด็ก หรือรายการที่เด็กจะดูได้
2. อย่าปล่อยให้ลูกนั่งดูทีวีคนเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าให้นั่งคนเดียวในความมืด ถ้าคุณนั่งอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ขอให้ลูกคนโตหรือใครสักคนสักคนนั่งอยู่ข้างๆเขา ถ้าลูกคุณเกิด ความกลัวก็อย่าหัวเราะเยาะเขา แต่อย่าปิดทีวี นอกจากเสียว่าลูกจะขอให้ปิด ไม่เช่นนั้น แล้วต่อไปลูกคุณจะพยายามปิดบัง ความกลัวของเขาอยู่เสมอ และจะไม่พยายามพูดคุย หาเหตุผล และพยายามขจัดความกลัวนั้นเสีย เมื่อรายการจบแล้ว ให้โอกาสลูกคุณที่จะ พูดคุย แสดงความรู้สึกของเขาออกมา
3. พูดคุยกันถึงรายการที่ดูด้วยกัน ถ้ามถึงความรู้สึกของลูก จะทำให้คุณรู้ถึงปฏิกิริยาของเด็ก และอิทธิพลที่รายการนั้นมีต่อลูกของคุณ ซึ่งจะเป็นโอกาสที่คุณจะแก้ไข สิ่งที่เขาเข้าใจ ผิดได้
4. ขอให้ลูกของคุณเล่าเรื่องจากรายการที่ดูบางรายการ อย่างละเอียด ถ้ามถึงความคิดเห็น ของเขา และถกเถียงกัน จะเป็นการฝึกลูกคุณให้รู้จักใช้ความคิดพิจารณามากขึ้น
5. อย่าใช้การดูทีวีเป็นรางวัลหรือการลงโทษ อย่าพูดว่า ถ้าลูกทำการบ้านได้ดี แม่จะให้ดูทีวีอีกหนึ่งรายการ หรือว่า เมื่ออาทิตย์ที่แล้วลูกสอบได้คะแนนไม่ดี อาทิตย์นี้จะอดดูทีวี ถ้าคุณทำเช่นนั้นแล้ว เด็กก็จะคิดว่าการได้ดูทีวีเป็นสิ่งพิเศษ
6. ถ้าลูกคุณมีอาการปวดหัว หรือการเวียนของเขาตกลง ก็ควรที่คุณจะเลิกเปิดทีวีดู สักกระยะหนึ่ง แต่ระวังอย่าให้เหมือนกับเป็นการลงโทษ
7. อย่าใช้ทีวีเป็นผู้ดูแลหรือผู้ปลอบใจลูกคุณ เลือกรายการทีวีที่ทั้งครอบครัวจะดูร่วมกันได้ดีกว่า หลังจากนั้นก็ยังจะมีโอกาสได้คุยกันถึงรายการที่ดูด้วยกันอีก
8. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ใครที่ชอบดูทีวีดูะทุกรายการไม่เลือก และนั่งหน้าทีวีวันละหลายๆ ชั่วโมง ก็ไม่ต้องแปลกใจว่าลูกจะทำตามอย่าง ทางที่ดีอย่าทำอย่างนั้น แล้วคุณจะช่วย ลูกได้มากยิ่งขึ้น

(บทแปลจากวารสาร สายสัมพันธ์ ข้อมูลจากหนังสือ „Das Fernsehen und Ihr Kind“ จัดพิมพ์โดย Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)