

## **ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;**

Γιατί τα παιδιά παρακολουθούν ώρες ατέλειωτες τηλεόραση; Μπορεί αυτό να τους δημιουργήσει προβλήματα; Πώς πρέπει να αντιδράσουν οι γονείς; Μήπως οι κίνδυνοι από το «χαζοκούτι» είναι απλώς μύθοι;

Σχεδόν μέσα σε κάθε σπίτι υπάρχει -σε περίοπτη θέση- τουλάχιστον μία συσκευή τηλεόρασης, η οποία λειτουργεί ανάλογα με το καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας, τις συνήθειες και τα γούστα της, για κάποιο μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα παιδιά συμμετέχουν στην τηλεθέαση με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους προτιμήσεις. Η τηλεόραση αποτελεί γι' αυτά, από τις πολύ μικρές ηλικίες, πόλο έλξης. Τα παιδιά ξέρουν ότι σχεδόν πάντα, αν ανοίξουν την τηλεόραση, θα βρουν ένταση, δράση, συγκίνηση, διασκέδαση, συντροφιά. Αυτό ακριβώς κάνει τους γονείς έξαλλους: «Είναι η εύκολη λύση», «βλέπουν τηλεόραση μόνον από τεμπελιά», διαμαρτύρονται οι περισσότεροι. Είναι όμως πράγματι μόνον αυτό; Σε έρευνες που έχουν γίνει, στις οποίες ερωτήθηκαν παιδιά διαφόρων ηλικιών σχετικά με το τι τα ελκύει σε τηλεοπτικές εκπομπές, διαπιστώθηκε ότι αυτά ξέρουν αρκετά καλά τι θέλουν και έχουν αξιώσεις από τα προγράμματα που παρακολουθούν.

### **Τι τραβάει τα παιδιά στη μικρή οθόνη**

• *Τα παιδιά θέλουν ήρωες, φιγούρες-πρότυπα που μπορούν να υπερνικούν όρια τόπου και χρόνου, λογική και τάξη, να αναποδογυρίζουν την πραγματικότητα, να χρησιμοποιούν το θάρρος, τη δύναμη, την ευστροφία και τη φαντασία τους και να τα βάζουν με μεγαλύτερους και δυνατότερους. Αγαπητές στα παιδιά είναι και οι φιγούρες που έχουν παιδικές αδυναμίες, ενώ είναι ταυτόχρονα συμπαθητικές και χαριτωμένες. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από τέτοιους «παντοδύναμους φίλους», που τα βοηθούν να ξεπερνούν την «αδυναμία» της δικής τους ηλικίας και θέσης.*

• *Σημαντικός παράγοντας είναι ο συνδυασμός εικόνας και ήχου. Ως το δέκατο έτος της ηλικίας τους, οπότε ολοκληρώνεται η οπτική αντίληψη, η ακοή καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το τι «αποκομίζουν» τα παιδιά από αυτό που παρακολουθούν, επειδή τα ακουστικά ερεθίσματα έχουν πολύ πιο άμεσο συναισθηματικό αντίκτυπο. Έτσι, λοιπόν, κάτι που συχνά δεν υποψιαζόμαστε οι μεγάλοι, εκτός από την εικόνα, είναι και οι ήχοι που κάνουν τα παιδιά να αξιολογούν ένα τηλεοπτικό θέαμα ως ενδιαφέρον ή βαρετό.*

*Τα παιδιά έχουν ανάγκη από «παντοδύναμους φίλους»*

### **4 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΚΑΚΗ» ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ**

Πέρα όμως από τις «απαιτήσεις» των παιδιών από αυτό που θέλουν και το πώς θέλουν να βλέπουν τηλεόραση, υπάρχουν ορισμένες «κατηγορίες-καραμέλες» εναντίον της τηλεόρασης, οι οποίες εξαπολύονται κάθε φορά που αναζητείται ένοχος για ό,τι δεν πάει καλά με τα παιδιά μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο, στην κοινωνία. Ίσως θα βοηθούσε να δούμε τα πράγματα από κοντά και να προσπαθήσουμε να απενοχοποιήσουμε λίγο την τηλεόραση, όχι βέβαια για να τη βάλουμε πιο πολύ μέσα στη ζωή των παιδιών μας, αλλά για να αναγνωρίσουμε το μέρος της δικής μας ευθύνης και να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά την «απειλή» της μικρής οθόνης.

**1. «Τα παιδιά είναι σκλάβοι της τηλεόρασης».** Είναι αλήθεια ότι η τηλεόραση, όπως και όλα τα άλλα οπτικοακουστικά μέσα που προσφέρουν έστω και παθητικά εναλλαγή και δράση, ασκούν μεγάλη έλξη πάνω στα παιδιά. Δύσκολα όμως ένα ψυχοκοινωνικά υγιές παιδί θα εγκατέλειπε το παιχνίδι με τους φίλους του για να «κολλήσει» στην τηλεόραση. Η τηλεόραση ελκύει ένα παιδί που μία ολόκληρη μέρα (και συχνά πολλές μέρες συνέχεια) είναι μόνο του σε ένα σπίτι, χωρίς το παραμικρό μυστήριο, και πρέπει να παίζει ήσυχα, να μην πολυενοχλεί.

**2. «Μόλις έρθει σπίτι, πηγαίνει κατευθείαν στην τηλεόραση, σαν μαγνητισμένο».** Τα παιδιά αντιγράφουν συμπεριφορές. Αυτό θα μπορούσε να είναι μία πιθανή εξήγηση. Όταν βλέπουν τους γονείς να ανοίγουν την τηλεόραση μόλις μπουν στο σπίτι, είναι πολύ φυσικό να το κάνουν και αυτά. Πέρα όμως από τη μίμηση, έχουν εξίσου την ανάγκη να χαλαρώσουν, να «ξεφύγουν» και καμιά φορά να κλειστούν στον εαυτό τους, να αποφύγουν για λίγο τις ερωτήσεις της μητέρας τους, που πολλές φορές είναι ενοχλητικές και αδιάκριτες· ακριβώς όπως οι γονείς, γυρνώντας από

τη δουλειά, πολλές φορές θα ήθελαν να τους «καταπιεί για λίγο η γη» για να συνέλθουν και να χαλαρώσουν.

**3.«Η τηλεόραση ταραίζει πολύ τα παιδιά».** Είναι αλήθεια ότι πολλά παιδιά ταραζούνται από κάτι που είδαν στην τηλεόραση, αναπτύσσουν φόβους και ευαισθησίες, που κάνουν καιρό να τα αποβάλουν, έχουν εφιάλτες και είναι ευερέθιστα. Το θέμα όμως αυτό είναι πιο σύνθετο από όσο φαίνεται. Ο φόβος είναι ένα συναίσθημα που συνδέεται άρρηκτα με την παιδική ηλικία και έχει να κάνει με τη σταδιακή «κατάκτηση» του κόσμου από τα παιδιά, με την επίγνωση των περιορισμένων τους δυνατοτήτων, το μαγικό και όχι λογικό τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα πράγματα γύρω τους. Οι μύθοι, τα παραμύθια (τα οποία συνήθως βρίθουν από τρομακτικές σκηνές) και τώρα η τηλεόραση προσφέρουν το αντικείμενο, το μέσο με το οποίο εκφράζονται οι φόβοι που αντιμετωπίζει κάθε παιδί στη διαδικασία ωρίμανσής του. Το παιδί περνάει αναπόφευκτα από πολλές φάσεις φόβου, και όχι σπάνια αποζητεί και επιδιώκει το ίδιο την ένταση και το φόβο (μήπως θυμάται κανείς το κρυφτό στο σκοτεινό σπίτι;). Αυτό που χρειάζεται το παιδί για να ξεπεράσει τους φόβους του είναι στήριξη από τους γονείς, κατανόηση, ώθηση προς περισσότερη αυτονομία όσο μεγαλώνει και βέβαια προστασία. Δεν αρκεί όμως να απαγορέψουμε στο παιδί να βλέπει κάτι που εμείς θεωρούμε φοβιστικό και ακατάλληλο, γιατί έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά μπορούν να βλέπουν χωρίς την παραμικρή ανησυχία σκηνές που στα μάτια μας φαντάζουν τρομακτικές, ενώ μπορεί να τρέμουν από φόβο και ένταση σε ένα έργο που το θεωρήσαμε κατάλληλο, παιδικό και ακίνδυνο. Θα ήταν καλό -και αυτό ισχύει πιο πολύ όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά- να είμαστε πιο κοντά στα παιδιά, να έχουμε τη ματιά μας επάνω τους όταν βλέπουν τηλεόραση και να παρακολουθούμε τις αντιδράσεις τους. Τα παιδιά πολλές φορές έχουν τρόπους να ξεφεύγουν από την ένταση: σηκώνονται, φεύγουν για λίγο και ξανάρχονται όταν δεν αντέχουν, κινούνται, φωνάζουν. Αυτός είναι ο δικός τους τρόπος να αντιμετωπίζουν ό,τι βλέπουν και σε καμία περίπτωση δεν θα έπρεπε να τα αναγκάζουμε να κάθονται ήσυχα και ακίνητα μπροστά στην τηλεόραση.

**4.«Η τηλεόραση κάνει τα παιδιά επιθετικά, αυξάνει τη βία και την εγκληματικότητα».** Αυτή είναι μία πολύ απλουστευμένη, αφελής και αβασάνιστη άποψη. Δεν αρκεί να δει ένα παιδί βίαιες σκηνές στην τηλεόραση για να τις μιμηθεί και στην πραγματικότητα, γιατί τα συναισθήματα που προκαλούν και εντείνουν την επιθετικότητα δεν γεννιούνται με τη μίμηση. Ένα παιδί που είδε, π.χ., το «Ράμπο», θα αναπλάσει παρόμοιες σκηνές παίζοντας, είτε μόνο του, γρονθοκοπώντας τον αέρα, είτε με τους φίλους του, όταν παίζουν πόλεμο. Τα πολεμικά παιχνίδια όμως υπήρχαν και πριν την τηλεόραση. Αντίθετα με αυτό που θα θέλαμε ίσως να πιστεύουμε, τα παιδιά δεν είναι μικρά «αγγελούδια», αλλά έχουν μια «υγιή» επιθετικότητα, την οποία διοχετεύουν όταν παίζουν. Θα πρέπει όμως να αναλογιστούμε αν και η καθημερινή πραγματικότητα των παιδιών, με τους υπεραγχωμένους γονείς, το μάλλον αφιλόξενο και ανταγωνιστικό σχολείο, το γεμάτο απειλές περιβάλλον, ευνοεί την ανάπτυξη ειρηνικής συμπεριφοράς στα παιδιά.

*Τα παιδιά συχνά επιδιώκουν την ένταση και το φόβο*

## **ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Ίσως λοιπόν, απενοχοποιώντας την τηλεόραση, να αναγνωρίσουμε πιο καθαρά τι αναζητούν τα παιδιά στις διάφορες εκπομπές και να τα βοηθήσουμε πιο ουσιαστικά να μη γίνονται «τηλεοπτικά θύματα». Αυτό μπορεί να γίνει:

- Αναγνωρίζοντας και υποστηρίζοντας τα παιδιά στην ικανοποίηση των ζωτικών τους αναγκών για παιχνίδι, κίνηση, ερεθίσματα των αισθήσεων, αυτονομία, συνομήλικη συντροφιά.
- Κάνοντας την τηλεόραση περισσότερο κοινή υπόθεση, βλέποντας πότε-πότε αυτά που βλέπουν, χωρίς γκρίνια και υποτιμητικά σχόλια («τι βλακείες είναι αυτές που βλέπεις πάλι»).

- Βάζοντας σαφή και σταθερά όρια σχετικά με το τι και πόσο μπορούν να βλέπουν σύμφωνα με την ηλικία τους, τις συνήθειες και τις αρχές της οικογένειας, εξηγώντας τα, και φυσικά δίνοντας το παράδειγμα με τη συμπεριφορά μας.
- Φροντίζοντας ώστε οι συνθήκες «τηλεθέασης» του παιδιού να είναι τέτοιες που να του επιτρέπουν να εκτονωθεί ή να «διαφύγει», όποτε το χρειάζεται. Αυτό γίνεται, π.χ., με το να βλέπει όσο το δυνατόν λιγότερο τηλεόραση μόνο του (ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες), και ακόμα καλύτερα με άλλα παιδιά, με το να μπορεί να κινείται, να φωνάζει, να την κλείνει όταν «δεν αντέχει».

*Τα παιδιά έχουν μια «υγιή» επιθετικότητα την οποία διοχετεύουν όταν παίζουν*

ΛΟΥΙΖΑ ΒΟΓΙΑΤΖΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ