



# رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

## التلفزيون ونمو الأطفال وصحتهم في مرحلة الطفولة المبكرة

يعتبر التلفزيون جزءاً من المحيط الذي ينمو فيه الأطفال في السنوات الأولى من عمرهم، إذ يتعرّض معظم الأطفال في أستراليا لمشاهدة التلفزيون في سن مبكرة جداً أو منذ ولادتهم حتى، في بعض الأحيان. وجميع نواحي نمو الطفولة المبكرة، سواء أكانت النواحي العقلية والإدراكية، أو الاجتماعية والنفسية والعاطفية، أو الجسدية، فإنها تحدث في وجود التلفزيون. أحياناً يشاهد الإنسان التلفزيون دون قصد إذ إنه موجود تقريباً في كل مكان، بما في ذلك مراكز التسوق وقاعات الإنتظار عند الأطباء أو في العديد من المنازل التي يبقى التلفزيون فيها مفتوحاً بشكل دائم. والعجيب بالأمر إن الصغار ربما كانوا أكثر من يشاهد التلفزيون. فقد دلّت الأبحاث إن مشاهدة التلفزيون إجمالاً تحتل أكبر قسط من وقت الأطفال، أكثر من أي نشاط آخر يقومون به باستثناء النوم.

### لماذا يشكّل التلفزيون قضية صحية في مرحلة الطفولة المبكرة؟

لقد نظرت الأبحاث الأخيرة إلى تأثير التلفزيون في راحة الأطفال وصحتهم ونموهم، وأظهرت بأنه هناك رابط بين مشاهدة التلفزيون والسمنة، وتطور اللغة، والسلوك، والنوم ونمو شخصيتهم من الناحية الاجتماعية والنفسية والعاطفية.

أما العوامل المؤثرة في مشاهدة التلفزيون فتتوقّف على:

- مضمون البرنامج وموضوعه (مثالاً على ذلك: هل يدور مضمون البرنامج حول العنف؟)
- طول مدة المشاهدة (إذ تزداد المخاطر كلما ازدادت عدد ساعات مشاهدة التلفزيون)
- كيف يقوم الطفل الصغير بمشاهدة التلفزيون (هل يشاهده بمفرده أو مع أمه أو أبيه؟).

ففي الوقت الذي يستفيد فيه الأولاد الذين بلغوا سنّ مرحلة ما قبل دخول المدرسة من مشاهدة برامج تلفزيونية معينة، تدلّ الأبحاث على أن الحال تختلف بالنسبة للأولاد دون السنتين من عمرهم. وفي الواقع، إن الأثر السلبي للتلفزيون يكون أكبر وأكثر ضرراً بالنسبة للأطفال دون عمر السنتين. وينصح الخبراء بالحدّ من تعرّض الأطفال للتلفزيون، كما تدعو الأكاديمية الأميركية لأطباء الأطفال إلى اتباع نظام "شاشة التلفزيون ممنوعة" أي عدم تعريض الأطفال الذين لم يبلغوا السنتين لشاشة التلفزيون.

### ماذا يستطيع الأهل أن يفعلوا إزاء هذا الأمر؟

- قوموا بالحدّ من المدة التي يقضيها أطفالكم أمام التلفزيون، مع الأخذ بعين الاعتبار أي تعرّض للشاشة مثل مشاهدة دي.في.دي (DVD) أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر، أو حتى المدة التي يكون التلفزيون فيها مفتوحاً.
- قرّروا ما هي البرامج المناسبة لأطفالكم. إن "رابطة تنشئة الأطفال" تزوكم بنصائح عملية بشأن طريقة إنتقاء البرامج الملائمة للأولاد. راجعوا موقع الإنترنت [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)
- راقبوا الأشياء التي يشاهدها أطفالكم، وإذا أمكن، شاهدوا التلفزيون معهم.
- تحدّثوا إلى أطفالكم عن البرامج التي تشاهدونها.
- قدّموا نشاطات بديلة لأطفالكم، بما فيها أشياء يستمتعون بها، عندما تكونوا منشغلين، حيث إن أفضل طريقة يتعلّم الأطفال من خلالها هي عن طريق القيام بعمل شيء بدلاً من مشاهدة التلفزيون.

تتوافر نشرة معلومات الأهل هذه بلغات مختلفة محكية في المجتمع، ويمكن تنزيلها من موقع الإنترنت الخاص ببرنامج "روابط مرحلة الطفولة المبكرة"

[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au) "Early Childhood Connections"

مبادرة من

The Royal Children's Hospital Melbourne  
Centre for Community Child Health

مع الدعم  
بمنحة تنقيفية من

Johnson & Johnson  
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICE  
Health Care for Life

مع الدعم  
من المجلس الوطني  
لاعتناء رعاية الأطفال

Working  
Together  
First  
NCAC  
National Childcare  
Accreditation Limited Inc.

مع الدعم من  
الحكومة الاسترالية  
دائرة خدمات العائلة  
والإسكان والمجتمع وشؤون  
السكان الأصليين