

Μικρές συμβουλές για γονείς με μικρά και όχι μόνο παιδιά για τους κινδύνους από την έκθεσή τους στη Βία των ΜΜΕ:

Σύμφωνα με τις συμβουλές των επιστημόνων ερευνητών, όπως παιδοψυχολόγων, παιδοψυχιάτρων, νευρολόγων και παιδιάτρων, τα παιδιά κάτω των 3 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται στις οθόνες των ΜΜΕ, καθώς είναι η πιο κρίσιμη περίοδος εξέλιξης του εγκεφάλου και μπορεί να τους επιφέρει βλάβες

- Τα περισσότερα παιδικά έργα (60%) περιέχουν Βία*
- Στα βιντεοπαιχνίδια η Βία ξεπερνά και το 85-90%*
- Στα παιδικά έργα, πχ ενός πρωινού του Σαββάτου, τα παιδιά εκτίθενται σε 20-25 σκηνές Βίας κάθε ώρα*
- Μέχρι το τέλος του Δημοτικού Σχολείου τα παιδιά θα έχουν δει περίπου 8.000 (οκτώ χιλιάδες) φόνους και άλλες 100.000 (εκατό χιλιάδες) σκηνές Βίας*

**(Στατιστικά στοιχεία από τα Αμερικάνικα ΜΜΕ, από τα οποία δεν διαφέρουν και τα Ελληνικά)*

Έκθεση σε επαναλαμβανόμενες σκηνές βίας:

- Ωθούν, υπό ορισμένες συνθήκες, τα παιδιά να μιμηθούν τη χρήση Βίας κατά την επίλυση των διαφορών τους
- Μπορεί να τα φοβίσει μέχρι και να τα τρομοκρατήσει
- Προβάλλει Βίαιους ήρωες ως μοντέλα προς μίμηση
- Δείχνει ότι η Βία είναι κοινωνικά αποδεκτή
- Απευαισθητοποιεί τα παιδιά στη Βία
- Έχει ως αποτέλεσμα λιγότερη χρήση της φαντασίας
- Λιγότερη άμεση κοινωνική επαφή και διάλογο με τους άλλους
- Ελαττώνει σημαντικά το συμβολικό παιχνίδι

Τα βιντεοπαιχνίδια προκαλούν στα παιδιά:

- Αντίδραση επίθεσης ή φυγής σε πιεστικές καταστάσεις (stress)
- Παραγωγή περισσότερης αδρεναλίνης στον οργανισμό
- Υπερδιέγερση, καθώς τα παιδιά βρίσκονται σε εγρήγορση και υπερένταση. Δεν μπορούν να κοιμηθούν. Η υπερδιέγερση οδηγεί σε άγχος, σε αίσθημα εξάντλησης και εξουθένωσης
- Άμεση αντίδραση μη ελεγχόμενη από τη σκέψη. Δηλαδή αντιδρούν ενστικτωδώς χωρίς να σκέφτονται
- Χαμηλή νοητική λειτουργία και σχολική επίδοση

Οι ειδήσεις συμβάλλουν σε:

- Απώλεια του αισθήματος ασφαλείας
- Απώλεια της συναισθηματικής και κοινωνικής ευεξίας
- Αύξηση του φαινομένου του συνδρόμου του “Βίαιου Κόσμου”

Καθώς τα παιδιά:

- Δεν καταλαβαίνουν την λογική και τα κίνητρα αυτών που βλέπουν
- Επικεντρώνουν την προσοχή τους στις πιο χτυπητές πλευρές αυτών που βλέπουν ή ακούν
- Συσχετίζουν ότι βλέπουν και ακούν με αυτά που γνωρίζουν

Οι γονείς πρέπει:

- Να ελέγχουν τι βλέπουν τα παιδιά τους στην τηλεόραση και με τι ηλεκτρονικά παιχνίδια παίζουν
- Να διδάσκουν στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας
- Να δείχνουν με το παράδειγμά τους πώς να έχουν τα παιδιά κριτική στάση προς τα ΜΜΕ

- Να εξηγήσουν στα παιδιά ότι αυτά που βλέπουν στα ΜΜΕ δεν είναι η πραγματική ζωή
- Η Βία στην πραγματική ζωή πονάει τους ανθρώπους
- Ήρωες είναι οι πραγματικοί άνθρωποι που είναι γύρω μας και αυτοί είναι οι γενναίοι, που κάνουν καλά πράγματα για να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους
- Τα όπλα και τα μαχαίρια που βλέπουν στην τηλεόραση δεν είναι πραγματικά
- Τα πραγματικά όπλα και μαχαίρια μπορούν να πονέσουν και να σκοτώσουν τους ανθρώπους
- Εάν τα παιδιά βλέπουν Βία στα ΜΜΕ, αλλάξτε κανάλι ή πηγαίνατε σε άλλη δραστηριότητα
- Περιορίστε όσο μπορείτε τη δική σας τηλεθέαση, καθώς έτσι μπορεί να περιοριστεί και των παιδιών σας
- Τα παιδιά πρέπει να μιλούν στους μεγάλους, που πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμοι, όταν τρομάζουν ή φοβούνται αυτά που βλέπουν

Διδάξτε με το παράδειγμά σας ότι:

Η Βία δεν είναι ποτέ ο καλύτερος τρόπος να λύσουμε ένα πρόβλημα. Αυτό που κάνει είναι να προξενεί περισσότερα προβλήματα.

Οι παραπάνω συμβουλές περιέχονται σ' ένα από τα 8 θέματα που συζητούνται και αναλύονται στα βιωματικά Σεμινάρια των 8 εβδομάδων του Προγράμματος "ACT/MMME-Βίας" (Μικροί Μεγάλοι Μαζί Εναντίον της Βίας) του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (ΣΕΨ) και του Αμερικανικού Ψυχολογικού Συλλόγου (ΑΡΑ).