

گفت‌وگو با دکتر لیلا افضل‌ی، استاد دانشگاه تهران و روان‌شناس کودک

# والدگری دیجیتال نداریم

پدر و مادرها باید همچون راهنما کنار کودکان و نوجوان‌ها بایستند تا آنها یاد بگیرند میان «قند لحظه‌ای» و «سلامت پایدار» انتخاب کنند. کلید اصلی، گفت‌وگو و تنظیم تدریجی است، نه ممنوعیت مطلق

■ حسن فرامرزی

**زندگی در هم پیچیده کودکان و نوجوان‌های مادرگوشی‌های موبایل، در بازی‌های آنلاین و فضای مجازی گیجی تازه‌ای وارد زندگی والدین کرده است و به آنها این حس را می‌دهد که کودک یا نوجوان در خانه نیست، با اینکه ظاهراً در خانه است. چگونه می‌شود اجازه نداد جسم و روان کودک در چنین فضایی از سیطره حواشی چنین دنیایی مصون بماند؟**

کودکان و نوجوان‌های ما روز به روز به ابزارهای ارتباط مجازی، تلفن‌های هوشمند و بازی‌های آنلاین وابسته می‌شوند. من کودک ۱۰ ساله‌ای دارم که حتی وقتی غذا می‌خورد، تلفن همراه او به عنوان بخشی از تجربه غذا خوردن وسط سفره خودنمایی می‌کند چون او نمی‌خواهد از شخصیت‌های محبوب خود جدا شود

بنابراین حتی موقع غذا خوردن، با توپیک، آقای خرچنگ و باب اسفنجی باید کنار بشقاب او باشند یا مثلاً ارتباط او با طبیعت قطع است. کمتر گل‌ را می‌بیند یا غروب آفتاب را تماشا می‌کند. در عین حال که این وضعیت ترسناک به نظر می‌رسد اما من و مادرش تسلیم این رفتار او نشده‌ایم. آیا ما به عنوان پدر و مادرها دچار واردادگی شده ایم؟

در سال‌های اخیر، محنه‌ای که بسیاری از والدین تجربه می‌کنند شبیه همان چیزی است که شما شرح دادید: کودکی که هنگام غذا خوردن حاضر نیست از گوشی همراه یا شخصیت‌های کارتونی محبوبش جدا شود و حتی «باب اسفنجی» و «پاترک» باید کنار بشقابش باشند این وضعیت در نگاه اول ممکن است نشانه «وادادگی والدین» به نظر برسد، اما اگر دقیق‌تر بررسی کنیم، تصویر پیچیده‌تر از آن است.

کودکان امروز در نسلی رشد می‌کنند که فناوری‌های دیجیتال بخش جدایی‌ناپذیر زندگی آنهاست. برای آنها، گوشی هوشمند تنها یک وسیله نیست، بلکه نوعی «میدان بازی»، «دوست همراه» و «ابزار هویت‌سازی» است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان هبت تا ۱۲ ساله به‌طور میانگین روزانه بین چهار تا شش ساعت درگیر رسانه‌های دیجیتال هستند. (Rideout et al., 2019)

بسیار خب! آیا ما در این شرایط می‌توانیم به یک الگوی رفتاری برسیم که از کودک و نوجوان خود در برابر آسیب‌های این سبک زندگی که آنها را در بر گرفته محافظت کنیم؟ مثلاً در خبر می‌خوانیم که فلان چشم‌پزشک یا متخصص از توبیدی دارد هشدار می‌دهد که بدن کودکان و نوجوان‌ها به شدت در معرض تخریب است. این خبر همان را به عنوان پدر تحت فشار روانی قرار می‌دهد و حس می‌کنم او را به حال خود رها کرده‌ام.

بسیاری از والدین تصور می‌کنند اگر کودک‌شان زمان زیادی با گوشی سپری می‌کند، این یعنی آنها در تربیت دچار «وادادگی» شده‌اند. اما یافته‌های روان‌شناسی تربیتی نشان می‌دهد که این پدیده بیش از آن که به ضعف والدین مربوط باشد، حاصل ساختارهای محیطی و اجتماعی است. والدین تحت فشارهای اقتصادی، مشغله‌های کاری و نبود فضاهای جایگزین برای بازی یا تفریح کودکان قرار دارند. در چنین شرایطی، گوشی هوشمند به سادۀترین و در دسترس‌ترین «سرگرم‌کننده» تبدیل می‌شود، بنابراین تسلیم شدن والدین همیشه از سرب مسئولیتی نیست، بلکه بیشتر شکلی از تطابق با شرایط دشوار زندگی امروز است (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

پس در واقع والدین می‌توانند انصاف به خرج بدهند و از پنجره نگاه آن کودک یا نوجوان به داستان نگاه کنند.
بله، دست کم از سه منظر می‌توان به تفاوت بزرگسال و کودک در این باره نگاه کرد:
۱. توانایی تنظیم هیجان: بزرگسال می‌تواند تشخیص دهد که حالا نیاز دارد گوشی را کنار بگذارد و کمی استراحت کند اما کودک چنین مهارتی ندارد و معمولاً به جای توقف، بیشتر غرق می‌شود.
۲. هویت‌یابی: نوجوان‌ها در مرحله شکل‌گیری هویت هستند و فضای مجازی برایشان حکم آینه‌یاشگاه هویت دارد. این امر فرصت‌هایی می‌آفریند اما هم‌زمان احتمال مقایسه‌های ناسالم و کاهش عزت نفس را بالا می‌برد (Uhls et al., 2017).

۳. وابستگی جسمی و خواب: کودکان و نوجوانان بیشتر

مستعد اختلال خواب، مشکلات بینایی و کم‌تحرکی ناشی از استفاده افراطی‌اند (Twenge et al., 2019).
تجربه‌های میدانی و پژوهش‌ها در این باره چه می‌گویند؟

در پژوهشی که در ایران روی نوجوانان دبیرستانی انجام شد، مشخص شد بیش از ۶۰ درصد آنها نشانه‌های استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را دارند؛ نشانه‌هایی مثل افت تحصیلی، خستگی مزمن و کاهش تعامل با خانواده (Saeid et al., 2020). در مطالعات جهانی هم یافته‌ها مشابه‌اند؛ وابستگی دیجیتال با افسردگی، اضطراب و حتی احساس تنهایی بیشتر مرتبط است (Keles et al., 2020).

گاهی در این لحظه‌ها فشار خردکننده‌ای را روی شانه‌های خود حس می‌کنم. این تجربه البته در مورد بسیاری از والدین می‌تواند صدق کند. تصور کنید خسته از یک کار ۱۲ساعته به خانه برگشته اید و واقعاً نایی ندارید و جسم و روان تان نیاز به استراحت دارد. آن وقت کودک خود را می‌بینید که به کاناپه تکیه داده و دارد Call of Duty بازی می‌کند. دمام در فضای این بازی آدم می‌کشد، در فضای بازی بدن بسیار ورزیده، تراشیده و چابکی دارد اما بیرون از آن فضای بازی می‌بینم که دست کم ۱۰ کیلو و بیشتر اضافه وزن دارد. اینکم من تشخیص می‌دهم او راه را در دست نمی‌رود و دارم او را از دست می‌دهم و از آن سو نمی‌توانم کاری کنم و چهره معصوم او را می‌بینم فشار خردکننده‌ای بر من وارد می‌کند.

بله، بسیاری از والدین احساس می‌کنند «دیگر نمی‌توانند با فرزندان‌شان رقابت کنند»، چون جذابیت یک ویدئوی ۱۵ ثانیه‌ای از TikTok یا بازی‌های آنلاین، بسیار بیشتر از گفت‌وگو با پدر یا مادر است. این حس تاکنای باعث می‌شود والدین گاهی به‌طور ناخودآگاه «تسلیم» شوند و گوشی را به‌عنوان یک آرام‌کننده در اختیار کودک بگذارند.

من درک می‌کنم که این حس‌ها و دریافت‌های هیجانی را باید مهار کنیم امّا چگونه؟ چه باید کرد؟

پژوهش‌ها می‌گویند که کلید اصلی، گفت‌وگو و تنظیم تدریجی است، نه ممنوعیت مطلق. والدینی که به‌جای سرزنش، درباره تجربه فرزندان در فضای مجازی پرس‌و‌جو می‌کنند در کنارش قرار می‌گیرند. موفق‌ترند. مثلاً همراهی در یک بازی آنلاین یا تماشای مشترک یک ویدئوی می‌تواند فرصت خوبی برای آموزش «مرزهای سالم» باشد.

گاهی این کار را می‌کنم. مثلاً یک بازی خوبی دارم به نام «مای کرافت» که در آن سازه‌هایی می‌سازد و فضای شخصی خود را درست می‌کند، مثلاً می‌بینم برای خود استخر ساخته و می‌رود، از بالای می‌پرداز داخل استخرش، وقتی همراهی‌اش می‌کنم شادی را کاملاً در چهره‌اش می‌بینم.

بله، بخشی از مسئولیت ما در این باره همراهی است. اگر بخوام سخن خود را در این بخش جمع بندی کنم کودکان و نوجوانان بسیار آسیب‌پذیرتر از ما بزرگسالانند؛ نه به دلیل ضعف شخصی، بلکه به خاطر ساختار مغزی، مرحله رشد روانی و شدت الگوریتم‌های اعتیادآور. وظیفه ما والدین این نیست که این جهان را حذف کنیم، بلکه باید همچون راهنما کنارشان بایستیم تا یاد بگیرند میان «قند لحظه‌ای» و «سلامت پایدار» انتخاب کنند.

ما معمولاً در ایران دچار عقب‌ماندگی نسبت به فرهنگ استفاده از فناوری هستیم. اول فناوری

می‌آید آثار و حواشی خود را بر جای می‌گذارد و سال‌ها بعد ممکن است ما از خود ببرسیم راستی چطور می‌شود از این وسیله یا فناوری استفاده کرد. چرا ما این قدر نسبت به فرهنگ به کارگیری و توجه به حواشی و ارائه راهنما غافل هستیم؟ مثلاً چرا در رسانه‌های خوداز طریق متخصصان به ویژه روان‌شناسان کمتر به طرح مسئله و ارائه راهنما می‌پردازیم؟

در بسیاری از کشورها، فناوری همواره سریع‌تر از فرهنگ استفاده از آن گسترش یافته است. در ایران نیز مشابه این الگو دیده می‌شود: ابتدا یک ابزار یا رسانه جدید وارد جامعه می‌شود، سپس آثار و پیامدهای آن آشکار می‌شود و سرانجام پس از سال‌ها، متخصصان و رسانه‌ها درباره چگونگی استفاده سالم و ارائه راهنما بحث می‌کنند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۹). این تأخیر باعث می‌شود جامعه با «فقدان آگاهی عملی» و «واکنش‌های غیرسیستمی» روبرو شود اما چند عامل اصلی در این عقب‌ماندگی نقش دارند:

۱. سرعت بالای فناوری در مقایسه با آموزش عمومی: فناوری با سرعتی وارد زندگی روزمره می‌شود که سیستم آموزشی و رسانه‌ای ما فرصت کافی برای تحلیل و تنظیم راهکار ندارد.

۲. کمبود فرهنگ‌سازی تخصصی: آموزش و رسانه‌ها کمتر به نقش متخصصان، به ویژه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، در ارائه راهنماهای عملی می‌پردازند. اغلب محتوا محدود به هشدارها و پیام‌های کوتاه است، نه آموزش عملی و مرحله‌ای (جهانبخش و شادمان، ۱۳۹۸).

۳. تمرکز رسانه‌ها بر جذابیت و سرگرمی: رسانه‌ها به دلیل نیاز به جذب مخاطب، تمایل دارند خبرها و گزارش‌های کوتاه و جذاب ارائه کنند، نه تحلیل عمیق و ارائه راهنماهای کاربردی. این باعث می‌شود صدا و تجربه متخصصان کمتر شنیده شود. البته در کشورهایی پیشرفته نیز الگوهای مشابهی وجود دارد، اما تفاوت در سرعت پاسخ‌دهی و تنظیم سیاست‌هاست، به عنوان مثال در کره جنوبی، دولت، محدودیت‌های زمانی برای استفاده نوجوانان از بازی‌های آنلاین تعریف کرده و کمپین‌های آگاهی‌بخشی توسط روان‌شناسان در رسانه‌ها گسترده



بسیاری از والدین تصور می‌کنند اگر کودک‌شان زمان زیادی با گوشی سپری می‌کند، این یعنی آنها در تربیت دچار «وادادگی» شده‌اند. اما یافته‌های روان‌شناسی تربیتی نشان می‌دهد که این پدیده بیش از آن که به ضعف والدین مربوط باشد، حاصل ساختارهای محیطی و اجتماعی است. والدین تحت فشارهای اقتصادی، مشغله‌های کاری و نبود فضاهای جایگزین برای بازی یا تفریح کودکان قرار دارند. در چنین شرایطی، گوشی هوشمند به سادۀترین و در دسترس‌ترین «سرگرم‌کننده» تبدیل می‌شود، بنابراین این تسلیم شدن والدین همیشه از سرب مسئولیتی نیست

است (OECD, 2019).
مثلاً در نروژ و سوئد رسانه‌ها برنامه‌های آموزش والدین و نوجوانان در حوزه دیجیتال را به صورت دوره‌ای منتشر می‌کنند و متخصصان را در خط مقدم اطلاع‌رسانی قرار می‌دهند، اما وقتی رسانه‌ها نقش آموزش عملی و راهنماسازی را نادیده می‌گیرند، خانواده‌ها و نوجوانان در معرض آسیب‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی قرار می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند نبود اطلاع‌رسانی تخصصی باعث افزایش اضطراب والدین و استفاده بیش از حد کودکان از فناوری می‌شود (Kuss & Griffiths, 2017).

به نظر می‌رسد در این باره می‌توان دست کم سه راهکار پیشنهادی را ارائه کرد:

۱. ترویج آموزش رسانه‌ای توسط متخصصان: رسانه‌ها باید با روان‌شناسان و جامعه‌شناسان همکاری کنند تا راهکارهای عملی، قابل اجرا و مرحله‌ای ارائه شود.
۲. ترویج کمپین‌های ملی و محلی: مانند برنامه‌های کره جنوبی و اسکندنیابوی که محدودیت‌های هوشمند، اطلاع‌رسانی و آموزش ترکیب شده‌اند.
۳. مشارکت خانواده و مدارس: ارائه برنامه‌های ترکیبی

آموزشی-سرگرمی که والدین و کودکان را هم‌زمان درگیر هم مهارت‌ها و هم آگاهی ایجاد کند.

اگر بخوام سخن خود را در این بخش جمع بندی کنم عقب‌ماندگی فرهنگی نسبت به فناوری نه یک ضعف فردی است و نه صرفاً یک مشکل رسانه‌ای، بلکه محصول تعامل پیچیده‌ای از سرعت بالای فناوری، کمبود آموزش تخصصی و تمرکز رسانه‌ها بر جذابیت و مخاطب است. تنها با همکاری نهادهای آموزشی، رسانه‌ها و متخصصان می‌توانیم فاصله بین فناوری و فرهنگ استفاده‌ی سالم را کاهش دهیم.

گاهی پدر و مادرها جایگزین و آلترناتیو ندارند. به ویژه پدر و مادرهایی که دست‌شان برای نام‌ربوسی کودک در کلاس‌های گران‌ورزشی و هنری بسته است و به نوعی دچار این عذاب وجدان هستند که دارند به کودکان و نوجوان‌های خود رشوه می‌دهند که آن محرومیت را حس نکنند. آیا خانواده‌ها نوعی بی‌بهره‌ی تعلیم شده را تجربه می‌کنند؟ آیا می‌شود به راهکارهایی ترمیمی در این زمینه رسید؟

همین طور است. والدین بسیاری از کودکان و نوجوانان امروز، هم‌زمان با مشاهده اعتیاد دیجیتال فرزندان‌شان، احساس استیصال و بی‌بهره‌ی می‌کنند. همچنان که اشاره کردید از یک سو ناراحت و نگران هستند که فرزندان‌شان بیش از حد با تلفن همراه یا بازی‌های آنلاین وقت می‌گذرانند و از تعاملات واقعی و طبیعت دور شده است، از سوی دیگر، اغلب گزینه جایگزینی که بتواند جای خالی گوشی را پر کند، در دسترس ندارند: کلاس‌های گران‌قیمت هنری، ورزشی یا تفریحی، محدود و هزینه‌بر است. این تضاد باعث می‌شود والدین گاهی احساس کنند در حال «رشوه دادن» به فرزند برای جبران محرومیت‌های دیگر هستند.

اصلاً چرا این احساس بی‌بهره‌ی شکل می‌گیرد؟
به طور اختصار و در سه علت می‌توان ریشه‌های این احساس را برشمرد:
۱. کمبود دانش و ابزار عملی: بسیاری از والدین نمی‌دانند چگونه محدودیت‌های هوشمند و مدیریت زمان صرفه‌مایش را پیاده کنند (Twenge, 2019).
۲. فشار اجتماعی: وقتی همه خانواده‌ها گوشی را اختیار کودک می‌گذارند، والدینی که تلاش می‌کنند محدودیت ایجاد کنند، تحت فشار اجتماعی قرار می‌گیرند.
۳. عدم پشتیبانی سیستم‌تیک: مدارس و رسانه‌ها هنوز نقش فعال و راهنمایی‌کننده کافی ندارند و والدین اغلب تنها هستند.

پیامدهای روانی این تنها ماندن چیست؟
این بی‌بهره‌ی می‌تواند اضطراب و احساس گناه والدین را افزایش دهد و باعث شود واکنش‌های هیجانی یا افراطی، مثل ممنوعیت کامل یا تنبیه شدید، شکل بگیرد. چنین واکنش‌هایی اغلب اثر معکوس دارد و کودک را بیشتر به فضای دیجیتال وابسته می‌کند (Radesky et al., 2016). اما تحقیقات و تجربه میدانی نشان می‌دهد راهکارهای ترمیمی و حمایتی شامل چند محور هستند:

۱. تنظیم مرزهای تدریجی و شفاف: نه ممنوعیت کامل و نه آزادی بی‌حد، بلکه ایجاد قوانین روشن، قابل پیش‌بینی و قابل مذاکره با کودک.
۲. ایجاد فعالیت جایگزین جذاب: بازی‌های گروهی، فعالیت‌های هنری، ورزش و تعاملات طبیعی و خارج از فضای مجازی، به جای «جایگزین‌های گران» نیز قابل دسترسی است.
۳. همراهی والدین در فعالیت دیجیتال: به جای منع کردن، مشارکت و گفت‌وگو درباره محتوا و بازی‌ها. کنترل و آموزش مهارت‌های خودتنظیمی را افزایش می‌دهد. (Radesky et al., 2015)
۴. آموزش مهارت‌های مدیریت زمان صفحه نمایش: ارائه ابزارهای عملی به والدین برای تنظیم زمان استفاده، اعلان هشدار و تعیین محدودیت.



تجربیات کشورهای دیگر چه در سطح خانواده‌ها، چه در سطح قوانین و چه سیستم‌های آموزشی در این زمینه چگونه است؟ گاهی در خبرها می‌خوانم که حتی در کشورهایی که آموزش عملی و راهنماسازی را نادیده می‌گیرند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند نبود اطلاع‌رسانی تخصصی باعث افزایش اضطراب والدین و استفاده بیش از حد کودکان از فناوری می‌شود (Kuss & Griffiths, 2017).

به نظر می‌رسد در این باره می‌توان دست کم سه راهکار

پیشنهادی را ارائه کرد:
۱. ترویج آموزش رسانه‌ای توسط متخصصان: رسانه‌ها باید با روان‌شناسان و جامعه‌شناسان همکاری کنند تا راهکارهای عملی، قابل اجرا و مرحله‌ای ارائه شود.
۲. ترویج کمپین‌های ملی و محلی: مانند برنامه‌های کره جنوبی و اسکندنیابوی که محدودیت‌های هوشمند، اطلاع‌رسانی و آموزش ترکیب شده‌اند.
۳. مشارکت خانواده و مدارس: ارائه برنامه‌های ترکیبی

آموزشی-سرگرمی که والدین و کودکان را هم‌زمان درگیر هم مهارت‌ها و هم آگاهی ایجاد کند.
اگر بخوام سخن خود را در این بخش جمع بندی کنم عقب‌ماندگی فرهنگی نسبت به فناوری نه یک ضعف فردی است و نه صرفاً یک مشکل رسانه‌ای، بلکه محصول تعامل پیچیده‌ای از سرعت بالای فناوری، کمبود آموزش تخصصی و تمرکز رسانه‌ها بر جذابیت و مخاطب است. تنها با همکاری نهادهای آموزشی، رسانه‌ها و متخصصان می‌توانیم فاصله بین فناوری و فرهنگ استفاده‌ی سالم را کاهش دهیم.

گاهی پدر و مادرها جایگزین و آلترناتیو ندارند. به ویژه پدر و مادرهایی که دست‌شان برای نام‌ربوسی کودک در کلاس‌های گران‌ورزشی و هنری بسته است و به نوعی دچار این عذاب وجدان هستند که دارند به کودکان و نوجوان‌های خود رشوه می‌دهند که آن محرومیت را حس نکنند. آیا خانواده‌ها نوعی بی‌بهره‌ی تعلیم شده را تجربه می‌کنند؟ آیا می‌شود به راهکارهایی ترمیمی در این زمینه رسید؟

همین طور است. والدین بسیاری از کودکان و نوجوانان امروز، هم‌زمان با مشاهده اعتیاد دیجیتال فرزندان‌شان، احساس استیصال و بی‌بهره‌ی می‌کنند. همچنان که اشاره کردید از یک سو ناراحت و نگران هستند که فرزندان‌شان بیش از حد با تلفن همراه یا بازی‌های آنلاین وقت می‌گذرانند و از تعاملات واقعی و طبیعت دور شده است، از سوی دیگر، اغلب گزینه جایگزینی که بتواند جای خالی گوشی را پر کند، در دسترس ندارند: کلاس‌های گران‌قیمت هنری، ورزشی یا تفریحی، محدود و هزینه‌بر است. این تضاد باعث می‌شود والدین گاهی احساس کنند در حال «رشوه دادن» به فرزند برای جبران محرومیت‌های دیگر هستند.

اصلاً چرا این احساس بی‌بهره‌ی شکل می‌گیرد؟
به طور اختصار و در سه علت می‌توان ریشه‌های این احساس را برشمرد:
۱. کمبود دانش و ابزار عملی: بسیاری از والدین نمی‌دانند چگونه محدودیت‌های هوشمند و مدیریت زمان صرفه‌مایش را پیاده کنند (Twenge, 2019).
۲. فشار اجتماعی: وقتی همه خانواده‌ها گوشی را اختیار کودک می‌گذارند، والدینی که تلاش می‌کنند محدودیت ایجاد کنند، تحت فشار اجتماعی قرار می‌گیرند.
۳. عدم پشتیبانی سیستم‌تیک: مدارس و رسانه‌ها هنوز نقش فعال و راهنمایی‌کننده کافی ندارند و والدین اغلب تنها هستند.

پیامدهای روانی این تنها ماندن چیست؟
این بی‌بهره‌ی می‌تواند اضطراب و احساس گناه والدین را افزایش دهد و باعث شود واکنش‌های هیجانی یا افراطی، مثل ممنوعیت کامل یا تنبیه شدید، شکل بگیرد. چنین واکنش‌هایی اغلب اثر معکوس دارد و کودک را بیشتر به فضای دیجیتال وابسته می‌کند (Radesky et al., 2016). اما تحقیقات و تجربه میدانی نشان می‌دهد راهکارهای ترمیمی و حمایتی شامل چند محور هستند:

۱. تنظیم مرزهای تدریجی و شفاف: نه ممنوعیت کامل و نه آزادی بی‌حد، بلکه ایجاد قوانین روشن، قابل پیش‌بینی و قابل مذاکره با کودک.
۲. ایجاد فعالیت جایگزین جذاب: بازی‌های گروهی، فعالیت‌های هنری، ورزش و تعاملات طبیعی و خارج از فضای مجازی، به جای «جایگزین‌های گران» نیز قابل دسترسی است.
۳. همراهی والدین در فعالیت دیجیتال: به جای منع کردن، مشارکت و گفت‌وگو درباره محتوا و بازی‌ها. کنترل و آموزش مهارت‌های خودتنظیمی را افزایش می‌دهد. (Radesky et al., 2015)
۴. آموزش مهارت‌های مدیریت زمان صفحه نمایش: ارائه ابزارهای عملی به والدین برای تنظیم زمان استفاده، اعلان هشدار و تعیین محدودیت.

کودکان و نوجوان‌های ما روز به روز به ابزارهای ارتباط مجازی، تلفن‌های هوشمند و بازی‌های آنلاین وابسته می‌شوند. من کودک ۱۰ ساله‌ای دارم که حتی وقتی غذا می‌خورد، تلفن همراه او به عنوان بخشی از تجربه غذا خوردن وسط سفره خودنمایی می‌کند چون او نمی‌خواهد از شخصیت‌های محبوب خود جدا شود

بنابراین حتی موقع غذا خوردن، با توپیک، آقای خرچنگ و باب اسفنجی باید کنار بشقاب او باشند یا مثلاً ارتباط او با طبیعت قطع است. کمتر گل‌ را می‌بیند یا غروب آفتاب را تماشا می‌کند. در عین حال که این وضعیت ترسناک به نظر می‌رسد اما من و مادرش تسلیم این رفتار او نشده‌ایم. آیا ما به عنوان پدر و مادرها دچار واردادگی شده ایم؟

در سال‌های اخیر، محنه‌ای که بسیاری از والدین تجربه می‌کنند شبیه همان چیزی است که شما شرح دادید: کودکی که هنگام غذا خوردن حاضر نیست از گوشی همراه یا شخصیت‌های کارتونی محبوبش جدا شود و حتی «باب اسفنجی» و «پاترک» باید کنار بشقابش باشند این وضعیت در نگاه اول ممکن است نشانه «وادادگی والدین» به نظر برسد، اما اگر دقیق‌تر بررسی کنیم، تصویر پیچیده‌تر از آن است.

کودکان امروز در نسلی رشد می‌کنند که فناوری‌های دیجیتال بخش جدایی‌ناپذیر زندگی آنهاست. برای آنها، گوشی هوشمند تنها یک وسیله نیست، بلکه نوعی «میدان بازی»، «دوست همراه» و «ابزار هویت‌سازی» است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان هبت تا ۱۲ ساله به‌طور میانگین روزانه بین چهار تا شش ساعت درگیر رسانه‌های دیجیتال هستند. (Rideout et al., 2019)

بسیار خب! آیا ما در این شرایط می‌توانیم به یک الگوی رفتاری برسیم که از کودک و نوجوان خود در برابر آسیب‌های این سبک زندگی که آنها را در بر گرفته محافظت کنیم؟ مثلاً در خبر می‌خوانیم که فلان چشم‌پزشک یا متخصص از توبیدی دارد هشدار می‌دهد که بدن کودکان و نوجوان‌ها به شدت در معرض تخریب است. این خبر همان را به عنوان پدر تحت فشار روانی قرار می‌دهد و حس می‌کنم او را به حال خود رها کرده‌ام.

بسیاری از والدین تصور می‌کنند اگر کودک‌شان زمان زیادی با گوشی سپری می‌کند، این یعنی آنها در تربیت دچار «وادادگی» شده‌اند. اما یافته‌های روان‌شناسی تربیتی نشان می‌دهد که این پدیده بیش از آن که به ضعف والدین مربوط باشد، حاصل ساختارهای محیطی و اجتماعی است. والدین تحت فشارهای اقتصادی، مشغله‌های کاری و نبود فضاهای جایگزین برای بازی یا تفریح کودکان قرار دارند. در چنین شرایطی، گوشی هوشمند به سادۀترین و در دسترس‌ترین «سرگرم‌کننده» تبدیل می‌شود، بنابراین تسلیم شدن والدین همیشه از سرب مسئولیتی نیست، بلکه بیشتر شکلی از تطابق با شرایط دشوار زندگی امروز است (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

پس در واقع والدین می‌توانند انصاف به خرج بدهند و از پنجره نگاه آن کودک یا نوجوان به داستان نگاه کنند.

بله، دست کم از سه منظر می‌توان به تفاوت بزرگسال و کودک در این باره نگاه کرد:

۱. توانایی تنظیم هیجان: بزرگسال می‌تواند تشخیص دهد که حالا نیاز دارد گوشی را کنار بگذارد و کمی استراحت کند اما کودک چنین مهارتی ندارد و معمولاً به جای توقف، بیشتر غرق می‌شود.
۲. هویت‌یابی: نوجوان‌ها در مرحله شکل‌گیری هویت هستند و فضای مجازی برایشان حکم آینه‌یاشگاه هویت دارد. این امر فرصت‌هایی می‌آفریند اما هم‌زمان احتمال مقایسه‌های ناسالم و کاهش عزت نفس را بالا می‌برد (Uhls et al., 2017).

۳. وابستگی جسمی و خواب: کودکان و نوجوانان بیشتر مستعد اختلال خواب، مشکلات بینایی و کم‌تحرکی ناشی از استفاده افراطی‌اند (Twenge et al., 2019).
تجربه‌های میدانی و پژوهش‌ها در این باره چه می‌گویند؟

در پژوهشی که در ایران روی نوجوانان دبیرستانی انجام شد، مشخص شد بیش از ۶۰ درصد آنها نشانه‌های استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را دارند؛ نشانه‌هایی مثل افت تحصیلی، خستگی مزمن و کاهش تعامل با خانواده (Saeid et al., 2020). در مطالعات جهانی هم یافته‌ها مشابه‌اند؛ وابستگی دیجیتال با افسردگی، اضطراب و حتی احساس تنهایی بیشتر مرتبط است (Keles et al., 2020).

گاهی در این لحظه‌ها فشار خردکننده‌ای را روی شانه‌های خود حس می‌کنم. این تجربه البته در مورد بسیاری از والدین می‌تواند صدق کند. تصور کنید خسته از یک کار ۱۲ساعته به خانه برگشته اید و واقعاً نایی ندارید و جسم و روان تان نیاز به استراحت دارد. آن وقت کودک خود را می‌بینید که به کاناپه تکیه داده و دارد Call of Duty بازی می‌کند. دمام در فضای این بازی آدم می‌کشد، در فضای بازی بدن بسیار ورزیده، تراشیده و چابکی دارد اما بیرون از آن فضای بازی می‌بینم که دست کم ۱۰ کیلو و بیشتر اضافه وزن دارد. اینکم من تشخیص می‌دهم او راه را در دست نمی‌رود و دارم او را از دست می‌دهم و از آن سو نمی‌توانم کاری کنم و چهره معصوم او را می‌بینم فشار خردکننده‌ای بر من وارد می‌کند.

بله، بسیاری از والدین احساس می‌کنند «دیگر نمی‌توانند با فرزندان‌شان رقابت کنند»، چون الگوی ۱۵ ثانیه‌ای از TikTok یا بازی‌های آنلاین، بسیار بیشتر از گفت‌وگو با پدر یا مادر است. این حس تاکنون باعث می‌شود والدین گاهی به‌طور ناخودآگاه «تسلیم» شوند و گوشی را به‌عنوان یک آرام‌کننده در اختیار کودک بگذارند.

من درک می‌کنم که این حس‌ها و دریافت‌های هیجانی را باید مهار کنیم امّا چگونه؟ چه باید کرد؟