

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنج‌شنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۴ - ۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۷

کودک، تبلت، تنهایی!

زمانی کودکی با بوی گل بازی، دوچرخه، آلبوم‌های برچسب، تیله و هشت سنگ، توپ چهل تیکه و خاله‌بازی تعریف می‌شد اما حالا «کودکی» برای بسیاری از بچه‌ها یعنی صداهای بازی‌های موبایلی، تصویر یوتیوبرهای خارجی، برنامه‌های انیمیشنی و ساعتی که در سکوت مقابل صفحه درخشان گوشی یا تبلت سپری می‌شود. والدینی که روزی برای‌مان قصه می‌گفتند، حالا خودشان گوشی به دست درگیرند و بچه‌ها؟ انگار وارد یک دنیای دیجیتال شده‌اند، بی‌آنکه بلد باشند چطور بیرون بیایند و حتی از آن استفاده کنند. مهم نیست نتیجه چه خواهد شد. برای والدین مهم این است که برای ساعت و حتی دقایقی صدای بچه را نشنوند.
با این مقدمه، سراغ والدین و کودکان سه تا ۹ ساله رقتیم تا از زبان آنها بشنویم که موبایل، تبلت و اینترنت چه سهمی از «کودکی» فرزندان گرفته‌است | صفحه ۱۰



کودکی

در ترافیک تکلیف و تبلت!

را بخواهید، کودکی با لباس کثیف کردن‌هایش، با بی‌حوصلگی‌هایش، بسا وقت تلف‌کردن‌هایش، با بازی‌هایش، با بهانه‌گیری‌هایش، با نشستن و زل‌زدن به دیوار معنا پیدا می‌کنند. بچه باید وقت داشته باشد که حوصله‌اش سر برود که راه‌های تخیل را کشف کند. بچه باید وقت داشته باشد که خودش خلوت کند، با یک برگ یا یک نخ یا یک سنگ ساعت‌ها بازی کند، با در و دیوار خانه حرف بزند، اما ما آنقدر برایش برنامه می‌چینیم که حتی دل‌تنگی‌اش هم مدیریت شده‌است. از آن طرف، گوشی و تبلت و تلویزیون، شده‌اند پرستارهای بی‌احساس کودک ما به‌جای قصه‌گفتن، به‌جای بازی مشترک، به‌جای نگاه‌های طولانی، به‌جای قلقلک و خنده و بازی‌های بی‌قانون، آنها هستند که نشسته‌اند وسط رابطه ما با بچه‌ها. راحت است، بله. کودک آرام می‌شود، سرگرم است و کمتر بهانه می‌گیرد. کسی نیست بپرسد تو چی فکر می‌کنی؟ دلت چی می‌خواد؟ امروز چه اتفاقی افتاد؟ رسیدی؟ خوشحال شدی؟ دوست داشتی من چه کار کنم برایت؟



بچه‌ها حرف دارند. خیلی زیاد، اما ما فرصت نداریم بشنویم. یا فکر می‌کنیم بچه‌ها چه می‌فهمند؟ اما کاش بدانیم بیشتر آنچه در بزرگسالی زخم می‌زند، ریشه‌اش در همان سال‌های کودکی است. همین سلال‌هایی که ما درگیر چیزهای مزخرف‌شان کردیم و با خودخواهی کمبودهای خود را از سوی کودک‌مان جبران می‌کنیم، وقتی احساسات‌شان نادیده گرفته شد، وقتی مقایسه شدند. وقتی گفتند «بچه‌جان تو فقط باید درس بخوانی.» وقتی یاد گرفتند که فقط اگر نمره‌های‌شان خوب باشد، دوست‌داشتنی‌اند. ما خیلی وقت‌ها ناخواسته به

جستار

داودفتحی، متخصص روانشناسی کودک و نوجوان:

استفاده کودکان از تلفن همراه را پای سفره و در رختخواب ممنوع کنید

محسن رزاقی، پژوهشگر بازی‌های رایانه‌ای:

انتخاب درست بازی‌های رایانه‌ای به رشد شناختی و اجتماعی کودک کمک می‌کند

برزسی چالش‌های مواجهه کودکان با فناوری ارتباطی به انگیزه روز جهانی و هفته ملی کودک

کودکان دیجیتال سردرگم میان واقعیت و خیال!



میرسبحان سادات، روانشناس و استاد دانشگاه:

جایگزین‌های جذاب و سالم به جای موبایل برای کودکان فراهم کنیم



محمدجواد شجری، کارشناس سواد رسانه‌ای:

کودکان فاقد سواد رسانه‌ای آینده‌ای پر از تصمیم‌های اشتباه خواهند داشت

چگونه کودکان را در برابر آسیب‌های دیجیتال مصون نگه داریم؟

واکسنی به نام سواد رسانه‌ای

زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و مقایسه‌ناسالم با دیگران شود. سواد رسانه‌ای به کودک می‌آموزد که هویت او در تعداد دنبال‌کنندگان خلاصه نمی‌شود و زندگی واقعی بسیار گسترده‌تر و ارزشمندتر از تصویری است که در صفحه‌ای مجازی به نمایش گذاشته می‌شود. آگاهی از خطرات انتشار عکس‌ها و اطلاعات شخصی، شناخت سازوکار الگوریتم‌ها و درک اینکه بسیاری از آنچه در شبکه‌ها می‌بینند، بازنمایی گزینشی واقعیت است، از جمله دستاوردهای این مهارت.

■ **مدارس و ضرورت آموزش رسانه‌ای**
خانه نخستین و مهم‌ترین محیط برای آموزش رسانه‌ای است، اما مدرسه می‌تواند این مسیر را علمی‌تر و گسترده‌تر ادامه دهد. در بسیاری از کشورها، واحدی درسی برای آموزش رسانه در نظر گرفته شده‌است. دانش‌آموزان در این کلاس‌ها می‌آموزند که چگونه اخبار جعلی را از واقعی تشخیص دهند، تبلیغات پنهان را بشناسند و مهارت‌های انتقادی خود را تقویت کنند. در ایران نیز نیاز مبرمی به چنین آموزش‌هایی احساس می‌شود. نه تنها دانش‌آموزان، بلکه والدین هم باید در این دوره‌ها حضور یابند تا یک گروه مشترک در خانواده برای مواجهه با رسانه‌ها شکل گیرد. اگر کودک در خانه با یک قاعده و در مدرسه با قاعده‌ای دیگر روبه‌رو شود، دچار سردرگمی می‌شود. هماهنگی میان خانه و مدرسه، همان عاملی است که واکسن تربیتی سواد رسانه‌ای را مؤثرتر می‌سازد.

■ **تهدیدهای پنهان و مسئولیت اجتماعی**
رسانه‌ها تنها سرگرمی نیستند؛ آنها حامل پیام‌ها، ایدئولوژی‌ها و تبلیغات پنهانند. کودکان، به دلیل ذهن تأثیر پذیرشان، بیشتر از بزرگواران در معرض این پیام‌ها هستند. بازی‌هایی که یک سبک زندگی خاص را ترویج می‌کنند یا ویدئوهایی که به شکلی نرم مصرف‌گرایی را تبلیغ می‌کنند، می‌توانند ذهن کودک را بدون آنکه بداند، شکل دهند. سواد رسانه‌ای این پرده‌های پنهان را آشکار می‌کند. وقتی کودک یاد بگیرد که رسانه‌ها برای سرگرمی نیستند، بلکه ابزاری برای تأثیرگذاری هستند، می‌تواند با نگاهی نقادانه به رسانه‌ها بنگرد و به جای مصرف‌کننده‌ای منفعل، به مخاطبی فعال و آگاه تبدیل شود. این آگاهی نه تنها او را در برابر تهدیدهای امنی می‌سازد، بلکه زمینه‌ای برای مسئولیت‌پذیری اجتماعی آینده او فراهم می‌آورد. امروز، کودکان بیش از هر زمان دیگری با رسانه‌ها درگیرند و فرای جامعه در گروی آن است که چگونه باین رسانه‌ها مواجه شوند. نمی‌توان با ابزارهای قدیمی صرف محدودیت و ممنوعیت، آنها را در این مسیر هدایت کرد. آنچه نیاز داریم، واکسنی تربیتی است؛ واکسنی به نام «سواد رسانه‌ای» که ذهن کودک را در برابر بیماری‌های دیجیتال مقاوم می‌سازد. این واکسن، تنها با همکاری خانواده، مدرسه و جامعه‌اثربخش خواهد بود. اگر این آموزش به‌موقع آغاز شود، کودکان نه تنها از فرصت‌های بی‌نظیر فضای مجازی بهره خواهند برد، بلکه به شهروندانی هوشمند، مسئول و منتقد در دنیای دیجیتال تبدیل می‌شوند. آینده دیجیتال، ناگزیر در راه است، اما انتخاب با ماست که فرزندان‌مان در آن آینده، مسافران گم‌گشته باشند یا رهبرانی آگاه.

هدفی دارد، به راحتی در دام خشونت بی‌پایان بازی‌ها گرفتار نمی‌شود. این واکسن، ذهن کودک را نه تنها در برابر آسیب‌ها مقاوم می‌کند، بلکه او را قادر می‌سازد انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد. به جای اینکه والدین صرفاً به دنبال ممنوعیت یا فیلتر باشند، می‌توانند به کودک بیاموزند چگونه خودش داور و تحلیلگر محتوا باشد. در این حالت، حتی اگر کودک در محیطی بدون نظارت مستقیم قرار گرفت، همچنان توانایی تصمیم‌گیری درست را دارد.

■ **بازی‌های رایانه‌ای؛ از سرگرمی تا دام پنهان**
بازی‌های ویدئویی بخش جدانشدنی زندگی بسیاری از کودکان شده‌اند. این بازی‌ها از سویی می‌توانند به تقویت حافظه، سرعت واکنش و حتی مهارت‌های حل مسئله کمک کنند. برخی بازی‌ها برای آموزش زبان یا ریاضی طراحی می‌شوند و خلاقیت کودک را برمی‌انگیزند، اما سویی دیگر کاربران ناشناس شکل می‌گیرد. خشونت‌محور می‌توانند کودک را نسبت به خشونت بی‌تفاوت کنند، بازی‌های اعتیادآور ساعت‌ها او را از فعالیت‌های واقعی دور سازند و بازی‌های آنلاین او را در معرض خطرات ناشناخته‌ای قرار دهند که از سوی دیگر کاربران ناشناس شکل می‌گیرد. سواد رسانه‌ای در اینجا همان نوری است که به کودک می‌آموزد بین بازی‌های سودمند و مخرب تمایز بگذارد. او یاد می‌گیرد که زمان استفاده از بازی باید محدود باشد و جایگزین واقعی نشود، والدینی که به‌جای صرفاً منع کردن، همراه کودک بازی می‌کنند، فرصت دارند در دل بازی گفت‌وگوهایی تربیتی شکل دهند؛ گفت‌وگوهایی که هم تجربه‌مشترک می‌سازد و هم به کودک معیار انتخاب درست را می‌آموزد.

■ **والدین؛ از سخت‌گیری تا همراهی آگاهانه**
بسیاری از والدین در مواجهه با فرزندان‌شان در فضای مجازی، ناخودآگاه نقش پلیس را بر عهده می‌گیرند. آنها گوشی‌را می‌گیرند، زمان‌بندی سختگیرانه می‌گذارند یا دسترسی‌ها را محدود می‌کنند، اما تجربه نشان داده‌است این راهکارها بیشتر از آنکه نتیجه‌مثبت داشته باشد، مقاومت و پنهان‌کاری کودکان را افزایش می‌دهد. راه‌حل مؤثرتر، تغییر نقش والدین از پلیس به همراه است. وقتی والدین با فرزند خود فیلم می‌بینند، با او درباره محتوای آن گفت‌وگو با همراهی در بازی شرکت می‌کنند، کودک احساس می‌کند که این تجربه، بخشی از زندگی مشترک خانوادگی است، نه میدان جنگ میان او و والدینش. گفت‌وگوهای آزاد درباره خطرات اینترنت، توضیح صریح درباره پیامدهای اشتراک اطلاعات شخصی و ایجاد فضایی امن برای پرسش و پاسخ، بهترین راه برای تقویت اعتماد است. کودک وقتی بداند والدینش به جای تنبیه، به او گوش می‌دهند، بیشتر مایل است نگرانی‌ها یا تجربه‌هایش را با آنها در میان بگذارد.

■ **شبکه‌های اجتماعی و هویت در حال شکل‌گیری**
یکی از جدی‌ترین عرصه‌های تأثیر رسانه بر کودکان، شبکه‌های اجتماعی است. کودکان در این فضا هویت خود را می‌سازند و می‌ساختند. تعداد لایک‌ها و فالوورها برای برخی از آنها معیاری برای ارزشمندی شخصی می‌شود. این وضعیت به‌سادگی می‌تواند

جهان امروز را اگر بخواهیم در یک تصویر خلاصه کنیم، باید به صحنه‌ای نگاه کنیم که در آن کودکی با گوشی در دست، غرق در دنیایی بی‌پایان از رنگ‌ها، صداها و تصاویر است. برای او بازی‌های رایانه‌ای، شبکه‌های اجتماعی و ویدئوهای آنلاین نه ابزارهای جانبی، بلکه بخشی از تجربه‌یسته روزانه محسوب می‌شوند. کودکی که شاید هیچ‌وقت صدای بازی در گوچه را نشنیده باشد، اما ساعت‌ها در دنیای مجازی با دوستانش رقابت کند یا در تماشای ویدئوهای بی‌پایان غرق شود. در چنین شرایطی، پرسش بنیادین این است: آیا ذهن و روان او آماده چنین هجوم گسترده‌ای از محتواست؟ اینجاست که مفهوم «سواد رسانه‌ای» اهمیت پیدا می‌کند. این مفهوم صرفاً دانستن کار با ابزارها نیست، بلکه توانایی فهمیدن، تحلیل‌کردن، نقدکردن و انتخاب آگاهانه در برابر رسانه‌هاست. همانطور که واکسن در بدن، سیستم ایمنی را برای مواجهه با بیماری‌ها آماده می‌کند، سواد رسانه‌ای هم ذهن کودک را در برابر بخشی از تجربه رشد آنان بود، اما اکنون بسیاری از این تجربه‌ها هم‌راهِ‌اش نیست، نه هدایت اجباری‌اش. کودک ما نیاز ندارد بی‌نقص باشد، یا نابغه باشد، یا همیشه مؤدب باشد. او فقط نیاز دارد بی‌قید و شرط دوست داشته شود، همیشه و همیشه، نه بگیرد و در عین حال در دام تهدیدهای آن گرفتار نشود. ■■■

■ **کودکان در دنیای بدون مرز دیجیتال**

اگر به گذشته نزدیک برگردیم، کودکان برای بازی و سرگرمی به کوچه، حیاط یا زمین‌های خاکی پناه می‌بردند. تعامل چهره‌به‌چهره، گفت‌وگو، دعوای کودکانه و آشنی‌های ساده بخشی از تجربه رشد آنان بود، اما اکنون بسیاری از این تجربه‌ها جای خود را به صفحه نمایش داده‌اند. یک کودک می‌تواند با گوشی یا تبلت خود ساعت‌ها سرگرم باشد و در جهانی بی‌انتها سفر کند؛ جهانی که در آن مرزهای جغرافیا، فرهنگ و حتی زمان بی‌معناست. این تغییر البته فرصت‌های بزرگی هم به همراه دارد. دسترسی به اطلاعات، امکان یادگیری زبان‌ها، آشنایی با فرهنگ‌های گوناگون و حتی تمرین خلاقیت از رهگذر بازی‌ها و نرم‌افزارها، بخشی از ظرفیت مثبت این فضااست، اما همین خطرات پنهانی نیز دارد؛ از اعتیاد به بازی‌های آنلاین گرفته تا مواجهه با محتوای نامناسب، از تنهایی و انزوا تا اضطراب اجتماعی. کودک در این مسیر، همچون مسافری است که بدون نقشه و قطب‌نما در بیابانی بی‌انتها راه می‌رود. همان‌طور که والدین و مربیان بر بیابانی بی‌انتها باید نقشه‌راه را به فرزندانشان بدهند، نه آنکه تنها مسیر را ببینند.

■ **چرا سواد رسانه‌ای واکسن است؟**
وقتی از سواد رسانه‌ای به‌عنوان واکسن صحبت می‌کنیم، در واقع بر کارکرد پیشگیرانه آن تأکید داریم. همان‌طور که واکسن بدن را در برابر بیماری‌های امن می‌کند، سواد رسانه‌ای نیز ذهن را برای مقابله با اثرات منفی رسانه آماده می‌سازد. کودکی که یاد گرفته هر محتوایی حقیقت مطلق نیست، دیگر قربانی خبرهای جعلی یا تبلیغات پنهان نمی‌شود. کودکی که آموخته هر بازی