

کودکان فاقد سواد رسانه‌ای آینده‌ای پر از تصمیم‌های اشتباه خواهند داشت

محبوبه قربانی

امروزه کودکان از سنین پایین با تلفن همراه، تبلت و شبکه‌های اجتماعی سروکار دارند و بخش زیادی از وقت خود را در این فضاها می‌گذرانند، بنابراین والدین و معلمان باید به آموزش سواد رسانه‌ای آنها توجه کنند در غیر این صورت به ر رسانه‌ای، مغز کودکان ممکن است به در یافت پاداش‌های سریع و محتواهای سطحی عادت کند و مهارت‌هایی مانند تمرکز طولانی، تفکر عمیق و حل مسئله در کودکان تضعیف شود. وی می‌گوید: «با آموزش درست خانواده، مدرسه و سیاستگذاران، می‌توان فناوری را از دشمن تمرکز به یار یادگیری تبدیل کرد و نسلی سازنده و اندیشمند پرورش داد.» در ادامه گفت‌وگو با این کارشناس ر پیش رو دارید.

■ ■ ■

امروزه بسیاری از والدین و معلمان نگرانند استفاده گسترده کودکان از فضای مجازی، به ویژه شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های دیجیتال، بر رشد ذهنی و تحصیلی آنان اثر منفی بگذارد. از منظر علوم شناختی، این نگرانی تا چه حد جدی است؟

از نگاه علوم شناختی، این نگرانی نه تنها قابل دفاع که به لحاظ زیستی و رفتاری بسیار جدی است. مغز کودک، به ویژه در سال‌های طلایی رشد، از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردار است، همان نوروپلاستیستی(توانایی مغز در خصوص شکل‌گیری اتصالات، مسیرهای جدید و تغییر نحوه سیم‌کشی مدارهای آن) که امکان می‌دهد تجربه‌های روزمره به ساختارهای پایدار عصبی تبدیل شوند. معنای ساده‌اش این است، هرآنچه کودکان به طور مکرر تجربه می‌کنند اعم از محتواهای پرهیجان کوتاه، بازی‌های با پاداش فوری، ویدئوهای با ریتم تند یا تعامل‌های سطحی به احتمال زیاد به مسیرهای غالب در مغز بدل می‌شود. وقتی کودک روزانه ساعت‌های طولانی در معرض محتوای سریع و پاداش محور قرار می‌گیرد، سیستم پاداش دوپامینی به‌طور مکرر فعال می‌شود و مغز به دریافت پاداش فوری شرطی می‌شود. تداوم این الگو، به مرور دشواری ماندن در فعالیت‌های طولانی، عمیق و کم‌پاداش آنی مثل خواندن کتاب جدی، نوشتن تحلیلی یا حل مسئله گام به‌گام را افزایش می‌دهد. پیامد آشکار چنین تغییراتی، نوعی سطحی‌نگری شناختی است که در آن توجه، حافظه کاری و پردازش عمیق تقویت می‌شود. از منظر علمی، سه فرایند کلیدی در این دگرگونی نقش‌آفرین هستند. فعال‌سازی مکرر سیستم پاداش دوپامینی باعث می‌شود فرد به پاداش‌های متناوب و فوری عادت کند و رفتارهای جست‌وجوی مکرر تقویت شوند. همزمان توجه پایین به بالا که به محرک‌های جدید و پرزرق و برق واکنش نشان می‌دهد، غالب و تمرکز هدفمند و طولانی‌مدت به حاشیه رانده می‌شود. علاوه بر این، پردازش سریع و پراکنده اطلاعات مانع تثبیت مطالب در حافظه بلند مدت و درک مفهومی ژرف و به‌رم‌گذاری سطحی

اطلاعات منجر می‌شود، با این حال فضای مجازی به خودی خود نه شَر است و نه نجات‌بخش. همین محیط، اگر با هدایت و طراحی در‌ست استفاده شود، ظرفیت‌های بسیار برای یادگیری تعاملی، خلاقیت، تفکر بصری و تمرین مهارت‌های شناختی دارد. برعکس، اگر بی‌ضابطه و بی‌هدایت رها شود، پیامدهایی مانند کاهش تمرکز پایدار، تضعیف حافظه کاری، ترجیح پاداش‌های فوری بر اهداف بلند مدت و افت توانایی حل مسئله را رقم می‌زند، بنابراین مسئله نه در وجود فناوری، بلکه در نحوه مصرف و معماری تجربه کودک در مواجهه با رسانه‌های دیجیتال است.

برخی معتقدند این یک تغییر طبیعی در سبک زندگی است و نباید آن را تهدید دانست. آیا از نظر شناختی این موضوع را می‌توان صرفاً یک تحول بی‌خطر تلقی کرد؟

این تغییرات در مغز کودکان و نوجوانان بی‌خطر نیست. عادت‌های روزانه آنها، ساختارهای عصبی آینده‌شان را شکل می‌دهد و اگر این عادت‌ها حول مصرف سریع و هیجانی باشد، مهارت‌های مهم مغز مثل حافظه کاری، کنترل هیجان، تمرکز و مدیریت فکر ضعیف می‌شوند. این مهارت‌ها به کودک کمک می‌کنند هدفمند فکر کنند، هیجاناتش را کنترل کند و یادگیری عمیق‌تری داشته باشد. وقتی این مهارت‌ها ضعیف شوند، کودک در دنبال کردن دستورها، صبر کردن، تمرکز طولانی روی کار و حل مسائل دچار مشکل می‌شود. اثرات این ضغف‌ها فقط محدود به کلاس درس نیست. روابط اجتماعی، توانایی صبر و تصمیم‌گیری و حتی حل مسائل پیچیده در زندگی روزمره هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانشمندان این وضعیت را سطحی‌سازی ذهن می‌نامند، یعنی مغز

به واکنش‌های سریع و کم‌عمق عادت می‌کند. راه‌دست مواجهه با این موضوع، پذیرش محدودیت‌ها، طراحی قوانین برای مصرف رسانه و برنامه‌ریزی آموزش همسو با دنیای دیجیتال است نه اینکه کودک را بی‌چون و چرا رها یا کاملاً محروم‌ش کنیم.

به نظر شما مشکل اصلی کجاست؟ در خود فناوری یا در شیوه استفاده از آن؟

فناوری ذاتاً تهدید نیست اما منطق اقتصاد توجه و الگوهای مصرف بی‌ضابطه، آن را به تهدید بدل می‌کند.

رسانه‌های دیجیتال است.

برخی معتقدند این یک تغییر طبیعی در سبک زندگی است و نباید آن را تهدید دانست. آیا از نظر شناختی این موضوع را می‌توان صرفاً یک تحول بی‌خطر تلقی کرد؟

این تغییرات در مغز کودکان و نوجوانان بی‌خطر نیست. عادت‌های روزانه آنها، ساختارهای عصبی آینده‌شان را شکل می‌دهد و اگر این عادت‌ها حول مصرف سریع و هیجانی باشد، مهارت‌های مهم مغز مثل حافظه کاری، کنترل هیجان، تمرکز و مدیریت فکر ضعیف می‌شوند. این مهارت‌ها به کودک کمک می‌کنند هدفمند فکر کنند، هیجاناتش را کنترل کند و یادگیری عمیق‌تری داشته باشد. وقتی این مهارت‌ها ضعیف شوند، کودک در دنبال کردن دستورها، صبر کردن، تمرکز طولانی روی کار و حل مسائل دچار مشکل می‌شود. اثرات این ضغف‌ها فقط محدود به کلاس درس نیست. روابط اجتماعی، توانایی صبر و تصمیم‌گیری و حتی حل مسائل پیچیده در زندگی روزمره هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانشمندان این وضعیت را سطحی‌سازی ذهن می‌نامند، یعنی مغز

والدین و کودکان از چالش سرگرمی– فناوری می‌گویند

کودک، تبلت، تنهایی!

دوستام فوتبال بازی کردم.

● نگار، ۹ساله:

● دوست‌داری گوشی داشته باشی؟

– خیلی. همه دوستام دارن با تبلت دارن، من ندارم. بعضی وقتا حس می‌کنم ازشون قهیم. مسخرم میکنن، میگن از دنیا عقبی، اونا همش با هم درباره به بازی حرف می‌زنن که من بلد نیستم.

–اگه مامانم برات بخره، چی کار می‌کنی؟

–اول به بازی می‌ریزم، بعدم کارتون می‌بینم، ولی قول می‌دم زیاد بازی نکنم!

● آرمین، هشت ساله:

–چه بازی‌هایی دوست‌داری تو گوشی؟

–کال آف دیوتی! ولی مامانم نمی‌دازه زیاد بازی کنم.

–چرا دوستش داری؟

–هیجان داره. آدم تیر می‌زنه! ولی به بار خواب دیدم یکی منو دنبال می‌کنه، مامانم گفت به خاطر بازی.

–الان بازی می‌کنی هنوز؟

–کم. فقط جمعه‌ها.

● علی، ۵/۵ساله (با کمک مادرش پاسخ داد):

–گوشی رو بیشتر دوست‌داری یا توپ؟

–مادرش خندید و گفت: «اگه گوشی جلوش باشه، توپ رو پرت می‌کنه اونور!»

● زهرا، چهار ساله:

–بیشتر با کی بازی می‌کنی؟

–با مامانم. وقتی گوشی‌رو می‌دازه کنار.

–دوست‌داری خودت گوشی داشته باشی؟

–آره! یکی عین مال بابام.

کودکان از رابطه حرف می‌زنند

کودکان، در ساده‌ترین و صادقانه‌ترین پاسخ‌ها، از چیزی حرف می‌زنند که ما گاهی فراموش می‌کنیم. آنها از رابطه حرف می‌زنند؛ رابطه‌ای گرم با والد، بازی واقعی، لمس خاک، خنده با دوست و نه فقط نور یک صفحه. در میان پاسخ‌های بچه‌ها، آنچه بیش از همه تکرار می‌شد،

گروه سبک زندگی
پرونده

کودکان
ودنیای دیجیتال

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سردبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی

همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی،

محبوبه قربانی

چاپ: همشهری

اما توانمندی در حل مسئله واقعی، کار تیمی، تاب‌آوری در چالش‌های فرایندی و خلاقیت عملی‌افت می‌کند. به بیان روشن‌تر، دیجیتال‌سازی سطحی، تنها یک بُعد از مغز را پررنگ و ابعاد دیگر را خاموش می‌کند. راه معقول، آموزش ترکیبی و هوشمندانه است. فناوری در جای خود، برای شبیه‌سازی، بازخورد سریع، شخصی‌سازی مسیر یادگیری و تجربه‌های عینی در کنار آن پروژه‌های دست‌ورزی، آزمایشگاه، بازی‌های گروهی، نمایش، نوشتن تحلیلی، گفت‌وگوی عمیق. در این مدل، صفحه نمایش همکار یادگیری است، نه محور آن و مدارهای عصبی مرتبط با تمرکز پایدار، تعامل اجتماعی و تفکر عمیق همزمان با مهارت‌های دیجیتال رشد می‌کنند.

با توجه به این تهدیدات، شما چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

باید به چالش مصرف بازی‌ها و رسانه‌های دیجیتال چندسطحی و هماهنگ پاسخ درست داد و این موضوع از خانه شروع می‌شود، به مدرسه و دانشگاه می‌رسد و در سطح سیاستگذاری دنبال می‌شود. در خانه، والدین باید زمان و مکان مشخصی برای استفاده از صفحه نمایش تعیین کنند و جاهایی مثل اتاق خواب و میز غذا را منطقه‌های بدون صفحه قرار دهند. داشتن روتین‌های پیش‌بینی‌پذیر، مثل اجازه دادن به کودک برای استفاده هدایت‌شده از بازی‌ها پس از انجام تکالیف، به مغز کمک می‌کند الگوهای ثابت‌بازد. والدین نباید فقط ناظر دور باشند. همراه فرزند وارد محیط دیجیتال شوند، درباره محتوا گفت‌وگو کنند و مهارت تحلیل انتقادی را آموزش دهند. پرسیدن سؤال‌هایی مثل چرا این ویدئو جذاب بود؟ یا چطور الگوریتم پیشنهاد داد؟ به رشد سواد رسانه‌ای کمک می‌کند. همچنین بخشی از اوقات فراغت باید به فعالیت‌های واقعی مثل ورزش، موسیقی، کارهای دستی و طبیعت‌گردی اختصاص یابد تا مدارهایی فعال شوند که صفحه‌نمایش قادر به تحریک آنها نیست. الگوی والدین نیز بسیار مهم است. اگر والدین هنگام گفت‌وگو با کودک موبایل را کنار بگذارند کودک یاد می‌گیرد حضور واقعی و توجه را تجربه کند. انتخاب بازی‌ها و برنامه‌هایی که چالش شناختی دارند، مثل پازل‌های چند مرحله‌ای، بازی‌های ساختنی یا راهبردی و محدود کردن محتوای صرفاً هیجانی، از دیگر اقدامات مفید است.

واما در مدرسه؟

در مدرسه فناوری باید در خدمت یادگیری فعال باشد. کلاس‌های معکوس، پروژه‌محوری، شبیه‌سازی و بازخورد فوری باید با مؤلفه‌های عینی و اجتماعی ترکیب شود. مهارت‌های شناختی پایه مانند حافظه کاری، توجه پایدار، مهارت‌تکانه و حل مسئله باید در برنامه اصلی آموزشی گنجانده شوند. سواد رسانه‌ای نیز باید به‌عنوان مهارت پایه آموزش داده شود تا کودک بفهمد چرا توجهش مدیریت می‌شود، الگوریتم‌ها چگونه کار می‌کنند و حریم خصوصی چگونه حفظ می‌شود. ارزیابی دانش آموزان باید فراتر از آزمون‌های صرف حافظه‌محور باشد و سنجش‌های عملکردی مثل پروژه، ارائه و کار تیمی جایگزین شود تا فرصت تمرین تفکر عمیق و کاربردی فراهم شود. بازطراحی فضا و زمان نیز مهم است. زنگ‌های بدون صفحه، کلاس‌های بیرون



گرفتیم، بردمش بیرون. توی کوچه با بچه‌ها فوتبال زد. اصلاً فراموش کرد گوشی چی بود.» (مادر سینا، شش‌ساله) ممنوعیت تنها، معمولاً نتیجه‌ای معکوس دارد، اما وقتی کودک بداند جایگزینی جذاب وجود دارد، مثلاً گردش، اسباب‌بازی جدید، نقاشی، آشپزی با والد و بازی‌های رومیزی راحت‌تر از دنیای دیجیتال دل می‌کند.

همراهی به جای رها کردن: یکی از مادرها گفت: «وقتی باهم کارتون می‌بینیم، بعدش درباره‌ش حرف می‌زنیم. مثلاً چرا شخصیت بد این کار رو کرد؟ این طوری می‌تونم چیز یادش بدم.» این همراهی، باعث می‌شود تکنولوژی به ابزار تربیتی تبدیل شود.

سخن آخر

کودکی، حساس‌ترین، شکل‌پذیرترین و مهم‌ترین مرحله زندگی انسان است. رابطه کودک با تکنولوژی، آینده ذهن و جسم او را می‌سازد. اگر امروز در مقابل انتخاب‌های ساده‌ای مثل «بازی در پارک» یا «بازی در تبلت»، توازن را نشناسیم، فردا با نسلی روبه‌رو خواهیم شد که حوصله گفت‌وگو ندارد، تمرکز ندارد و شادایی‌اش وابسته به اعلان‌ها و نمایشگرها خواهد بود. بازم‌ها ما نسلی مواجه می‌شویم که در آینده به دلیل والدینی که در کودکی آنها را رها کردند با هزاران مشکل روحی و روانی دست و پنجه نرم می‌کنند و آثار آن در بزرگسالی به جا می‌ماند.