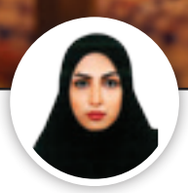
کاشانه
ویژه‌نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان
جوان
پنج‌شنبه ۱۶ مهر ۱۴۰۵ - ۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸



بررسی چالش‌های تربیت فرزندان در عصر دیجیتال

به انگیزه ۱۶مهر روز جهانی کودک

والدین دیجیتال دایه مهربان‌تر از مادر شده‌اند؟!



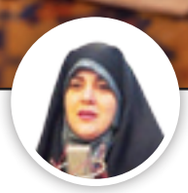
نهال مقدم نشاط
روانشناس کودک:

کودک باید چیزی بیشتر از صفحه تلفن همراه برای تفریح و بازی داشته باشد



دکتر امین حشمتی
مشاور و مترجم کتب روانشناسی کودک و نوجوان:

محله‌ها کارکرد خود را برای بازی و رشد کودکان از دست داده اند



دکتر سارا میرقاسمی
پژوهشگر و مدرس سواد رسانه‌ای:

مدیریت رسانه‌ای کودک بدون مدیریت سبک زندگی او ممکن نیست



دکتر سیما قدرتی
مشاور، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه:

شریک فعال و خلاق دنیای دیجیتال کودک خود شوید

کودکی دکمه «ری‌استارت» ندارد!

ساعت نزدیک هشت شب است. پسرک روی زمین اتاقش دراز کشیده و تبلت را با دو دست گرفته است. مادر صدایش می‌زند: «علی، شـام حاضره.» جوابی نمی‌آیـد. دوباره صدا می‌زند: «علی! بیا دیگه، سرد شد.» این بار یک «الان میام» از اتاق بیرون می‌آید. همان «الان» معروفی که ممکن است پنج دقیقه باشد یا نیم ساعت. مادر وارد اتاق می‌شود. صفحه تبلت پر از رنگ و صداست. یک بازی در جریان است و پسرک با جدیت تمام روی صفحه ضربه می‌زند. پسرک سرش را بالا می‌آورد و می‌گوید: «مامان! الان نمی‌شه. وسط بازی‌ام.» چند دقیقه بعد، شام سرد شده، تکلیف فارسی هنوز نوشته نشده و کفش‌های ورزشی گوشه اتاق خاک می‌خورند. بدون شک تکنولوژی در این خانه دشمن نیست. اتفاقا می‌تواند آموزشی و سرگرم‌کننده باشد. مسئله از جایی شروع می‌شود که ابزار، آرام‌آرام جای تجربه‌های دیگری را می‌گیرد... | صفحه ۸

نگاه

نگذاریم کودکی فرزندمان در فناوری فنا شود

ناصر سهرابی

ما نسلی بودیم که کودکی را در کوچه و مدرسه مشق کردیم، اما امروز بخش مهمی از کودکی در قاب صفحه نمایش اتفاق می‌افتد از پلی‌استیشـن و بازی‌هـای آنلاین تا ویدئوهای کوتاه، شبکه‌های اجتماعی و حالا هوش مصنوعی. مسـئله فقط این نیسـت که شکل سرگرمی عوض شده است. زمین بازی عوض شده، قواعد بازی عوض شده و مهم‌تر از همه، شیوه‌ای که کودک در آن «آدم‌ها را پیدا می‌کند»، «خودش را می‌شناسد» و «جهان را تجربه می‌کند» تغییر کرده است. مسئله این است که ما هنوز به اندازه سـرعت تغییر جهان، درباره قواعد کودکی جدیـد فکر نکرده‌ایم. مسـئله از جایی پیچیده‌تر می‌شود که پای هویت به میان می‌آید. کودک ایرانی امروز در جهانی بزرگ می‌شـود کـه مرزهای فرهنگی آن بسیار کم‌رنگ شده است. قهرمان محبوبش ممکن است هزاران کیلومتر دورتر زندگی کند؛ شخصیت محبوبش ممکن است از یک بازی خارجی آمده باشد؛ موسیقی، سبک پوشش، زبان و حتی تصورش از موفقیت ممکن است از محتوایی شـکل بگیرد که هیچ ارتباط مستقیمی با زندگی فرهنگی ما ندارد. اما پرسش مهم‌تر این نیست که چرا کودک ما به فرهنگ دیگری علاقه‌مند شده اسـت. پرسـش سـخت‌تر این اسـت: ما برای علاقه‌مندکردن او به فرهنگ خودمان چه ساخته‌ایم؟ این همان جایی است که گاهی به جای تولید، سراغ نصیحت می‌رویم؛ به جای جذابیـت، ممنوعیت می‌گذاریم و به جای روایت کردن، انتظار داریم کودک خودش علاقه‌مند شود. اما هویت با بخشنامه سـاخته نمی‌شود. با تجربه ساخته می‌شود. نمی‌توان از کودکی که شاهنامه را فقط به عنوان یک تکلیف درسـی می‌شناسد، انتظار داشت شیفته رستم و سهراب باشد؛ درحالی که شخصیت‌های بازی و انیمیشن را ساعت‌ها زندگی کرده است. نمی‌توان از او خواست فرهنگ ایرانی را دوست داشته باشد، وقتی فرهنگ برایش فقط مجموعه‌ای از «بایدها» و «نبایدها» معرفی شده است. اینجاست که فرهنگ، هنر و رسانه از یک موضوع حاشیه‌ای به قلب مسئله تبدیل می‌شوند. اگر کودک امروز بخـش مهمی از جهان خـود را از تصویر می‌گیرد، ما نیز بایـد با تصویر با او حـرف بزنیم. اگر با داستان ارتباط می‌گیرد، باید داستان خودمان را خوب روایت کنیم. اگر بازی می‌کند، فرهنگ ما باید در بازی هم حضور داشته باشد. اگر موسیقی گوش می‌دهد، باید برای گوش او اثر باکیفیت ساخته شود. یک انیمیشن خوب، یک فیلم کودک حرفه‌ای، یک بازی ایرانی خلاقانه، یک موسیقی متناسب با سن و یک قصه جذاب، فقط محصول فرهنگی نیستند؛ ابزار تربیت‌اند. ما اگر داستان خودمان را جذاب روایت نکنیم؛ نمی‌توانیم از کودک انتظار داشته باشیم روایت دیگران را نبیند. این واقعیت را باید جدی گرفت: میدان فرهنگی امروز، میدان رقابت بر سر ذهن و تخیل نسل آینده اسـت. در چنین میدانی، کیفیت و جذابیت تجمل نیست؛ بخشی از تربیت فرهنگی است. فرهنگ ایرانی برای جذاب شدن، نیازمند تغییر هویت خود نیست؛ نیازمند زبان تازه برای روایت خویش است. تفاوت را خودفناوری تعیین نمی‌کند؛ نوع استفاده و سواد رسانه‌ای خانواده و مدرسه تعیین می‌کند. و اینجا نقش والدین از همیشـه جدی‌تر اسـت. نمی‌توان از کودک خواست تلفن‌همراه را کنار بگذارد، وقتی پدرومادر سر میز غذا دائماً صفحه تلفن خود را نگاه می‌کنند. نمی‌توان پلی‌استیشن را از کودک گرفت و بعد او را با یک اتاق خالی تنها گذاشت. نمی‌توان گفت «برو بازی کن» وقتی زمین بازی نیسـت، گروه دوستی نیسـت و برنامه‌ای برای مشـارکت اجتماعی وجود ندارد. اگر می‌خواهیم زمان صفحه نمایش کم شـود، باید چیزی به زندگی واقعی کودک اضافه کنیـم؛ ورزش، هنر، کتـاب، اردو، بازی گروهی، فعالیت اجتماعی و حتی همان بازی‌های قدیمی که می‌توان آنها را با زبان امروز دوبـاره زنده کرد. البته کودکی امروز قرار نیست کپی کودکی ما باشد. همان‌طور که کودکی ما نیز قابل تکرار نیست. مسئله این نیست که چگونه کودک را از جهان جدید فراری دهیم؛ مسئله این است که چگونه او را برای زندگی سالم، خلاق و مسئولانه در همین جهان آماده کنیم. امروز کودک ما بیش از هر زمان دیگری به فناوری دسترسـی دارد، اما یک سؤال همچنان روی میز است: آیا به همان اندازه فرصت با هم بودن دارد؟ اگر پاسخ این سؤال را جدی بگیریم، راه‌حل حذف فناوری نیست؛ ساختن یک زندگی غنی‌تر در کنار فناوری است. باید کاری کنیم که کودک در کنار صفحه نمایش، زمین بازی هم داشته باشد؛ در کنار بازی آنلاین، دوست واقعی هم داشته باشـد؛ در کنار جهان جهانی، ریشه‌های فرهنگی خود را نیز بشناسد؛ و در کنار فردیت، معنای مسئولیت اجتماعی را تجربه کند. نسل ما با گانیه و هفت‌سنگ بزرگ شد؛ نسـل امروز با پلی‌استیشن و هوش مصنوعـی. ابزارها عوض شـده‌اند، اما نیازهای بنیادین کودک هنوز همان است: دوست داشتن، دوست داشته شدن، بازی کردن، کشف کردن، شکست خوردن، دوباره تلاش کردن و تجربه جهان در کنار دیگران. شاید مسئله اصلی همین باشد: کودک امروز نباید مجبور باشد میان فناوری و کودکی یکی را انتخاب کند. وظیفه ما این نیست که او را از دنیای جدید جدا کنیم؛ وظیفه ما این است که نگذاریم دنیای جدید، جای کودکی او را بگیرد. فناوری باید در خدمت کودکی قرار بگیرد، نه کودکی در خدمت فناوری.

تلنگر

وقت خواب است، گوشی را کنار بگذار!

مرضیه بامیری

اگر در خانه‌تان کودک دارید یا با بچه‌ها سروکار دارید، بیایید زندگی ۲۴ساعته شان را مرور کنیم. آنها کمتر از نسل قبل می‌خوابند. اما چرا؟ چه چیزی تغییر کرده؟ آنان همیشه در حال رقابت هستند و با یک کلیک کمتر توی بـازی آنلایـن، عقـب می‌افتند. همیشـه باید مرحله‌های بازی را کامل و بی‌نقص پیش بروند. امتیاز برایشان مهم است اما یک چیز دیگر هم به کلی تغییر کرده اسـت. ما به عنـوان والد یا مربی، نرده‌های ایمنی قدیمی را از روی زندگی بچه‌ها برداشته‌ایم. نسل ما یک نرده ایمنی برای زمان داشـت. کی کارتون ببیند. کی توی کوچه بازی کند و کی بخوابد و شام بخورد. برنامه‌ها و اولویت‌ها محدود بود و انتخاب آسان‌تر. ولی کودک امروز، توی انبوهی از برنامه‌هـای جذاب گیر کرده که انتخاب برایش سخت است. کودک امروز، پا به پای بزرگسال توی فضای مجازی می‌چرخد. به همـه راه‌وچاه‌های مجازی آشناسـت و حتی یاد گرفته اسـباب بازی یا مایحتاج خودش را توی این صفحه‌های خوش رنگ و لعاب جست‌وجو کند. او می‌خواهد به موقع بخوابد. اما مغزش مدام درگیر دینگ دینگ پیام جدید است و این زندگی هوشمند در گوشی تمام نشـدنی است و خواب وبیداری سرش نمی‌شود. بچه‌ها در بسـیاری موارد شـب‌بخیر می‌گویند و زودتر به رختخواب می‌روند که در تاریکی سراغ گوشی یا چت با دوست‌های مجازی بروند. کودکان در این اقیانوس بیکران غرق شده‌اند و کسی پناهشان نیست. آنها غریب مانده‌اند و فکر می‌کنند درحال کشـف جهان هسـتند، اما همه جهان‌شان خلاصه شده در قاب و صفحات گوشی. غذاهای رنگارنگ می‌بینند و هوس می‌کنند. هله‌هوله‌هایی که هر روز تعدادشان زیاد می‌شود و بازی‌های انلاینی که یکی پس از دیگری مد می‌شود و کسی از این قافله جا نمی‌ماند. آنها توقف کردن را بلد نیستند. اینکه میان بازی و هیاهوی دنیای مجازی کمی نفس تازه کنند. بین درس و تفریح و گوشـی فرق قائل شوند. آنها وقتی وارد گوشی می‌شوند به کلی کنترل زمان از دست‌شان خارج می‌شود. می‌گویند فقط ۵ دقیقه جواب پیام دوستشان را بدهند می‌خوابند، اما ساعت‌ها پای این ابزار جادویی می‌مانند و تهش یک چشم خسته دارند که مدام می‌مالند، خوابی که پریده و اشتهایی که کور شده است.

اینجاست که زنگ هشدار برای والدین به صدا درمی‌آید. اینکه باید کاری کرد و تا دیر نشده بچه‌ها را از غرق شدن نجات‌شان داد. باید یادشان داد چگونه برای وقت خودشان مرز بندی کنند.

والدینی که شاغل هستند و برای مدیریت زمان تنهایی کودک، او را به اغوش گوشی می‌سپارند. مادرانی که برای زمان استراحت، برای سکوت در میهمانی یا در امان ماندن خانه از شیطنت بچه‌ها، حاضرند با یک گوشی آنها را به اقیانوس بفرستند. آنهایی که خسته از هیاهوی زندگی شهری و مسائل اقتصادی، سر کودک را با گوشی گرم می‌کنند و نمی‌دانند این لطف‌شان در نهایت چه ظلمی ست در حق آن طفلکان معصوم بی‌خبر از همه جا.

به کودک یاد دهیم برای مراقبت از خود لازم است طبق برنامه پیش برود. حتی اگر زمان کافی و بی‌نهایت برای استفاده از گوشی دارد، خود را موظف بداند که آن را سر زمان مشخصی کنار بگذارد. یا اگر مشغول انجام تکلیف یا حفظ کردن شعر درسی است، یکباره سراغ گوشـی نرود و ناخواسته سر از بازی آنلاین یا گفت‌وگوهای مجازی درنیاورد.

بسـیاری از فرزندان به دلیل تنهایی در خانه یا اشتغال والدین و مهاجرت به شهرهای بزرگ، از ارتباطات واقعی دور می‌مانند و این خلأ را در فضای مجازی پر می‌کنند. با دوستان خیالی که هرگز ندیده‌اند اما به خوبی یکدیگر را درک می‌کنند. با گوشـی درس می‌خوانند، با آن بازی می‌کنند با همان دوسـت می‌شـوند و وقتی والدین به هوش می‌آیند که دیگر کودک دچار افسردگی شده و ترس از دست‌دادن گوشی دارد و لحظه‌ای از خودش جدا نمی‌کند.

خیلی از کـودکان هم از روی دسـت والدین تقلب می‌کننـد. وقتی حضور مشترکشان در جمع صمیمی خانه مساویسـت با گردش تک نفره هر کدام از اعضا در صفحه‌های تودر توی گوشی، عجیب نیست که آنها نیز یاد بگیرند. وقتی مادر مدام سرش در گوشی سـت یا پدر را هر وقت صدا می‌زند غرق در دنیای شلوغ سوشال مدیاست، چطور می‌توان توقع داشت کودک از این فضا دوری کند؟

با همه این تفاسیر، برای جدایی کودکان از دنیای دیجیتال راه گریزی نیست. پس بهتر است برای مدیریت بهتر، تدابیری بیندیشیم که کودک دچار کمترین آسیب شود. کمکش کنیم برای خودش مرز مشخص کند. بدون دعوا و بدون تهدید یا پرخاش. به او بگوییم اکنون وقت خواب اسـت و باید ۵دقیقه دیگر گوشی را کنار بگذاری!

خودمانی

حذف نسخه مجازی برای کودکی که حوصله‌اش سر رفته‌است

نیره ساری

«مامان، حوصله‌ام سر رفته!»

فکر می‌کنم این جمله را تقریبـاً همه پدرومادرهای امروز بارها شـنیده‌اند. جمله‌ای کوتاه که گاهی هنوز درست از دهان بچه بیرون نیامده، دست ما رفته سمت گوشی یا تلویزیون یا تبلت، «بیا اینو ببین»، «بیا با این بازی کن»، «بذار یه کارتون برات بذارم» و به همین سادگی، حوصله‌سررفتگی کودک‌مان را درمان کرده‌ایم! مـا بزرگ‌ترها انـگار از بی‌حوصلگی بچه‌ها می‌ترسیم. همین که چند دقیقه ساکت می‌شوند، دنبال کاری می‌گردیم تا سرگرمشان کنیم. اگر در ماشین حوصله‌اش سر رفت، گوشی. اگر در مطب منتظر ماند، گوشی. اگر میهمانی خسته‌کننده بود، گوشی. حتی اگر در خانه کاری برای انجام دادن نداشت، باز هم گوشی.

شاید بد نباشد یک بار از خودمان بپرسیم آیا واقعاً لازم است هر بار که کودک حوصله‌اش سر می‌رود، فوری نجاتش بدهیم؟ امروز کودک با یک لمس ساده، به دنیایی از سرگرمی دسترسـی دارد. ویدئو پشت ویدئو، بازی پشت بازی، تصویر پشت تصویر. کودک کم‌کم به این عادت می‌کند که هر لحظه‌ای که جذاب نیست، باید با یک محرک جدید پر شود. خسته شد؟ گوشی. تنها شد؟ گوشی. بی‌حوصله شد؟ گوشی. منتظر ماند؟ گوشی. غذا نمی‌خورد؟ گوشی. این چرخه اگرچه در کوتاه‌مدت بسیار راحت است، اما در بلندمدت مهارت «توانایی ماندن با خودش» را از کودک می‌گیرد. کودکی که هیچ‌وقت فرصت ندارد با بی‌حوصلگی خودش کنار بیاید، چطور قرار است بعدها بتواند یک کار سخت را تا آخر انجام دهد؟ چطور قرار است تحمل کند که چیزی فوراً جذاب نباشد؟ چطور قرار اسـت صبر کند، فکر کند، خیال‌پردازی کند و برای حل یک مسئله راه خودش را پیدا کند؟

البته مسئله این نیست که موبایل و بازی و کارتون را از زندگی کودک حذف کنیم. تکنولوژی بخشـی از زندگی امروز اسـت و قرار نیست کودکان را به گذشته برگردانیم. مسئله، جایگاهی است که سرگرمی دیجیتال در زندگی کودک پیدا کرده اسـت. آیا هر خلأیی باید با صفحه نمایش پر شود؟ آیا هر سـکوتی نیاز به ویدئو دارد؟ آیا هر لحظه بی‌حوصلگی، یک مشکل است که باید فوراً حلش کنیم؟ گاهی شاید لازم باشد به کودکمان بگوییم: «نمی‌دونی چیکار کنی؟ اشکالی نداره. یکم فکر کن.» همین جمله ساده می‌تواند آغاز یک اتفاق مهم باشد.

بچه‌ای که حوصله‌اش سر رفته، ممکن است برود سراغ مداد و کاغذ. ممکن است یک کاردستی بسازد. ممکن است کتابی را ورق بزند. ممکن است خواهر یا برادرش را پیدا کند و یک بازی تازه اختراع کند. ممکن اسـت از مادرش بخواهد با او بازی کند. حتی ممکن است چند دقیقه فقط گوشه‌ای بنشیند و خیال‌پردازی کند و ما نباید از این لحظه بترسـیم. اتفاقاً شـاید بخشی از خلاقیت کودکان در همین فاصله‌های خالی متولد شود؛ در لحظه‌هایی که هیچ‌کس برنامه‌ای برایشان نچیده و هیچ الگوریتمی سرگرمی بعدی را به آنها پیشنهاد نمی‌دهد.

شاید یکی از سخت‌ترین مسائل برای والدین امروز همین باشد که اجازه بدهند کودک‌شان گاهی هیچ‌کاری نداشته باشد. نه اینکه هر دقیقه برایش کلاس و بازی و برنامه طراحی کنیم و نه اینکه برای خلاص‌شدن از غر زدنش فوری گوشی را دستش بدهیم. گاهی بگذاریم اتاقش کمی به هم بریزد. بگذاریم از بی‌حوصلگی غر بزند. بگذاریم خودش راهی برای سرگرم شدن پیدا کند. البته این به معنای رها کردن کودک نیسـت. والدگری همچنان یعنی همراهی، گفت‌وگو، بازی کردن و فراهم کردن فرصت‌های متنوع برای کودک. اما قرار نیست ما مدیر سرگرمی ۲۴ساعته فرزندمان باشـیم. شاید حتی بد نباشد بعضی روزها یک «قرار بدون صفحه نمایش» در خانه داشـته باشیم؛ زمانی که همه گوشی‌ها کنار گذاشـته شـوند و اعضای خانواده کاری ساده مثل پیاده‌روی، بازی، آشپزی، نقاشی، کتاب خواندن انجام دهند.

شاید اولش سخت باشد. شـاید کودک اعتراض کند. شاید بگوید حوصله‌ام سـر رفته و این بار، به جای اینکه با عجله دنبال راهی برای ساکت کردنش باشـیم، لبخند بزنیم و بگوییم، بیا ببینیم با این حوصله‌سررفتگی چه کار می‌تونیم بکنیم. شاید قرار نیست کودکان‌مان را از حوصله‌سررفتگی نجات دهیم. شاید قرار است کمک‌شان کنیم یاد بگیرند با آن زندگی کنند. چون زندگی واقعی همیشه سرگرم‌کننده نیست. گاهی باید منتظر بمانیم، گاهی شکست می‌خوریم، گاهی کاری کسل‌کننده است، گاهی چیزی آنطور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود.

کودکی که از همین امروز یاد بگیرد برای هر لحظه سخت یا کسل‌کننده، به یک محرک فوری پناه نبرد، شاید در آینده آدم صبورتر، خلاق‌تر و مستقل‌تری باشد. شاید یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌هایی که می‌توانیم به فرزندمان بدهیم، نه یک اسباب‌بازی تازه باشد، نه جدیدترین گوشی و نه حتی برنامه‌ای برای پرکردن تمام ساعات روز. گاهی کافی است به او اجازه بدهیم حوصله‌اش سر برود. شاید درست پشت همین حوصله‌سررفتگی، کودکی ایستاده باشد که می‌خواهد بازی خودش را پیدا کند، فکر خودش را بسـازد و دنیای خودش را کشف کند.