هادیانه

فرزندزمانه

■ امام علی (ع) فرمود: «لا تَقسِروا اَولادَکُم عَلی آدابِکُم، فَاِنَّهُم مَخلوقونَ لِزَمانٍ غَیرِ زَمانِکُم/ آداب و رسوم خود را به فرزندانتان تحمیل نکنید، زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.»
شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷»

مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، نیره محمودی**
محبوبه قربانی
چاپ: **همشهری**

کاشانه

گروه سبک زندگی
پرونده
تربیت کودک در عصر دیجیتال

دکتر جمیله زارعی، روان‌درمانگر:

کودک باید در استفاده از رسانه محدود شود نه ممنوع!

نیره ساری

دکتر جمیله زارعی، روان‌درمانگر در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: رابطه خوب به معنای بی‌مرزی نیست. کودک اتفاقاً به والدینی نیاز دارد که بتوانند گاهی «نه» بگویند و چارچوب برای استفاده از فضای مجازی تعیین کنند. مشروح گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.



کودکی که بخش قابل توجهی از الگوهای رفتاری، سبک زندگی و ارزش‌هایش را از فضای مجازی و اینفلوئنسرها می‌گیرد، چه زمانی ممکن است دچار تعارض هویتی شود؟

تعارض هویتی صرفاً از اینجا شروع نمی‌شود که کودک یک اینفلوئنسر را دوست دارد یا مدل لباس و حرف‌زدنش را تقلید می‌کند. تقلید بخشی طبیعی از رشد است. کودک پیش از آنکه «خودش» شود، مدتی از دیگران الگو می‌گیرد: از پدر، مادر، معلم، قهرمان داستان و امروز، البته از یوتیوبر و اینفلوئنسر.
مشکل زمانی آغاز می‌شود میان جهان‌هایی که کودک در آنها زندگی می‌کند شکافی عمیق ایجاد شود. در خانه یک چیز ارزش محسوب شود، در مدرسه چیز دیگری و در فضای مجازی چیزی کاملاً متفاوت. کودک ممکن است احساس کند برای پذیرفته‌شدن در هر محیط باید نسخه متفاوتی از خودش ارائه کند. در زبان روانکاوی، هویت سالم حاصل «درونی‌کردن» تدریجی تجربه‌هاست؛ یعنی کودک صرفاً ارزش‌ها را تقلید نمی‌کند، بلکه کم‌کم آنها را هضم می‌کند و از خودش می‌پرسد: «من واقعاً چه فکر می‌کنم؟»
اگر فرصت این هضم روانی وجود نداشته باشد، هویت تبدیل می‌شود به چیزی شبیه صفحه اینستاگرام یعنی مجموعه‌ای از تصاویر جذاب که الزاماً رابطه‌ای با یکدیگر ندارند. از سوی دیگر، فضای مجازی دائماً این پیام را منتقل می‌کند که «تو آنطور که هستی کافی نیستی؛ باید جذاب‌تر، مشهورتر، پولدارتر، زیباتر یا عجیب‌تر باشی.» برای کودکی که هنوز تصویر نسبتاً باثباتی از خود ندارد، این پیام می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. در گذشته کودک خودش را با پسرخاله و دختر همسایه مقایسه می‌کرد؛ امروز ممکن است خودش را با کودکی مقایسه کند که در ۱۲ سالگی میلیون‌ها دنبال‌کننده، سفر خارجی، اتاق رؤیایی و نورپردازی حرفه‌ای دارد. بشر همان بشر است، فقط ابزار شکنجه مقایسه اجتماعی کمی پیشرفته‌تر شده است.



والدین چگونه می‌توانند مرجعیت تربیتی خود را حفظ کنند، بدون اینکه رابطه با کودک دستوری و پرتنش شود؟

مرجعیت با قدرت یکی نیست. پدری که می‌گوید: «چون من می‌گویم» ممکن است قدرت داشته باشد، اما الزاماً مرجع نیست. مرجع کسی است که کودک، حتی در غیاب او، صدایش را در ذهن خود حمل می‌کند. بخش بزرگی از تربیت از طریق «همانندسازی» اتفاق می‌افتد، نه سخنرانی. کودکان بیشتر از آنچه به حرف ما گوش بدهند، ما را تماشا می‌کنند. اگر پدری سه ساعت سر میز شام در تلفن همراهش باشد و بعد به نوجوانش بگوید «این موبایل زندگی‌ات را نابود کرده»، احتمالاً نوجوان بیش از آنکه متحول شود، با یکی از تناقض‌های گفتار و کردار پدرش آشنا می‌شود. مرجعیت سالم بر سه پایه رابطه، انسجام و قابلیت گفت‌وگو بنا می‌شود. کودک باید احساس کند والدینش جهان او را می‌شناسند، یعنی بدانند چه بازی می‌کند، چه کسی را دنبال می‌کند، چه موسیقی‌ای گوش می‌دهد و چرا فلان شخصیت برایش جذاب است. نه برای بازجویی، بلکه برای فهمیدن فرزندشان و در عین حال رابطه خوب به معنای بی‌مرزی نیست. کودک اتفاقاً به والدینی نیاز دارد که بتوانند گاهی «نه» بگویند و چارچوب برای استفاده از فضای مجازی تعیین کنند.

آیا می‌توان از طریق ممنوعیت و محدودیت، کودک را از ارزش‌ها و الگوهای فرهنگی نامتناسب فضای مجازی دور نگه داشت؟

تا حدی بله، اما نه به عنوان تنها راهبرد بدین معنی که محدودیت در سنین پایین ضروری است. هیچ روانشناس جدی‌ای توصیه نمی‌کند کودک خردسال دسترسی نامحدود و بدون نظارت به اینترنت داشته باشد، اما هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، تربیت باید به‌تدریج از «کنترل بیرونی» به «کنترل درونی» منتقل شود. هدف این نیست که کودک فقط در حضور والدین انتخاب درست کند؛ هدف این است که وقتی والدین حضور ندارند نیز بتواند فکر کند. ممنوعیت بدون استدلال یک مشکل مهم دارد چراکه گاهی موضوع ممنوع‌شده را از بین نمی‌برد؛ فقط آن را جذاب‌تر، مخفی‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌کند. تاریخ بشر نشان داده است که عبارت «به هیچ وجه نگاه نکن» یکی از موفق‌ترین تبلیغات تاریخ بوده است که اتفاقا فرد را بیشتر به سمت چیز ممنوعه سوق بدهد. بنابراین باید میان سه مفهوم محدودیت، نظارت و آموزش تفاوت گذاشت. کودک کم‌سن به محدودیت نیاز دارد، نوجوان به نظارت همراه با استقلال تدریجی و هر دو به آموزش تفکر انتقادی نیازمند هستند. مهم‌ترین سؤال تربیتی این نیست که «چطور کاری کنیم کودک هیچ چیز نامناسبی نبیند؟» چون چنین چیزی در جهان امروز تقریباً ناممکن است. سؤال مهم‌تر این است: «وقتی چیزی نامناسب دید، با آن چه خواهد کرد؟»

چگونه می‌توان از خود فضای مجازی به عنوان ابزار تربیتی استفاده کرد، بدون اینکه کودک ارزش‌های خانوادگی، ایرانی یا دینی خود را از دست بدهد؟

اول باید از یک تصور غیرواقعی فاصله بگیریم. اینکه فرهنگ چیزی است که اگر در را ببندیم، سالم و دست‌نخورده داخل خانه باقی می‌ماند. فرهنگ همیشه در تماس با فرهنگ‌های دیگر تغییر کرده است؛ از جاده ابریشم گرفته تا ماهواره و اینترنت و مهم‌تر اینکه مسئله اصلی تماس با فرهنگ دیگر نیست؛ مسئله نداشتن ریشه و قدرت انتخاب است. کودکی که فقط شنیده است «این خوب است چون مال ماست» و «آن بد است چون مال دیگران است»، در اولین مواجهه جدی با جهان بیرون ممکن است با بحران روبه‌رو شود، اما کودکی که فهمیده چرا خانواده‌اش به یک ارزش باور دارد، تاریخ و معنای آن چیست و همچنین اجازه داشته درباره آن سؤال کند، رابطه بسیار عمیق‌تری با فرهنگ خود پیدا می‌کند. ارزش‌هایی که با سؤال‌کردن فرو می‌ریزند، احتمالاً پیش از سؤال‌کردن هم چندان محکم نبوده‌اند. فضای مجازی حتی می‌تواند ابزار بسیار خوبی برای انتقال فرهنگ باشد. ولی باید چیزی را آموزش بدهیم که شاید مهم‌ترین مهارت کودک قرن بیست‌ویکم باشد و آن سواد رسانه‌ای است. کودک باید یاد بگیرد بپرسد چه کسی این محتوا را ساخته است؟ چرا ساخته است؟ چه چیزی به من می‌فروشد؛ کالا، سبک زندگی، عقیده یا تصویر خاصی از موفقیت؟ چه چیزی را به من نشان نمی‌دهد؟ و چرا این محتوا اینقدر مرا هیجان‌زده، خشمگین یا مضطرب می‌کند؟ در نهایت وظیفه تربیت ساختن دیواری دور کودک نیست. دیوارها دیر یا زود ترک می‌خورند. وظیفه تربیت ساختن یک «قطب‌نمای درونی» است. اگر کودک قطب‌نما داشته باشد، می‌تواند وارد جهان شود، چیزهای متفاوت ببیند، حتی مدتی گم شود و دوباره راهش را پیدا کند.

درنگ

تربیت کودکان‌مان را به همسایه نسپاریم!

*مریم ترابی

وقتی حوصله سروکله زدن با کودک خود را نداریم، وقتی زمان و انرژی برای بازی‌کردن با کودک خود نمی‌گذاریم، وقتی فرصتی برای همراهی با او در دل طبیعت خالی نمی‌کنیم، وقتی تمام اوقات فراغت او به دلیل مشغله‌های ما در تنهایی سپری می‌شود، بدون شک غریبه‌ها جای خالی ما را پر می‌کنند. غریبه‌هایی که در قالب تبلت، لپ‌تاپ، گوشی تلفن همراه، گیم و... انواع سرگرمی‌های جذاب را برای او فراهم می‌کنند و در نهایت او غرق در این دنیا می‌شود و ما زمانی به خود می‌آییم که انگار فرزند ما در دنیایی دیگر تربیت و گویا در خانه همسایه بزرگ شده است.
ما در دورانی زندگی می‌کنیم که شکاف میان «حضور فیزیکی» و «حضور عاطفی» والدین در خانه، عمیق‌تر از همیشه شده است. جمله معروف «تربیت کودک‌مان را به همسایه نسپاریم» که زمانی هشداری اخلاقی در روابط اجتماعی بود، امروز معنایی تلخ‌تر و واقعی‌تر پیدا کرده است. «همسایه» دیگر آن فردی نیست که در خانه مجاور زندگی می‌کند؛ «همسایه» امروز، الگوریتم‌های هوشمند، شخصیت‌های کارتونی یوتیوب، اینفلوئنسرهای کودک و بازی‌های بی‌پایان دیجیتالی هستند که بی‌صدا و بی‌ادعا، وظیفه تربیت، سرگرمی و حتی شکل‌دهی به نظام ارزشی فرزندان ما را به عهده گرفته‌اند. وقتی ما به عنوان والدین، درگیر چرخ‌دنده‌های خسته‌کننده زندگی مدرن می‌شویم، وقتی انرژی‌مان در مسیر ترافیک‌ها، جلسات کاری و دغدغه‌های معیشتی تمام می‌شود، ناخودآگاه به دنبال «پرکننده خلأ» می‌گردیم. تبلت، گوشی هوشمند و تلویزیون در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین «پرکننده‌های خلأ» هستند. آنها نه خسته می‌شوند، نه کلافه می‌شوند و نه از سؤالات بی‌پایان کودک شکایت می‌کنند، اما همین ویژگی «بی‌نقص بودن» آنها بزرگ‌ترین آسیب را به رشد کودک ایرانی می‌زند.
تصور کنید کودکی را که به جای دویدن در پارک و کشف دنیای فیزیکی، ساعت‌ها در بازی‌های رایانه‌ای «شبیه‌سازی‌شده» غرق است. او در آن دنیا قهرمان است، قدرت دارد و همه چیز طبق اراده او پیش می‌رود، اما وقتی از صفحه نمایش جدا می‌شود، با دنیای واقعی که در آن «صبر»، «مشارکت» و «شکست خوردن» اجزای جدایی‌ناپذیر زندگی هستند، بیگانه است. این کودک، فرهنگ زیست جمعی ایرانی را که بر پایه همدلی، احترام به بزرگ‌تر و تعامل چهره‌به‌چهره است، نمی‌شناسد، چراکه معلم او، یک محیط بسته دیجیتالی بوده که هیچ بویی از «تعاون» و «احساس مسئولیت اجتماعی» نبرده است. وقتی ما فرصت بازی با کودک در دل طبیعت، یا شنیدن قصه‌های شبانه به زبان فارسی اصیل را از او دریغ می‌کنیم، در واقع «منبع تغذیه فکری» او را به غریبه‌ها واگذار کرده‌ایم. آن غریبه‌های پشت پرده، زبان، فرهنگ، سبک لباس پوشیدن و حتی شیوه اعتراض کردن را به فرزند ما می‌آموزند. فرزند ما، «فرزند فضای مجازی» می‌شود، کسی که در دنیای واقعی کنار ما نشسته، اما ذهنش در هزار توی محتوایی سیر می‌کند که هیچ سنخیتی با زیست‌بوم اخلاقی و فرهنگی خانواده ندارد. بیایید باور کنیم که هیچ اپلیکیشنی نمی‌تواند جایگزین «نگاه مادر» و «همراهی پدر» در بازی‌های کودکانه باشد. اگرنه، این غریبه‌های دیجیتال دیر یا زود دیوارهای خانه ما را فتح کرده و کودک‌مان را به شکلی تربیت می‌کنند که در دوران بلوغ، دیگر هیچ زبان مشترکی با ما نخواهد داشت. اگر می‌خواهیم فرزند ما، واقعاً فرزند ما باشد تربیت کودک خود را به همسایه نسپاریم!

کودکی دکمه «ری‌استارت» ندارد!

تکنولوژی باید در دست کودک باشد، نه اینکه تمام دنیای او را در دست بگیرد

*نیره محمودی

ساعت نزدیک هشت شب است. پسرک روی زمین اتاقش دراز کشیده و تبلت را با دو دست گرفته است. مادر صدایش می‌زند: «علی، شام حاضره.» جوابی نمی‌آید. 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. این شاید یکی از مهم‌ترین پرسش‌های دوران کودکی امروز باشد: آیا کودک از تکنولوژی استفاده می‌کند یا تکنولوژی دارد شکل استفاده کودک از زندگی را تعیین می‌کند؟

تکنولوژی برای کودک می‌تواند شبیه یک مداد باشد. وسیله‌ای برای ساختن چیزی که در ذهن دارد. می‌تواند با یک تبلت نقاشی بکشد، با یک برنامه زبان جدید یاد بگیرد، درباره یک موضوع علمی جست‌وجو کند، یک داستان صوتی گوش بدهد یا حتی یک ویدئوی آموزشی درباره ستاره‌ها و سیاره‌ها ببیند. در این حالت، تکنولوژی یک ابزار است، اما همان تبلت می‌تواند تبدیل شود به چیزی که هر خلأیی را پر می‌کند. کودک دیگر برای سرگرم شدن ایده‌ای ندارد جز اینکه صفحه را روشن کند. اگر پنج دقیقه بیکار بماند، کلافه می‌شود. اگر در ماشین باشد، گوشی می‌خواهد. اگر در رستوران باشد، گوشی می‌خواهد. اگر میهمانی باشد، گوشی می‌خواهد. اینجا دیگر با یک ابزار ساده طرف نیستیم. تکنولوژی دارد نقش یک «محیط زندگی» را پیدا می‌کند. تفاوت این دو شاید در ظاهر کوچک باشد، اما در تربیت کودک بسیار مهم است. استفاده ابزاری، یعنی کودک بداند برای چه کاری سراغ تکنولوژی می‌رود و بتواند بعد از انجام آن کار از صفحه فاصله بگیرد. غرق شدن، یعنی خود صفحه تبدیل به مقصد شود. بدون اینکه کودک حتی بداند برای چه چیزی آن را باز کرده است. کودک دبستانی هنوز در حال کشف جهان است. استفاده بیش از حد از رسانه‌های دیجیتال ممکن است بخشی از تجربه مستقیم کودک با محیط را کنار بزند. اگر یک ساعت صفحه، جای یک ساعت بازی با دوستان را بگیرد، فقط یک ساعت صفحه اضافه نشده، یک ساعت بازی واقعی هم از زندگی کودک کم شده است. اگر تماشای ویدئو جای گفت‌وگو با پدر و مادر را بگیرد، فقط یک ویدئو دیده نشده. یک فرصت ارتباطی هم از بین رفته است.



گاهی در بحث درباره فضای مجازی، آنقدر درباره خطرها حرف می‌زنیم که یادمان می‌رود تکنولوژی چه فرصت‌هایی هم برای کودکان ایجاد کرده است. یک کودک می‌تواند با دوربین گوشی از گیاه خانه عکس بگیرد و درباره رشد آن تحقیق کند. می‌تواند صدای خودش را ضبط کند و یک قصه کوتاه بسازد. می‌تواند با ابزارهای دیجیتال نقاشی کند، یک انیمیشن ساده بسازد یا درباره موضوع مورد علاقه‌اش اطلاعات پیدا کند. حتی می‌توان تکنولوژی را وارد بازی واقعی کرد. مثلاً کودک از حیاط عکس بگیرد و بعد با کمک والدین درباره گیاهان مختلف آن تحقیق کند. یا برای یک داستان که خودش نوشته، صداگذاری کند. در این حالت، صفحه پایان کار نیست. پل رسیدن به یک تجربه دیگر است. تفاوت بزرگی است میان کودکی که دو ساعت ویدئو تماشا کرده و کودکی که ۲۰ دقیقه یک ویدئوی علمی دیده، سؤالی برایش ایجاد شده و بعد رفته چیزی را در دنیای واقعی امتحان کرده است. هر دو از صفحه استفاده کرده‌اند، اما فقط یکی از آنها از تکنولوژی به عنوان ابزار استفاده کرده است.
شاید بهترین راه برای نگاه‌کردن به تکنولوژی در کودکی، پیداکردن یک تعادل ساده باشد. کودک باید بازی دیجیتال را بشناسد، اما بازی واقعی را هم تجربه کند. باید بتواند از اینترنت چیزی یاد بگیرد، اما کتاب هم بخواند. باید بتواند با دوستانش آنلاین ارتباط داشته باشد، اما دوستی در حیاط مدرسه و کوچه را هم بشناسد. باید بلد باشد با ابزارهای دیجیتال چیزی بسازد، اما با دست‌های خودش هم چیزی بسازد و مهم‌تر از همه، باید بتواند گاهی هیچ کاری نکند. این «هیچ کاری نکردن» شاید در دنیای امروز بیش از همیشه مهم باشد. کودکی که همیشه با صدا، تصویر، بازی و اعلان احاطه شده، فرصت کمی برای شنیدن صدای ذهن خودش پیدا می‌کند. گاهی باید پنجره را باز کرد. گاهی باید توپ را برداشت. گاهی باید با مداد روی یک کاغذ خط کشید، بدون اینکه معلوم باشد قرار است چه چیزی از آن بیرون بیاید. تکنولوژی قرار نیست از زندگی کودک حذف شود. چنین چیزی نه ممکن است و نه لزوما مطلوب. بازی دیجیتال می‌تواند بخشی از کودکی باشد، نه تمام کودکی و شاید معنای واقعی سواد دیجیتال برای یک کودک دبستانی همین باشد: اینکه بداند هر چیزی که روی صفحه روشن می‌شود، ارزش ماندن ندارد. شاید بد نباشد به جای پرسیدن اینکه «چطور بچه‌ها را از تکنولوژی دور کنیم؟»، سؤال دیگری بپرسیم: چطور به آنها یاد بدهیم تکنولوژی را در دست بگیرند، بدون اینکه تکنولوژی دست آنها را بگیرد؟ کودکی هنوز باید دویدن را یاد بگیرد، زمین خوردن را تجربه کند، دوست پیدا کند، دعوا کند، آشتی کند، کتابی را ورق بزند، چیزی بسازد و از سر بی‌حوصلگی یک روز کامل را با یک ایده عجیب بگذراند. صفحه دیجیتال می‌تواند کنار همه اینها باشد. فقط نباید جای همه آنها بنشیند. چون کودکی، برخلاف یک بازی دیجیتال، دکمه ری‌استارت ندارد.

روزنه

کودکی که در جهان مجازی گم نمی‌شود

*زهرا هنربخش

کودکان امروز فقط در خانه، مدرسه و کوچه تربیت نمی‌شوند، بلکه بخش مهمی از تربیت آنها در صفحه‌ای کوچک شکل می‌گیرد. کودک ایرانی شاید صبح خود را با آموزه‌های اعضای خانواده یا مدرسه آغاز کند، اما چند ساعت بعد، ذهن او در فضای مجازی با الگوهایی مواجه و درگیر می‌شود که شاید هیچ نسبتی با ارزش‌ها، سبک زندگی و نظام تربیتی خانواده او نداشته باشد. بی‌تردید فضای مجازی تنها یک فرهنگ را به کودک تحمیل نمی‌کند، بلکه مجموعه‌ای از سبک‌های رفتاری و الگوهای ارزشی را به‌صورت مداوم در مقابل او قرار می‌دهد. در فضای مجازی کسی موفق‌تر است که بتواند بیشتر دیده شود و بیشترین دنبال‌کننده را داشته باشد، کسی که توانایی و قابلیت بیشتری برای جلب توجه و جذب مخاطب پیدا می‌کند. گاهی اوقات این سبک می‌تواند با بعضی از پایه‌های فرهنگ ایرانی ـ اسلامی که بر بنیان خانواده، پیوند اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، همدلی، احترام به دیگران و خیرخواهی جمعی تأکید دارند، در تضاد باشند. کودک از یک طرف در خانواده می‌آموزد که «ما» بخشی از هویت اوست و از طرف دیگر در بخشی از محتوای مجازی، دائماً با الگوهایی مواجه می‌شود که «من» خواسته و تمایلات فردی و دیده‌شدن را در مرکز توجه و دارای ارزش و اهمیت قرار می‌دهد. البته نباید این مسئله را با القای اینکه «اینترنت بد است و فرهنگ سنتی خوب است» توجیه کرد. فضای مجازی همانطور که تهدید محسوب می‌شود می‌تواند فرصت نیز باشد. همان فناوری که قابلیت این را دارد تا کودک را با الگوهای رفتاری نامناسب و غلط مواجه کند، می‌تواند ابزاری برای آموزش فرهنگ خودمان باشد. بنابراین اصل بر مسلط شدن بر فناوری بدون تسلیم شدن بی‌قید و شرط در برابر همه ارزش‌هایی است که از طریق آن انتقال می‌یابد. در گذشته، الگوهای کودک اکثرا والدین، معلم، اعضای خانواده و شخصیت‌های فرهنگی، هنری و ورزشی بودند، اما امروزه ممکن است کودک، شخصی را که هرگز ندیده و حتی شناختی از واقعیت زندگی او ندارد، به یکی از بهترین و مهم‌ترین الگوهای رفتاری خود تبدیل کند. در این شرایط، والدین اگر فقط بگویند «این را نبین» یا «این فرد را دنبال نکن» مشکل را حل نمی‌کنند، بلکه کودک باید توانایی داشته باشد تا درباره محتوایی که می‌بیند سؤال کند، آن را تحلیل کند و تفاوت میان واقعیت و نمایش را بفهمد. از سویی زمانی که بازی یا استفاده از ابزار دیجیتال رفته‌رفته جای خواب، فعالیت بدنی، ارتباط خانوادگی، تحصیل و روابط اجتماعی را بگیرد و کودک مهارت کنترل استفاده از آن را از دست بدهد اینجاست که زنگ خطر به صدا درمی‌آید. کودکی که به صورت طولانی‌مدت در معرض محتوای بسیار سریع و محرک قرار دارد، ممکن است در انجام کارهایی که نیازمند صبر، تمرکز و انتظار هستند، دچار مشکل شود. راه‌حل در این زمینه صرفاً گرفتن گوشی یا خاموش کردن اینترنت نیست، بلکه ارائه جایگزین‌های مناسب به کودک است. بدون شک هیچ نرم‌افزار و هیچ فیلتر فنی‌ای برای کودک جایگزین رابطه عاطفی و تربیتی والدین نمی‌شود. کودکی که احساس می‌کند پدر و مادرش تنها زمانی به سراغ او می‌روند که بخواهند گوشی را از دست او بگیرند، طبیعی است که در برابر محدودیت‌ها مقاومت کند، اما در صورتی که والدین خودشان بخشی از زندگی دیجیتال کودک باشند، درباره چیزهایی که می‌بینند با او گفت‌وگو کنند و در کنار محدودیت، برای او جایگزین جذاب ایجاد کنند، مدیریت فضای مجازی آسان‌تر خواهد شد. شاید مهم‌ترین راه‌حل برای این مشکل این باشد که به جای تلاش برای جدا کردن کودک از جهان دیجیتال، باید جهان دیجیتال مناسب کودک ایرانی را بسازیم. به طور مثال اگر کودک به داستان ایرانی علاقه دارد، باید محتوای جذاب و حرفه‌ای درباره داستان‌های ایرانی ساخته شود و در دسترس او قرار گیرد. اگر قرار است مفاهیم دینی به او آموزش داده شود، این آموزش باید با زبان و ابزار متناسب با سن او ارائه شود. در نهایت باید گفت که چالش تربیت کودک ایرانی در عصر دیجیتال، جنگ بین «فرهنگ ایرانی - اسلامی» و «فناوری» نیست، زیرا فناوری ذاتاً فاقد هویت است و این انسان‌ها هستند که به آن محتوا، معنا و جهت می‌دهند. کودک باید بیاموزد که هر چیزی که در صفحه نمایش می‌بیند، حقیقت نیست؛ هر شخص مشهوری الگوی مناسب نیست؛ هر بازی و سرگرمی‌ای بی‌ضرر و بی‌خطر نیست و هر چیزی که میلیون‌ها نفر دنبال می‌کنند، الزاماً ارزشمند نیست. در مقابل، باید به او آموخت که هویت، چیزی نیست که با چند ساعت حضور در اینترنت از بین برود و هویت زمانی پایدار می‌ماند که کودک آن را بفهمد، تجربه کند و دوست داشته باشد. به نظر می‌آید مهم‌ترین مأموریت تربیتی خانواده‌ها در عصر دیجیتال، نه صرفاً ساختن کودکی منزوی از جهان، بلکه پرورش کودکی که در جهان حضور دارد، اما خودش را در آن گم نمی‌کند، می‌باشد.

نگاهی به کتاب «راهنمای والدین در مسیر فرزندپروری» نوشته صدیقه عاشوری

فرزندپروری از خود والدین آغاز می‌شود

محبوبه قربانی

کتاب «راهنمای والدین در مسیر فرزندپروری» به قلم صدیقه عاشوری به تازگی در حوزه روانشناسی کودک و فرزندپروری منتشر شده است. کتابی که تلاش می‌کند با بیانی روان و کاربردی، والدین را هم در شناخت بهتر خود و هم در شناخت نیازها و ویژگی‌های فرزندانشان همراهی کند.

صدیقه عاشوری تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته روانشناسی گذرانده و علاوه بر آموزش دانشگاهی، نزدیک به ۹ سال به‌طور تخصصی در حوزه روانشناسی کودک و خانواده نزد پروفسور مسعود جان‌بزرگی آموزش دیده است. فعالیتش به‌عنوان مشاور در مهدکودک‌ها و مراکز آموزشی کودکان، برگزاری دوره‌های آموزشی برای والدین و متقاضیان مربیگری کودک و حضور در برنامه‌های آموزشی حوزه مادر و کودک در استان‌های مختلف کشور از دیگر تجربه‌های او در این زمینه است. به این ترتیب، محتوای کتاب حاصل ترکیبی از آموزش تخصصی و تجربه عملی نویسنده در مواجهه با مسائل تربیتی، کودکان و خانواده‌هاست.
یکی از ویژگی‌های متفاوت این کتاب، نقطه آغاز آن است. بسیاری از کتاب‌های فرزندپروری مستقیماً به این موضوع می‌پردازند که والدین چگونه باید با کودک رفتار کنند، اما «راهنمای والدین در مسیر فرزندپروری» پیش از پرداختن به کودک، توجه را به خود پدر و مادر معطوف می‌کند. نویسنده در بخش نخست کتاب به این پرسش می‌پردازد که ویژگی‌های شخصیتی، باورها، افکار، احساسات و شیوه‌های رفتاری والدین چگونه می‌تواند بر رابطه آنان با فرزند و شیوه فرزندپروری‌شان تأثیر بگذارد. موضوعاتی مانند خودآگاهی، شناخت باورهای ذهنی، مدیریت زمان و انرژی، تنظیم هیجان و ارتباط آگاهانه با کودک، دلبستگی ایمن، مرزگذاری سالم، خودمراقبتی والد، پذیرش نقص و انسان‌بودن والد، پذیرش احساسات کودکان و مهارت بازسازی رابطه، از جمله مباحث بخش نخست کتاب است.
عاشوری در مقدمه کتاب درباره هدف خود از نگارش آن آورده است: «در نوشتن این کتاب کوشیدم خود را جای والدین بگذارم و به این بیندیشم که در هر مرحله از مسیر فرزندپروری، چه اطلاعاتی می‌تواند برای آنان مفید باشد.»
یکی دیگر از ویژگی‌های کتاب، تمرین‌ها و پرسش‌های خودارزیابی است که در بخش‌های مختلف آن گنجانده شده است. هدف از این تمرین‌ها آن است که خواننده تنها دریافت‌کننده توصیه‌ها و اطلاعات نباشد، بلکه در حین مطالعه فرصتی برای بازنگری در عملکرد خود پیدا کند. بخش دوم کتاب، پس از این بازنگری در خود والد، بیشتر به شناخت کودک و مسائل عملی و روزمره‌ای می‌پردازد که خانواده‌ها در مراحل مختلف رشد فرزند با آنها روبه‌رو می‌شوند. موضوعاتی مانند ویژگی‌های کودک از بدو تولد، جدا کردن اتاق خواب، اضطراب جدایی، ترس از غریبه‌ها، رشد ذهنی و شناختی، از شیر گرفتن، از پوشک گرفتن، انواع گریه کودکان، ورود به مهدکودک، ارتباط مؤثر با کودک و مشارکت هر دو والد در فرزندپروری، از جمله مباحث این بخش است. کتاب از دو مسیر به موضوع فرزندپروری نگاه می‌کند، نخست شناخت و پرورش خود والد و سپس شناخت کودک و مواجهه آگاهانه‌تر با نیازها و مسائل او. در کنار این دو بخش، وجود تمرین‌های متعدد نیز به خواننده امکان می‌دهد مطالب کتاب را با تجربه واقعی زندگی خود پیوند دهد.



نشر سه‌تار این کتاب را به قلم صدیقه عاشوری در ۱۶۴ صفحه عرضه کرده است.