



## «هویت پنهان»؛ روی دیگر سکه استفاده کودکان از تلفن همراه

یک متخصص روان‌شناسی و آموزش کودکان با اشاره به عوارض استفاده بی‌رویه کودکان از تلفن همراه، گفت: هرچند در دنیای امروزی کودکان نیز نیازمند استفاده از تلفن همراه هستند...

یک متخصص روان‌شناسی و آموزش کودکان با اشاره به عوارض استفاده بی‌رویه کودکان از تلفن همراه، گفت: هرچند در دنیای امروزی کودکان نیز نیازمند استفاده از تلفن همراه هستند اما عوارض زیادی بر رشد آنها دارد چرا که باعث می‌شود توانایی مغز کاهش و مشکلات جسمی به همراه اضطراب، افسردگی و استرس افزایش یابد لذا سلامت روان بچه‌ها در معرض تهدید قرار می‌گیرد این در حالیست که باعث کم‌رنگ شدن ارتباطات عاطفی و صمیمیت بین والدین و کودک نیز می‌شود.

به گزارش نصر، گوهر یسنا انزانی در گفت‌وگویی، با بیان اینکه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه اعتیاد مدرن به شمار می‌رود ادامه داد: با استفاده از تلفن همراه توسط کودکان اختلالات توجه و تمرکز افزایش یافته، علاقه کودکان به مطالعه، بازی و کارهای گروهی کمتر می‌شود. همچنین ممکن است بچه‌ها با محتوا و بازی‌های نامناسب برخورد کنند که اثرات جبران‌ناپذیری دارد. این در حالیست که استفاده از تلفن همراه در ایجاد خلاقیت، الگوهای خواب راحت و ... تاخیر شدید ایجاد کرده و در این فرآیند یادگیری به شدت کند می‌شود.

این متخصص روان‌شناسی و آموزش کودکان با تأکید بر اینکه استفاده بی‌رویه از تلفن همراه ارتباط عاطفی میان والدین و کودک را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، گفت: ارتباط عاطفی بخش مهمی از زندگی هر فرد است، چه ارتباطی که با والدین دارند، چه با ارتباطی که با گروه همسالان دارند. بخش مناسبی از رشد در ارتباط با والدین و بخش دیگر با گروه همسالان شکل می‌گیرد که بعد به صمیمت می‌انجامد؛ برای مثال صمیمتی که با والدین دارند، با هم‌زمان بگذرانند، تفریح کنند، در رابطه با افکار و احساساتشان و راجع به گروه همسالان و تجارب در مدرسه و خانواده با والدین صحبت کنند، تا بتوانند خلاقانه با هم ارتباط برقرار کنند و زمان‌های مناسبی را در کنار هم باشند.

انزانی با هشدار نسبت به استفاده بیش از حد خانواده‌ها از تلفن همراه که خود الگویی برای فرزندان بویژه کودکان است نیز اظهار کرد: این امر باعث کاهش تدریجی ارتباط عاطفی میان والدین و فرزندان شده والدین به مرور متوجه شوند با فرزند خود هیچ صحبت مشترکی ندارند در نتیجه بچه‌ها به دلیل ناآگاه بودن به این امر، هویت یابی نامناسب خواهند داشت و در نهایت با افزایش سن و مواجهه با گروه همسالان، آن‌چه را به عنوان آسیب تجربه می‌کنند، با والدین در میان نمی‌گذارند.

این روانشناس با تأکید بر اینکه کنار گذاشتن تلفن همراه توسط کودکان امری بسیار سخت است در این خصوص نیز گفت: کودکان در جمع‌ها و مهمانی‌ها نمی‌توانند ارتباط برقرار کنند؛ آن‌ها یک هویت پنهان ساخته‌اند و با این هویت پنهان نمی‌توانند تعاملات مناسب داشته باشند، بنابراین لازم است والدین به این نکته دقت کرده و آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت زندگی را جدی بگیرند، خودشان الگوی مناسبی باشند تا کودکان نیز بتوانند در تعاملات اجتماعی درس‌های لازم را بیاموزند.

انزانی در ادامه یکی از مهم‌ترین مسائل را آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان عنوان کرد و با دسته‌بندی مهارت‌های اجتماعی عنوان کرد: این دسته بندی شامل مدیریت هدفمندی، مدیریت برنامه‌ریزی، ارتباط موثر، جرات بیان نه گفتن، مدیریت خشم، استرس، تفکر خلاق نقاد، حل مسئله و خودآگاهی است.

وی ضمن یادآوری اینکه کودکان در هر بخش از زندگی نیاز دارند با همراهی والدین، مربیان و مشاوران یاد بگیرند و مهارت‌ها را در زندگی خود به کار بگیرند گفت که شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود کودکان ارتباطات موثر خود با دیگران را از دست داده و خشم و پرخاشگری آنها افزایش یابد در حالیکه راهی برای ابراز آن بلد نیستند. همچنین این دسته از کودکان برنامه‌ریزی را یاد نمی‌گیرند بنابراین لازم است والدین با آموزش مهارت‌های اجتماعی که نام برده شد، به فرزندان خود در مراحل سنی مختلف کمک کنند.

وی همچنین از والدین نیز خواست استعداد نهفته فرزندان خود را کشف و برای آن برنامه‌ریزی مناسب داشته باشند و برای این امر از کلینیک‌های روان‌سنجی می‌توانند کمک بگیرند و با آموزش‌های مناسب، زمان، هدفمندی و برنامه‌ریزی که جزو مهارت‌های زندگی است، فضایی را ایجاد کنند تا بچه‌ها استعدادشان پرورش یابد. هر چقدر کودکان با توجه به تیپ شخصیتی و استعدادشان مسیر مناسبی برایشان آماده شده باشد، از عوارض خیلی وحشتناک شبکه‌های اجتماعی ایمن می‌مانند و کمتر به شبکه‌های اجتماعی وارد و تعاملات اجتماعی آن‌ها افزایش می‌یابد.

این روانشناس در پایان درخصوص مدت زمان استفاده تلفن همراه توسط کودکان گفت: این موضوع به سن و دلیل استفاده از تلفن همراه بستگی دارد؛ مانند کودکان پیش‌دبستانی که لازم است به دلیل آلودگی هوا به صورت مجازی در کلاس شرکت کنند.

خبرگزاری ایسنا