



نقش والدین در عدم ابتلای فرزندان به اوتیسم دیجیتال؛ «حذف» راه حل نیست

حسین روزبهانی گفت: باور کنید بدترین کاری که والدین می‌توانند بکنند این است که وقتی کودک خود را در حال کار با ابزارهای دنیای دیجیتال و آرام می‌بینند، حس رضایت کنند.

حسین روزبهانی گفت: باور کنید بدترین کاری که والدین می‌توانند بکنند این است که وقتی کودک خود را در حال کار با ابزارهای دنیای دیجیتال و آرام می‌بینند، حس رضایت کنند.

خبرگزاری مهر - گروه دین و اندیشه-سینا سفالگر: اوج گیری فناوری های دیجیتال به یک واقعیت مهم و عینی در جهان کنونی تبدیل شده است. اکنون جهان دیجیتال در جای جای زندگی انسان ها در اقصی نقاط جهان رخنه کرده و بیراه نیست اگر بگوییم سبک زندگی ما را تا حد زیادی دگرگون کرده است.

درست بر همین اساس، واقعیت های تازه ای نیز آشکار شده اند که امکان بی توجهی به آن ها در زندگی اجتماعی انسان ها وجود ندارد. به طور خاص، یکی از پدیده هایی که در جهان کنونی با آن رو به رو هستیم، سندروم کودکان دیجیتال یا سندروم اوتیسم مجازی است. در این راستا، این سندروم زمانی ایجاد می شود که کودکان کمتر از ۳ سال ساعات زیادی را در روز مثلاً بیش از ۴ ساعت در معرض نمایشگرهای دیجیتال باشند که این مساله در نوع خود ضربات جدی را به حوزه زندگی اجتماعی و حسی و عاطفی و جسمانی آن ها وارد خواهد کرد.

اوتیسم، اختلالی عصبی رشدی است و می تواند از بدو تولد وجود داشته باشد. اما سندرم دیجیتال می تواند صرفاً به دلیل استفاده بیش از حد کودک از وسایل دیجیتال ایجاد شود. کودکان در سنین اولیه ۲ تا ۴ سالگی مستعد ابتلاء به این اختلال هستند.

از این رو، در گفتگو با حسین روزبهانی دکترای روانشناسی بالینی و استاد دانشگاه، به واکاوی پاسخ چند علامت سوال مهم با محوریت مساله مذکور پرداختیم که در ادامه حاصل این گفتگو را می خوانید:

* سندروم کودکان دیجیتالی یا اوتیسم مجازی یکی از واقعیت های جهان معاصر است که به نظر می رسد در کشورمان نیز موضوعی شایع است. تجربه شما از مواجهه با این پدیده در میان مراجعان خود و در سطح جامعه چیست؟

پدیده کودکان دیجیتالی موضوعی است که در جهان معاصر و مخصوصاً در جامعه ما به عینه قابل مشاهده است. البته که آن را با شدت و ضعف های متفاوت می توان مشاهده کرد. اکنون کودکان زیادی در کشورمان وقت خود را با ابزارهای جهان دیجیتال می گذرانند و مثلاً بازی می کنند یا فیلم می بینند و غیره. بدون تردید یکی از دلایل اصلی اوج گیری این پدیده در جهان کنونی این است که والدین عمدتاً به سر کار می روند و به طور خاص مادرها وقت کمتری دارند تا به فرزند خود اختصاص دهند.

این مساله سبب شده تا ما فاصله قابل توجهی را از شرایط سنتی که کودکان در رشد خود تجربه می کردند شاهد باشیم. به بیان ساده تر، زیاد شدن مشغله والدین و برجسته شدن مسائل اقتصادی، همه و همه در تسهیل روند رانده شدن کودکان به سمت استفاده بیش از حد از ابزارهای جهان دیجیتال ایفای نقش کرده اند. در عین حال، ورای مشغله فزاینده والدین، باید این نکته را نیز مد نظر داشته باشیم که آن ها وسواس بیشتری را نیز نسبت به تعامل کودکان با هم سن و سال های خود دارند.

باور کنید بدترین کاری که والدین می توانند بکنند این است که وقتی کودک خود را در حال کار با ابزارهای دنیای دیجیتال و آرام می بینند، حس رضایت کنند. این کاملاً اشتباه است. این جنس از نگاه سبب خواهد شد تا ابعاد مختلف رشد یک کودک به شدت آسیب بینند و کودک به نوعی، از دیگر ابعاد رشدش عقب بیفتد. نباید به دلیل ارتقا یک جنبه از رشد کودک، به دیگر جنبه های رشدش آسیب بزنیم

این مؤلفه وقتی در کنار این قرار گیرد که تعداد بچه ها در خانواده های مختلف به نسبت گذشته کمتر شده، بیش از پیش به شکل گیری زمینه های مساعد جهت گرایش بچه ها به سمت استفاده بیش از حد از وسایل دنیای دیجیتال کمک می کند. بچه ها در جهان کنونی با توجه به جذابیت فضای دیجیتال، اقبال زیادی به این حوزه نشان می دهند. در عین حال، نباید از یاد ببریم که سرگرم شدن بچه ها به این دنیا و ابزارهای آن، تا حدی نوعی حس اطمینان خاطر را نیز در والدین ایجاد می کند و دغدغه های آن ها را در مورد فرزندانشان به غلط کاهش می دهد. این در حالی است که دنیای دیجیتال و غرق شدن و اعتیاد بچه ها در / به آن

می تواند آسیب های جبران ناپذیری را به آن ها تحمیل کند.

* به نظر شما راه های مدیریت استفاده کودکان از ابزارهای جهان دیجیتال چیست؟ آیا راهکار در محروم کردن کودکان در استفاده از این ابزارها قرار دارد یا خیر باید تدبیر دیگری داشت؟

نکته ای که مایلیم در رابطه با سوال شما مورد اشاره قرار دهم این است که اوج گیری دنیای دیجیتال و نمودهای بیرونی آن یک واقعیت است که ما باید آن را بپذیریم. رویکرد حذفی در این رابطه جواب نمی دهد و اساساً امکان پذیر نیست. فرزند ما اگر بناست با مقتضیات دنیای جدید آشنا باشد نیاز دارد که به طور خاص با جهان دیجیتال که آینده جهان تا حد زیادی مرتبط با آن خواهد بود، آشنا باشد.

از این رو، رویکرد حذفی به کل غلط است و در این رابطه باید محدودیت های مشخصی را تعیین کرد و مورد توجه داشت. البته باید بگویم که اساساً دلمشغولی بچه های زیر ۳ سال به ابزارهای دنیای دیجیتال، باید کنار گذاشته شود زیرا این مساله می تواند آسیب های جدی را بر هوش شناختی و قدرت تمرکز آن ها وارد کند. اساساً یکی از دلایلی که فرزندانمان اکنون با مشکلات تمرکزی جدی رو به رو هستند و این مساله در مراجعات به روانشناس ها نیز ملموس است همین صرف کردن وقت زیاد در رابطه با استفاده از ابزارهای دنیای دیجیتال و فضای مجازی و به طور خاص گوشی موبایل است.

نقش مهم والدین در عدم ابتلا فرزند به سندرم کودک دیجیتال؛ حذف جواب نیست

این در حالی است که در سنین پایین باید بازی هایی به بچه ها ارائه شود که قدرت تمرکز آن ها را تقویت کند و در این رابطه دستورالعمل های مشخصی نیز وجود دارد. بازی های نظیر خمیر بازی، شن بازی، و یا پازل، بازی هایی هستند که می توانند قدرت تجسم و تمرکز بچه ها را تقویت کنند. متأسفانه تضعیف قوه تمرکز بچه ها یکی از شایع ترین آسیب هایی است که در نتیجه استفاده بیش از حد آن ها از گوشی و یا تبلت ایجاد می شود. بچه های از ۳ سال تا ۴ سال می توانند روزانه تا نیم ساعت را به استفاده از ابزارهای دنیای دیجیتال اختصاص دهند.

* در دورانی که مدرسه آغاز می شود چه باید کرد؟

در سن ۷ سالگی ۱ تا ۱.۵ ساعت می تواند برای استفاده کودکان از ابزارهای مذکور خوب باشد. همانطور که گفتم این میزان استفاده می تواند هم بچه ها را سالم نگه دارد و هم آن ها را با مقتضیات جهان آتی که ابزارهای دیجیتال جزو لاینفک آن هستند آشنا کند. اگر بچه این میزان را هم استفاده نکند، این بدان معنا خواهد بود که آن بخش از هوش وی که مرتبط با جهان دیجیتال است ارتقا پیدا نمی کند و این مشکل زا است. بچه ها به هیچ عنوان نباید یک میدان باز را پیش روی خود در استفاده از گوشی تلفن همراه و یا تبلت ببینند. اینکه سه یا چهار ساعت درگیر این وسایل هستند حقیقتاً آسیب زا است.

باور کنید بدترین کاری که والدین می توانند کنند این است که وقتی کودک خود را در حال مکار با ابزارهای دنیای دیجیتال و آرام می بینند، حس رضایت کنند. این کاملاً اشتباه است. این جنس از نگاه سبب خواهد شد تا ابعاد مختلف رشد یک کودک به شدت آسیب ببینند و کودک به نوعی از دیگر ابعاد رشدش عقب بیفتد. نباید به دلیل ارتقا یک جنبه از رشد کودک، به دیگر جنبه های رشدش آسیب بزنیم. از این رو، والدین نقشی محوری در این رابطه دارند و باید آگاه باشند تا بتوانند کودکانی آگاه را بزرگ کنند. کار کردن بیش از حد با گوشی تلفن همراه و کامپیوتر و تبلت نه تنها از نظر ذهنی به بچه ها آسیب می زند بلکه به سر و گردن و کلاً جسم آن ها نیز آسیب می زند.

* یکی از سوالاتی که شاید خانواده ها و والدین با آن تا حد زیادی دست به گریبان باشند این است که مثلاً بازی کودکان آن ها با گوشی های تلفن همراه و یا دیدن دیگر محتواها در تبلت و موبایل و غیره، چه تأثیراتی را بر خلق و خوی کودکان خواهد داشت؟

بر اساس یافته های یک پژوهش که در اوایل سال ۲۰۲۴ در استرالیا انجام گرفت، این نکته اثبات شد که کودکانی که از گوشی تلفن همراه استفاده می کنند امکان اینکه به بیماری های روحی و اختلالات دوقطبی دچار شوند زیاد است. در عین حال، یکی از نکاتی که قطعی است، این مساله می باشد که کودکانی که بیش از حد از ابزارهای دنیای دیجیتال استفاده می کنند، احتمال اینکه افسرده شوند نیز بسیار زیاد است.

اینکه دنیای کودک به نشستن و بازی کردن خلاصه شود و او بیرون از خانه نرود و ذهن بسته ای داشته باشد، به هیچ عنوان موضوع خوبی نیست. مجموع این مسائل احتمال افسرده شدن کودک را به شدت افزایش می دهند. جالب است بدانیم که کودکان در سنین پایین نیز افسردگی می گیرند و این مساله می تواند تأثیرات مستقیمی را بر رشد فیزیکی و جسمانی آن ها

داشته باشد. این مساله می تواند سبب شود که یک بچه از نظر جسمی از هم سن و سال های خود تا حد زیادی عقب بیفتد و متناسب با سنش رشد نکند. در عین حال، کار کردن زیاد بچه ها با گوشی تلفن همراه می تواند تقویت کننده پرخاشگری و کلافگی در آن ها باشد.

به طور خاص کار کردن زیاد با موبایل سبب می شود که مغز بچه ها خسته شود و رفتارهای منفی در آن ها قوت بگیرد. در این رابطه، با کوچک ترین اتفاقی می بینیم که بچه ها پرخاشگری پیشه می کنند و واکنش بیرونی ناشی از استفاده بیش از حد از ابزارهای دنیای دیجیتال را به نمایش می گذارند. و رای همه اینها، کار کردن بچه ها با ابزارهای جهان دیجیتال نظیر تبلت ها و رایانه و غیره سبب می شود که بعضاً بچه ها با محیط ها و مسائلی آشنا شوند که به هیچ عنوان مناسب سن آن ها نیست و آن ها با نوعی تقلید صرف، رفتارهای منفی را به نمایش خواهند گذاشت.

*آیا ممکن است بلوغ زودرس هم حاصل این رفتار باشد؟

بعضاً در برخی مراجعات بعضی کودکان می گویند که رفتارهایی خاص را انجام داده اند که در فلان بازی و یا فیلم و محتوا در فضای مجازی دیده اند. به طور خاص این موضوع سبب می شود تا یک کودک دچار بلوغ زودرس شود. این واقعاً چالش زا است. بعضی وقت ها من در مراجعات دیگران مشاهده کرده ام که بچه ها کارهایی کرده اند که حتی خودشان معنی آن را نمی دانسته اند و صرفاً به دلیل کار با گوشی تلفن همراه و تبلت و غیره آن را یاد گرفته اند. در حقیقت، این موضوع سبب می شود تا باورهای اشتباهی در بچه ها شکل بگیرد که برای آینده آن ها به هیچ عنوان مناسب نیست.