

از تبلت تا تخته سیاه

با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی جدید، یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها، بازگرداندن نظم و تعادل به زندگی فرزندان است ...



با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی جدید، یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها، بازگرداندن نظم و تعادل به زندگی فرزندان است که در طول تابستان ساعات زیادی را پای تلویزیون، گوشی و تبلت گذرانده‌اند. والدین باید با مدیریت هوشمندانه، جایگزین‌های سالم و گفت‌وگوهای سازنده، فرزندان خود را برای شروع دوباره مدرسه آماده کنند. به گزارش ایسنا، به نقل از شهرآرانیوز، تابستان برای بسیاری از کودکان مترادف با ساعت‌های طولانی پای تلویزیون و گوشی‌های هوشمند بودن؛ بازی‌های آنلاین، کارتن‌های رنگارنگ و شبکه‌های اجتماعی جای حیاط خلوت، دوچرخه سواری و حتی بازی‌های ساده گروهی را گرفتند. حالا با نزدیک شدن مهر و شروع دوباره مدارس، بسیاری از والدین با این پرسش روبه‌رو هستند که چگونه می‌توان فرزندان را که به زندگی مجازی خو گرفته‌اند، دوباره با فضای واقعی مدرسه و یادگیری همراه کرد؟ در ادامه مریم یمین روانشناس آموزشی راهکارهایی را برای نجات کودکان از دنیای مجازی ارائه می‌دهد.

بازگشت تدریجی و تغییر سبک زندگی
مریم یمین می‌گوید: اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال و سرگرمی‌های مجازی، نه تنها زمان ارزشمند کودکان را از بین می‌برد، بلکه بر سلامت روانی، جسمی و اجتماعی آنها نیز تأثیر منفی می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که بیش از حد از فضای مجازی استفاده می‌کنند، دچار کاهش تمرکز، افت تحصیلی، کم‌تحرکی و مشکلات ارتباطی می‌شوند. از این رو، والدین باید با مدیریت هوشمندانه، جایگزین‌های سالم و گفت‌وگوهای سازنده، فرزندان خود را برای شروع دوباره مدرسه آماده کنند. بازگشت به نظم آموزشی نیازمند تغییر تدریجی سبک زندگی و جایگزین‌سازی هوشمندانه است. اما این مسیر ساده نیست، زیرا جذابیت‌های دنیای مجازی حتی برای بزرگسالان هم وسوسه‌کننده است. در چنین شرایطی، نقش والدین نه در ایجاد ممنوعیت‌های سختگیرانه، بلکه در مدیریت، همراهی و الگوسازی پررنگ‌تر از همیشه است. کودکان امروز به جای تحرک، ارتباط با دیگران و نقش‌آفرینی در بازی‌های خیالی، بیشتر مصرف‌کننده محتوا هستند. آنچه نگران‌کننده است، این است که بیشتر فیلم‌ها و کارتون‌هایی که می‌بینند، تولید داخلی نیست و از نظر فرهنگی با زندگی ما همخوانی ندارند. همین موضوع باعث می‌شود کودکان به مرور بی‌انگیزه‌تر و مصرف‌گرا شد و از ریشه‌های فرهنگی خود فاصله بگیرند.

او با اعتقاد بر اینکه نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که در مواجهه با این دنیای پرهیجان و رنگارنگ، خودشان به تنهایی مدیریت داشته باشند ادامه داد: حتی ما بزرگ‌ترها نیز برای محدود کردن استفاده خودمان از رسانه نیاز به تلاش زیادی داریم، پس طبیعی است که کودک نتواند به خودمراقبتی برسد.

محدودسازی هوشمندانه
این روانشناس یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت استفاده کودکان از رسانه‌ها را ایجاد دسترسی محدود دانست و افزود: بهتر است والدین چند فیلم یا کارتون مناسب را روی فلش یا هارد آماده کنند و به کودک حق انتخاب از بین آن‌ها را بدهند، بجای اینکه او را به دنیای بی‌انت‌ها و بدون کنترل اینترنت بسپارند. در کنار آن باید جایگزین‌هایی مثل زمان خانوادگی، تفریحات حرکتی، دوستی‌های سالم و بازی‌های فکری وجود داشته باشد.

نقش الگوگیری از والدین
او تأکید می‌کند که الگوسازی بسیار پررنگ است؛ وقتی والدین مدام گوشی به دست هستند یا به تلویزیون خیره‌اند، طبیعی است که بچه‌ها هم همان رفتار را تکرار کنند.

تأثیرات منفی فضای مجازی بر یادگیری
یمین هشدار می‌دهد، مصرف بیش از حد رسانه، کودکان را راحت طلب می‌کند. آنها می‌خواهند با کمترین تلاش به نتیجه برسند. همچنین ورود همزمان نور، صدا و تصویر به مغز باعث می‌شود کودک برای جذب توجه به این محرک‌های قوی عادت کند و در نتیجه، کلاس درس و صحبت‌های معلم برایش کسل‌کننده شود.

اهمیت رابطه صمیمانه والد و فرزند
به گفته او، راهکار مؤثر دیگر، داشتن رابطه دوستانه با فرزند است، وقتی گفت‌وگو صمیمانه باشد، می‌توان با مشارکت خود کودک برای استفاده از رسانه قوانین مشخص کرد. وقتی فرزند در فرآیند تصمیم‌گیری حضور دارد، اجرای قوانین برایش آسان‌تر می‌شود.

آماده‌سازی برای شروع مدرسه
یمین در پایان توصیه می‌کند که والدین فضای خانه را با حال و هوای مدرسه همراه کنند. قدیم‌ها جلد کردن کتاب‌ها و خرید لوازم التحریر یک مراسم خانوادگی بود. والدین می‌توانند همین حس را بازسازی کنند. مثلاً از یک هفته قبل، خاطرات شیرین دوران مدرسه خود را تعریف کنند یا از فرزندشان بخواهند حدس بزنند امسال چه تجربیاتی خواهد داشت. این کار باعث می‌شود شور و اشتیاق بازگشت به مدرسه در دل کودک زنده شود.

راهکارهای علمی برای والدین
این روانشناس به والدین راهکارهای علمی زیر را در برابر استفاده بیش از حد فرزندان خود از فضای مجازی پیشنهاد کرد: کاهش تدریجی استفاده از رسانه‌ها؛ قطع ناگهانی دسترسی کودکان به گوشی یا تلویزیون معمولاً نتیجه معکوس دارد. والدین بهتر است به تدریج زمان استفاده را کم کنند؛ به عنوان مثال اگر کودک روزی ۵۴۴ ساعت در تابستان آنلاین بوده، این زمان را به حدود یک ساعت کاهش دهند.

ایجاد نظم خواب و بیداری؛ وابستگی به فضای مجازی اغلب همراه با بیداری‌های طولانی شبانه است. تنظیم خواب از یک یا دو هفته قبل از شروع مدارس، به کودک کمک می‌کند با انرژی و تمرکز بیشتری به کلاس برگردد.

فعالیت های جایگزین جذاب: بازی های خانوادگی، ورزش، کلاس های هنری یا حتی کتاب خوانی می توانند جایگزین مناسبی باشند. زمانی که کودک سرگرمی های لذت بخش در دنیای واقعی پیدا کند، تمایل او به گوشی و تلویزیون کاهش می یابد. مشارکت دادن کودک در تصمیم گیری ها: والدین به جای اعمال محدودیت های یک طرفه، بهتر است در جلسات خانوادگی با کودک گفت وگو کنند و قوانین مربوط به استفاده از رسانه را با هم وضع کنند. بازآموزی مهارت های تحصیلی: مرور درس های سال قبل، حل چند تمرین ساده یا حتی نوشتن یک متن کوتاه، ذهن کودک را دوباره با فضای یادگیری هماهنگ می کند. الگوبرداری از والدین: اگر والدین خود دائم مشغول تلفن همراه باشند، طبیعی است که کودک نیز چنین الگویی را تکرار کند. کاهش استفاده والدین، بهترین آموزش غیرمستقیم است.

سخن پایانی

گزارش ها و دیدگاه کارشناسان نشان می دهد که مقابله با وابستگی کودکان به رسانه، تنها با محدودسازی هوشمندانه، ایجاد جایگزین های جذاب، الگوسازی والدین و گفت وگویی صمیمانه امکان پذیر است. اگر والدین این مسیر را از همین روزهای باقی مانده تا آغاز مدارس آغاز کنند، نه تنها فرزندان شان با انرژی و انگیزه بیشتری وارد کلاس می شوند، بلکه پایه ای محکم برای مدیریت رسانه در تمام طول سال تحصیلی شکل می گیرد.