

احمد رضا آذر

دیجیتال کمتر؛ روان بهتر / ماهنامه کودک / آبان ۹۴ / صفحه ۳۶

مراقبت از ذهن و روان کودکان از آسیب فرایند های دیجیتالی و ویدئویی برای ورود موثر به مدرسه

ابزارهای رسانه ایی الکترونیک و رسانه های دیجیتال به صورت های مستقیم و غیر مستقیم داده ها ، اطلاعات و شبه علم ها را به ما منتقل کنند. این در حالی است که انتقال اطلاعات از این سیستم ها با سرعت صورت می گیرد ولی تاثیرات پنهان و اکثرا زیانبار آن ها به راحتی پاک و حذف نخواهد شد .

رسانه های آموزشی و یا غیر آموزشی، کارتون ها، بازی های رایانه ای و ویدئویی، از ابزار هایی هستند که اطلاعات را به کودکان ما منتقل می کنند. عدم مدیریت صحیح این داده ها و اطلاعات بنیادهای آسیب را برای سالیان بعد در فرد، خانواده و اجتماع رقم می زند. قبل از باز گشایی این مطلب به مقدمه زیر توجه کنید.

گاه والدین بر اساس تجربه، اموری را به فرزند خودشان القاء یا امر می کنند و کودک از پذیرش آن امر سر باز می زند . در بررسی معلوم می شود که تجربه ی اعمال شده دارای اشکال است. باید در نظر گرفت که اساس تجربیات آگاهی و اطلاعات است؛ حال اگر آن اطلاعات غلط باشند تجربه ی ناشی از آن ها چگونه می تواند درست و کارا باشد ؟

تجربیات وقتی درست هستند که اساس شان درست باشد. این مسئله را به کارتون ها و بازی ها نیز می شود تعمیم داد. وقتی شخصیت اصلی کارتون محبوب کودک ما فاقد مشاوراست یا جایگاه ثابت(ناشی از حق و عقل) برای او متصور نیست و خود به خود و با یک اتفاق و صرفا با یک اراده و بدون هیچ علمی قهرمان بلا منازع داستان شده است یک بنیادی را در ذهن کودک می سازد که نتایج زیانبار آن ده ها سال بعد معلوم خواهد شد بعضی از دانشمندان دهه ی حاضر را دهه ی بمباران اطلاعات تصویری اطلاق میکند .- /اطلاعاتی که به مرحله ی «دانش» نرسیده اند.-

تفاوت "داده" ، "اطلاعات" و "دانش" را در گیاه می توان مثال زد : اطلاعات به سان گیاه است که مجموعه ای از "داده" ها آنها را تشکیل داده . در این مثال خاک، مواد معدنی موجود در آن، املاح مغذی، رنگ ها، آب و ویژگی های آن، نور خورشید و ویژگی های آن مجموعه ی داده ها است که از طریق دانه جمع آوری و به گیاه تبدیل شده. این گیاه مثال "اطلاعات" است. هر اطلاعاتی مفید نیست مگر آن که به دانش تبدیل شود. وقتی گیاه کمال پیدا می کند امید میوه دادن به آن هست؛ "میوه" اینجا مثال "دانش" است. اگر در "داده" ها نقص باشد در "اطلاعات" نیز نقص و اشکال پیدا شده و اگر این نقص زیاد باشد ممکن است این گیاه به ثمر ننشیند و یا میوه اش نا مرغوب و حتی مضر باشد.

همه ی این مثال و موارد برای آن گفته شد که در منابعی که از آن اطلاعات کودکان خود را تامین می کنیم با دقت و تامل بیشتر نگاه کنیم. از طرفی دریافت داده و اطلاعات باید به اندازه و توام با آگاهی باشد تا امید به ثمر رسیدن آن حتمی باشد. در مراکز پرورشی و آموزشی کسانی بیشتر بهره می برند که مراقبت های لازم از این حیث برای آنها صورت گرفته شده باشد. با این مقدمه چند نکته کلیدی و تجربه شده را در راستای ثمردهی تربیتی و آموزشی فرزندان که راهی مدارس می شوند را مد نظر قرار می دهیم :

۱- فعالیت های رایانه ای (منجر به بازی و سرگرمی و حتی آموزشی) را در فرزندان تا حد زیادی کاهش داده و آن را به کمتر از روزانه ۱ ساعت برسانید. رعایت این زمانبندی و کنترل آنقدر مهم است که در بعضی از کشورهای توسعه یافته کارشناسان توجه بیش از یک ساعت به بازی های الکترونیکی در هر روز را اعتیاد الکترونیک تلقی و حتی این دست از افراد را بستری می کنند.

۲- تماشای تلویزیون را در کودکان کنترل کرده و آنها را ملزم به انتخاب یک یا دو برنامه کرده که صرفاً در ساعت مشخص از آن استفاده کنند. زمان تماشای تلویزیون را نیز به کمتر از یک ساعت در روز برسانید. بعضی از والدین آمار دقیق و درستی از میزان تماشای تلویزیون فرزند خود ندارند. اگر باچسباندن یک کاغذ کنار تلویزیون زمان هایی که تلویزیون خاموش و روشن می شود را درج کنیم متوجه می شویم زمانبندی مد نظر از آنچه هست با آنچه که تخمین می زدیم تفاوت فاحشی دارد .

۳- کودکان و فرزندان خود را ترغیب و تشویق به مشارکت در امور منزل کنید و بخاطر این مشارکت از آنها تشکر کنید.

۴- برای کودکان زیر ۸ سال با صدای بلند کتاب بخوانید.

۵- شب بیداری برای کودکان خوب نیست. پژوهش ها نشان می دهد که اکثر کودکان شب بیدار در سنین ۱۹ سالگی به بعد دچار عوارض قلبی و عروقی شده و اگر در حال حاضر محصل باشند یادگیری آنها با اختلال همراه خواهد بود. اهمیت این فاکتور در حدی بوده است که عدم رعایت زمانبندی خواب شبانه کودکان در بعضی از کشور های پیشرفته منجر به دخالت پلیس و مراکز بهزیستی خواهد شد . چون عواقب و هزینه های شب بیداری کودکان شب بیدار برای بیمه های درمانی و آموزش و پرورش هر کشور بسیار زیانبار و زیاد است.

۶- والدین زیرک حتما اوقاتی را برای گفت و گو با کودک به صورت روزانه تعیین خواهند کرد. بهترین بهانه گفت و گو با فرزندان خردسال قصه های شبانه است. والدین خلاق داستانهایی را در طول روز برای کودک در ذهن می پروراند تا کودک از آن طریق خود را بیابد. از طریق همین داستان ها می شود ناهنجاری هایی که از فرایند های الکترونیک به کودک منتقل شده را تعدیل و یا به هنجار تبدیل کرد. حتی او را برای حضور در مدرسه و یادگیری و احترام به همکلاسی ها و مربیان ترغیب و تشویق کرد.