

راهکارهای زیادی وجود دارد که نظارت بر استفاده از تکنولوژی از سوی کودکان را افزایش می‌دهد و منجر به کاهش آسیب در این گروه می‌شود. والدین آگاه می‌توانند استفاده کودکانشان از فضای مجازی، تکنولوژی، گوشی موبایل و رایانه را محدود و با نظارت بیشتر، آن را به ظرفیتی مؤثر در ارتقای کیفیت آموزشی بدل کنند.



۱
مراقب
کوچولوها
باشید

سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که زمان تماشای صفحه نمایش را برای کودکان محدود کنید. البته برای کودکان زیر ۲ سال، ممنوع است و برای سنین ۲ تا ۵ سال هم بهتر است استفاده از این تجهیزات ممنوع باشد ولی در صورت ضرورت باید کمتر از یک ساعت در روز باشد. تا ۱۸ سالگی هم باید بر استفاده فرزندان‌تان از این فضا نظارت داشته باشید.



یادداشت

مدیریت سلامت کودکان
در عصر دیجیتال

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

یکی از مهم‌ترین آورده‌های زندگی مدرن «فضای مجازی» است که با انواع و اقسام شبکه‌های اجتماعی به نزدیک‌ترین داشته هر فردی بدل شده است؛ فضایی که نه تنها بخش عمده‌ای از زمان افراد را به خود اختصاص داده که اخلاق، رفتار، ادبیات و حتی سلامت آنها را هم هدف گرفته است. یکی از مهم‌ترین گروه‌های هدف در این حوزه هم کودکان و نوجوانان هستند که ممکن است با انبوهی از تصاویر و اطلاعات نامناسب روبه‌رو شوند یا نحوه استفاده آنها از این فضا به گونه‌ای باشد که مشکلات کوتاه و بلندمدت از جمله بلوغ زودرس یا آسیب‌رسیدن به ستون فقرات، بینایی، سلامت روان و... را برای آنها رقم بزند. مطالعات نشان داده استفاده بیش از حد از فضای مجازی به ویژه برای کودکان آسیب‌های جدی‌ای همچون تنبلی، بی‌حسی، بی‌مسئولیتی، افزایش میل به تنهایی، کاهش مهارت‌های اجتماعی و عدم علاقه و تمایل به یادگیری مهارت‌های جدید را به دنبال دارد؛ مجموعه عواملی که می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک، اختلالات روان و آسیب‌های اجتماعی را در این گروه افزایش دهد.

چندی پیش هم انجمن صیانت از حقوق کودکان و نوجوانان اعلام کرد: «امروز شاهد افزایش شمار دانش‌آموزانی با اختلال حواس پرتی هستیم که نتیجه عادات و رفتارهای نادرست مصرف‌رسانه‌ای آنهاست. دسترسی کودکان و نوجوانان به این حجم از اطلاعات هم بیش از همه متوجه بی‌تدبیری والدین است. تسلیم شدن پدر و مادر در برابر فشار فرزندان که ناشی از گلابه، بهانه‌های مختلف، غر زدن و مقایسه است هم خطر بزرگی است و نباید فراموش کرد که به غیر از والدین، شخص دیگری زیرساخت و وسایل لازم را در اختیار کودکان قرار نمی‌دهد.» به همین دلیل توصیه اکید متخصصان و کارشناسان، آگاهی والدین از چنین آسیب‌هایی است که به‌عنوان هسته مهم این مجموعه بتوانند نقش پررنگی در مدیریت این وضعیت داشته باشند. فناوری هم تهدید است و هم فرصت و باید فرهنگ استفاده از فضای مجازی، اینترنت و امکانات زندگی مدرن از سنین کودکی به فرزندان آموزش داده شود. اما این مسئله نیازمند آگاهی از سن کودک برای ورود به این حوزه، وضع کردن قوانین مشخص و الزام کودکان به رعایت قوانینی است که متخصصان و کارشناسان حوزه کودک در این شماره از ضمیمه تندرستی به آن اشاره کرده‌اند.

زندگی کودکان در طول چند دهه گذشته به دلیل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و تغییرات در چهاره‌های اجتماعی دستخوش دگرگونی‌های قابل توجهی شده است. این تغییرات مزایا و چالش‌های متعددی دارد که منجر به تفاوت‌های قابل توجهی بین تجارب نسل‌های گذشته و جوانان امروزی شده است. نکته مهم اینجاست که کودکان مدرن از سنین بسیار پایین در فناوری غرق شده‌اند. دستگاه‌هایی مانند گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و رایانه‌ها به لایه‌های زندگی آنها نفوذ کرده و بر نحوه یادگیری، بازی و تعامل آنها با دیگران تأثیر گذاشته است. این مواجهه اولیه مزایایی از جمله دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی گسترده، پرورش خلاقیت و افزایش مهارت‌های حل مسئله را در پی دارد اما نگرانی‌هایی هم در مورد کاهش فعالیت بدنی، تأخیرهای بالقوه در رشد مهارت‌های اجتماعی و افزایش قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب را به همراه دارد. نه تنها فناوری که زندگی مدرن ساختار خانواده‌ها را هم دچار تحول کرده است؛ خانواده‌هایی که عمدتاً جمعیت کمتری دارند و بیشترین توقعات را از معدود فرزندان خود دارند. این توجه و تمرکز بر موفقیت کودکان به تأکید متخصصان می‌تواند سلامت آنها را تحت تأثیر قرار دهد. در این مطلب به تفاوت عمده زندگی کودکان نسل جدید با قدیم پرداخته‌ایم که چه فواید و معایبی را برای آنها رقم زده است.

سلامت
جسمانی

بی‌تحرکی در زندگی مدرن به دلیل افزایش مصرف روزافزون تکنولوژی و توسعه شهرنشینی باعث شده که چاقی کودکان به یک پاندمی جهانی بدل شود. همین حالا هم در ایران از هر سه کودک یک نفر مبتلا به چاقی یا اضافه وزن است و این بحران در کل دنیا پس از پاندمی کرونا و افزایش آموزش مجازی تشدید هم شده است. استفاده مداوم از صفحه نمایش هم مشکلاتی را درباره وضعیت بدنی کودکان ایجاد کرده است. همچنین بهداشت و الگوی خواب کودکان به دلیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی تحت تأثیر قرار گرفته و نگرانی‌هایی را درباره حفظ سلامت این گروه در آینده رقم زده است.

نسل دیجیتال

فناوری و نحوه یادگیری آن بازی و تعامل کودکان با دیگران را تحت تأثیر قرار داده است



۲

تغییر

ساختار خانواده

زندگی مدرن و وابسته به فناوری و تکنولوژی، ساختار و پویایی خانواده‌ها را هم تغییر داده است. کودکان امروز برخلاف کودکان نسل قدیم، اقوام، خواهر و برادر کمتری دارند و روابط خانوادگی متنوع را تجربه نمی‌کنند؛ وضعیتی که می‌تواند رشد اجتماعی و عاطفی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. چون کودکان نسل قدیم، به دلیل خانواده گسترده‌تر می‌آموختند که چگونه اختلافات را حل کنند و مهارت‌های بین فردی را توسعه دهند. نحوه همکاری، رقابت، سازش و کار گروهی هم در زندگی روزمره به آنها آموزش داده می‌شد. این در حالی است که خانواده‌های کوچک امروزی با خطر کاهش پشتیبانی در طول بحران‌ها یا رویدادهای مهم زندگی مواجه هستند و تقویت حس تعلق و هویت در کودکان آنها به خوبی شکل نمی‌گیرد. کاهش تعداد فرزندان هم منجر به افزایش توقعات والدین می‌شود که می‌تواند فشار بیشتری برای کسب موفقیت تحصیلی یا اجتماعی به کودک تحمیل کند.

خوب و بد
فناوری

از جمله مزایای زندگی مدرن تحول در چشم‌انداز آموزشی با ادغام ابزارهای دیجیتال و پلتفرم‌های یادگیری آنلاین است. این فناوری‌ها توانسته‌اند تجارب یادگیری را افزایش دهند و آموزش شخصی‌سازی شده را ارائه کنند اما یک خطر مهم دیگر هم دارند، اینکه کودکان به دریافت اطلاعات فوری با سرچ اینترنتی و توجه کمتر به یادگیری وابسته شده‌اند که می‌تواند یادگیری عمیق و مهارت‌های تفکری را در آنها کاهش دهد. این در حالی است که کودکان نسل قدیم به دلیل عدم دسترسی به چنین امکاناتی عمدتاً اطلاعات خود را با خواندن کتاب‌های متفاوت کسب می‌کردند که البته مجبور به حفظ آنها هم می‌شدند؛ وضعیتی که منجر به یادگیری عمیق‌تر در آنها می‌شد.

تعاملات
اجتماعی

الگوهای اجتماعی شدن هم در کودکان و نوجوانان تغییر کرده است. این گروه بیشتر درگیر تعاملات مجازی شده‌اند و از ارتباط چهره به چهره فاصله گرفته‌اند؛ وضعیت کاملاً متفاوت نسل قدیم که از همان ابتدای روز، گروه‌های کودکان در فضاهای مختلف با یکدیگر تعامل داشتند. به تأکید متخصصان، افزایش تعاملات مجازی می‌تواند بر رشد مهارت‌های اجتماعی ضروری و هوش هیجانی کودکان امروز تأثیر بگذارد. دسترسی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی هم این نگرانی را به وجود آورده که کودکان در معرض آزار و

