۰۴ افزایش سواد دیجیتال

به کودکان یاد بدهید که نسبت به محتوایی که از بستر اینترنت می‌گیرند، حساس باشند؛ یعنی سراغ موضوعاتی بروند که سالم است و اطلاعات غلط در اختیار آنها قرار نمی‌دهد. البته حواس‌تان باشد که همین جست‌وجو و استفاده از محتوا هم باید با نظارت خود شما به‌عنوان والدین صورت بگیرد چون فضای مجازی چارچوب و قاعده محتوایی ندارد.

۰۵ آموزش سلامت

برنامه‌های مختلفی برای آموزش سلامت وجود دارند، مثل تغذیه سالم، آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان یا مدیریت استرس، این رویکرد می‌تواند بستر یادگیری در مورد سلامتی را جذاب، در دسترس و متناسب با سطح رشد کودکان کند. برخی از برنامه‌ها هم بازخورد علاقه‌مندی کودکان را به والدین می‌دهند که آگاهی بیشتری از عادت‌های فرزندان‌شان داشته باشند.

۰۶ قانون بی‌موبایلی

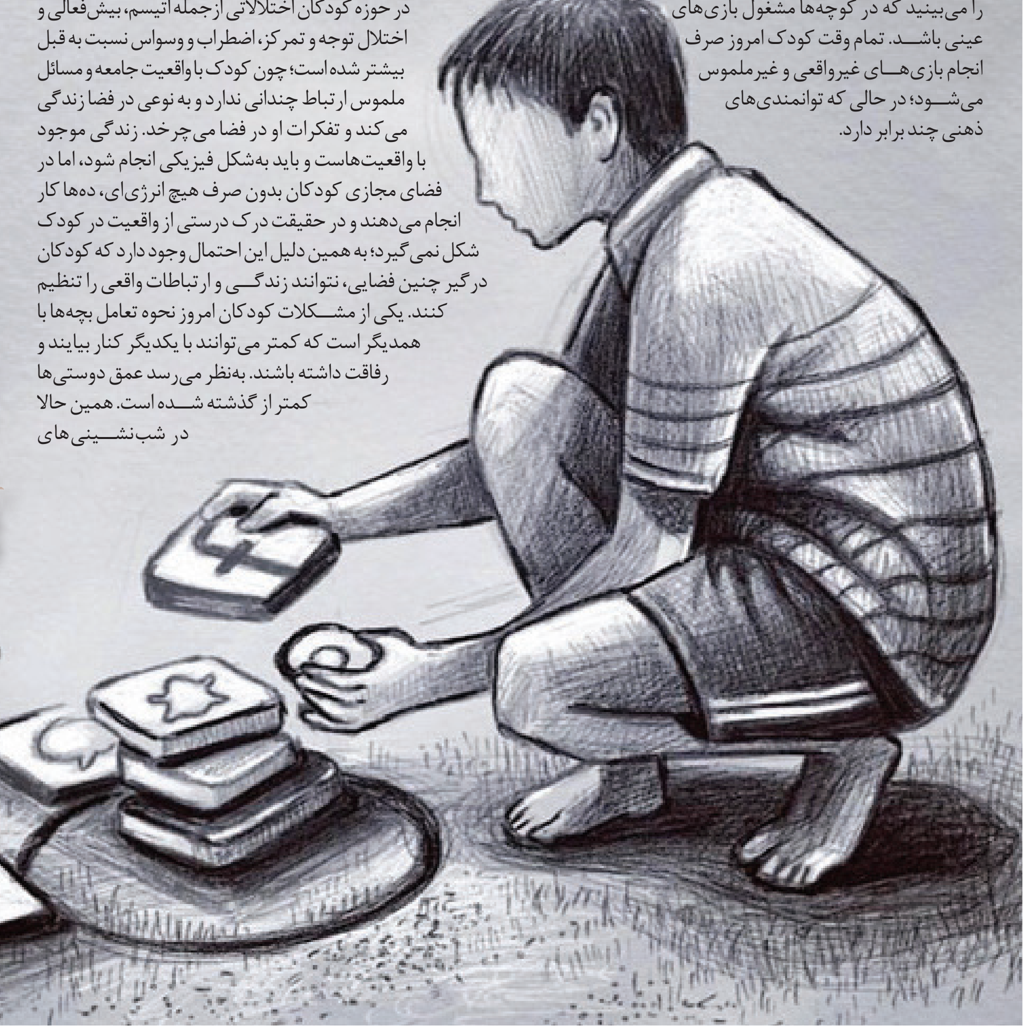
یکی از مهم‌ترین قوانین درباره استفاده کودکان از موبایل یا تماشای صفحه نمایش، وضع قوانینی برای ساعات خواب و غذا خوردن است. این قانون را برای بهبود خواب و تشویق به افزایش تعامل با اعضای خانواده هنگام غذا خوردن وضع کنید؛ به‌عنوان مثال یک‌ساعت قبل از این زمان‌ها، قانون «بدون صفحه» را اجرا کنید.

۰۷ بازی فیزیکی بدون فناوری

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که کودکان حداقل یک‌ساعت در روز فعالیت بدنی شدید تا متوسط داشته باشند. بازی باعث رشد حواس پنجگانه کودکان می‌شود. بهتر است در صورت پاک بودن هوا، این بازی‌ها در فضای باز و بدون فناوری انجام شود. بازی فیزیکی برای توسعه مهارت‌های حرکتی، پرورش خلاقیت و حمایت از سلامت کلی بسیار مهم است.

نسلی که کودکی ندارد

بازی‌های فیزیکی حواس پنجگانه کودکان را تحریک می‌کند و انواع و اقسام عواطف را در آنها شکل می‌دهد اما تکنولوژی این فرصت را دزدیده است



مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

آیا مغز و اعصاب کودکان قدیم و جدید با هم تفاوت دارد؟

پدیده‌ای که اکنون با آن مواجه هستیم، واقعی و غیرواقعی بودن تصورات کودکان دیروز و امروز است؛ چون مواجهه‌های این کودکان از گذشته تاکنون تغییر کرده است. چیزی که کودکان قدیم با آن برخورد داشتند، مسائل و بازی‌های عینی بود؛ مثل ماشین‌بازی، خانه‌بازی، قایم‌باشک، هفت‌سنگ و...؛ این فعالیت‌ها همه عینی و واقعی بودند و کودکان به‌دلیل انجام چنین فعالیت‌هایی یک درک قوی و ملموس از واقعیت‌ها داشتند. در کنار آن تحرک هم داشتند و مسائل را به شکل ریز و جزء به جزء جلو می‌بردند.

این اتفاق را در کودکان امروز نداریم؟

دقیقا کودکان امروز با مسائل غیرواقعی دست و پنجه نرم می‌کنند و دلیلش هم زندگی مدرن، آمیخته با فضای دیجیتال و مجازی است. کمتر کودکی را می‌بینید که در کوچه‌ها مشغول بازی‌های عینی باشد. تمام وقت کودک امروز صرف انجام بازی‌های غیرواقعی و غیرملموس می‌شود؛ در حالی که توانمندی‌های ذهنی چند برابر دارد.

یعنی کودکان امروز توانمندتر شده‌اند؟

مفهوم این مسئله، توانمندتر شدن کودکان نیست. مسائلی که در گذشته در تصور کودک هم نمی‌گنجید، اکنون با تکنولوژی‌های نوین در ذهن کودک گنجانده شده است. این مسئله هم توسعه دارد و هم باعث ایجاد مشکلات شده است. توسعه از این نظر که افق ذهنی کودک نسبت به گذشته وسیع‌تر شده و چیزهایی که در گذشته برای کودکان قابل‌قبول نبوده، اکنون قابل‌پذیرش شده‌اند. مشکل‌ساز هم از این نظر که خیلی از مسائل با دنیای واقعی نزدیک نیستند و کودک با دنیای واقعی تماس ندارد؛ در حقیقت کودک یک جا نشسته و با اینکه در حال بازی در فضای مجازی است، اما کار خاصی انجام نمی‌دهد. مهم‌ترین نکته هم اینکه امروزه ارتباط کودکان با محیط بیرون بسیار کم شده که خود عاملی آسیب‌زاست.

چه آسیب‌هایی برای کودکان رخ داده است؟

در حوزه کودکان اختلالاتی از جمله اتیسم، بیش‌فعالی و اختلال توجه و تمرکز، اضطراب و وسواس نسبت به قبل بیشتر شده است؛ چون کودک با واقعیت جامعه و مسائل ملموس ارتباط چندانی ندارد و به نوعی در فضا زندگی می‌کند و تفکرات او در فضا می‌چرخد. زندگی موجود با واقعیت‌هاست و باید به‌شکل فیزیکی انجام شود، اما در فضای مجازی کودکان بدون صرف هیچ انرژی‌ای، ده‌ها کار انجام می‌دهند و در حقیقت درک درستی از واقعیت در کودک شکل نمی‌گیرد؛ به همین دلیل این احتمال وجود دارد که کودکان درگیر چنین فضایی، نتوانند زندگی و ارتباطات واقعی را تنظیم کنند. یکی از مشکلات کودکان امروز نحوه تعامل بچه‌ها با همدیگر است که کمتر می‌توانند با یکدیگر کنار بیایند و رفاقت داشته باشند. به‌نظر می‌رسد عمق دوستی‌ها کمتر از گذشته شده است. همین حالا در شب‌نشینی‌های فامیلی دیگر از آن هیاهو و سروصدای کودکان خبری نیست. هیاهو برای کودکان نسل قدیم بود که دنبال هم از اتاقی به اتاق دیگر می‌دویدند، قایم‌باشک‌بازی می‌کردند و یک لحظه آرام نداشتند. کودکان امروز یک گوشه کنار مبل یا روی زمین، سرهای خمیده روی گوشی دارند و در حال بازی‌های موبایلی هستند؛ اگر هم فرصتی برای حرف زدن داشته باشند، چیزی جز مهارت‌هایشان در بازی‌هایی که انجام می‌دهند، شنیده نمی‌شود. حرف‌هایشان شده بازی‌های گروهی در فضای مجازی که به قول خودشان کلی دوست و همراه برایشان به ارمغان آورده، اما در دنیای واقعی فهرست دوستی‌هایشان گاهی صفر می‌شود. دکتر حسن بختیاری، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و نوجوانان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به نکات تلخی از این سبک زندگی مدرن کودکان امروز اشاره می‌کند. به‌گفته او، کودکان نسل جدید به‌دلیل حضور در فضای مجازی، درک درستی از دنیای واقعی ندارند. میزان تعامل و دوستی‌هایشان در فضای واقعی هم آنقدر کم شده که احساساتشان را تحت‌تأثیر قرار داده است؛ به همین دلیل مغزشان تصمیم می‌گیرد که بخشی از حواس و توانمندی‌هایشان را به‌دلیل عدم‌استفاده، غیرفعال کند.

خانوادگی یا کودکان یک گوشه مشغول بازی با گوشی هستند یا اگر با هم صحبت می‌کنند، محور حرف‌هایشان درباره بازی‌ها و فضای مجازی است که در آن حضور دارند.

با این توضیحات، آیا می‌توان گفت که کودکان امروز با آسیب بیشتری به‌لحاظ مغزی مواجه هستند؟

اختلالات تکاملی برای کودکان به‌ویژه برای گروه سنی زیر ۵ سال بسیار مهم است. زمانی که متوجه این اختلالات در سنین کمتر شویم، درمان و مداخله اثربخشی بیشتری دارند. به جز درمان‌های دارویی، چند نکته به شکل عمومی از سوی دانشمندان علم تکامل مطرح شده که در درمان اختلال تکاملی، حرف زدن، توجه و تمرکز وجود دارد؛ اول اینکه گوشی و تلویزیون از روزمرگی کودکان حذف شود یا استفاده از آنها به حداقل برسد، دوم بازی با همسالان است. کودکی که اختلالات تکاملی دارد، اگر با همسالان خودش بازی کند و تعامل داشته باشد، سلول‌های مغزی او تکامل می‌یابد. سومین نکته هم بازی والدین با کودکان است؛ این مسئله شامل آموزش نیست و باید بازی انجام شود؛ چون باعث می‌شود سیناپس‌های مغزی کودک توسعه پیدا کند.

این سه‌نکته می‌تواند منجر به سلامت مغز و روان کودک شود؟

نتیجه یک مطالعه نشان داد، نوزادانی که تازه متولد می‌شوند، سیناپس یا سلول مغزی آنها به مرور زمان که با محیط اطراف ارتباط می‌گیرند، بیشتر می‌شود. این مطالعه تأکید کرد، یادگیری چیزی جز تشکیل سیناپس نیست و هر قدر تحریکات محیطی شامل حواس پنجگانه بیشتر شود، تکامل بیشتری در مغز رخ می‌دهد. نقطه مقابل هم کودکانی بودند که از همه حواس پنجگانه خود استفاده نمی‌کردند و نه‌تنها سیناپس جدیدی در مغز آنها تشکیل نمی‌شد که بخش غیرقابل استفاده هم به‌اصطلاح توسط مغز هرس می‌شد. دقیقا وضعیتی که درباره یک باغ وجود دارد و باغبان با هرس کردن شاخه‌های خشک و ناکارآمد، تلاش می‌کند که انرژی و آب هدر نرود، مغز هم قسمت‌هایی را که از نظر سلول‌های عصبی فعال نیستند هرس می‌کند که ناتوانی‌هایی را در کودک رقم می‌زند. این وضعیت را درباره بینایی کودک هم داریم؛ اینکه چشم کودک به هر دلیلی بینایی ندارد و اگر درمان او به‌موقع آغاز نشود، تحریک نوری به شبکیه صورت نمی‌گیرد و مغز این قسمت را غیرفعال می‌کند. بعد از این مسئله حتی اگر چشم عمل شود و بافت هم سالم باشد، بینایی برنمی‌گردد.

یعنی اگر کودک با همسالانش ارتباط نگیرد، مغز تصمیم می‌گیرد که این بخش از حواس کودک را غیرفعال کند؟

دقیقا همین اتفاق در تعاملات روزمره رخ می‌دهد. کودکی که با دیگران بازی می‌کند و بازی‌های فیزیکی انجام می‌دهد، حس‌هایش تحریک می‌شوند و انواع و اقسام عواطف در او شکل می‌گیرد؛ به همین دلیل قسمت‌های مرتبط با این فعالیت در مغز، سیناپس جدید تشکیل می‌دهند و مغز کودک تکامل بیشتری می‌یابد. اما زمانی که کودک را به تکنولوژی و گوشی‌های موبایل می‌سپاریم، این مسئله رخ نمی‌دهد و کودک از نظر تکاملی دچار تأخیر می‌شود.

کودکانی که وابسته به موبایل هستند، کدام‌یک از حواس‌شان درگیر این آسیب می‌شود؟

همه قسمت‌ها متناسب با وضعیتی که دارند، آسیب می‌بینند؛ از قسمت‌های حسی، حرکتی و جسمی گرفته تا قسمت‌های شناختی. در حقیقت کودکان وابسته به موبایل با یک محیط فضایی و انیمیشنی که پیش روی چشم‌شان است، دنیا را می‌شناسند. این کودکان شاید هیچ زمانی توپ دست نگیرند و حس آنها تحریک نشود. در دنیای واقعی، کودکی که با دیگران تعامل و بازی دارد حس بینایی، شنوایی، درک فاصله‌ها، زمان‌ها و حتی پاسخ‌دهی بموقع در او شکل می‌گیرد، ولی در گوشی‌های موبایل این مسئله کمتر اتفاق می‌افتد و قسمت زیادی تحریک احساسات که باید توسط خود کودک رخ می‌داد، از سوی بازی کامپیوتری یا موبایلی به نیابت از کودک انجام می‌شود و تشکیل سیناپس‌ها آنطور که مورد انتظار است، اتفاق نمی‌افتد.

به هر صورت کودکان در معرض این تجهیزات هستند و شاید سخت باشد که منع استفاده برای آنها درنظر گرفته شود. آیا با نظارت و محدودیت می‌توان این خواسته کودکان را برآورده کرد و آسیب‌ها را کاهش داد؟

واقعیت این است که هرقدر بازی فیزیکی بیشتر باشد، سلامت کودک افزایش خواهد یافت. بازی رایانه‌ای و دیجیتال هم هر چه کمتر، بهتر. توصیه ما ممنوعیت استفاده یا کمترین زمان برای استفاده است. خانواده‌ها اگر از آسیب‌های این وسایل به جسم و روح کودکانشان آگاه باشند، قطعا آنها را در معرض چنین خطراتی قرار نمی‌دهند.

آیا کودکانی هستند که با چنین آسیب‌هایی برای درمان به شما مراجعه کنند؟

ما اکنون با کودکانی مواجه هستیم که اختلالات تکاملی در آنها رخ داده است. بررسی اولیه از نظر مغزی و بیماری‌های متابولیک در آنها انجام می‌شود. پس از این بررسی‌ها و نبودن چنین بیماری‌هایی، متوجه می‌شویم که در اکثر موارد این کودکان جزو گروه‌هایی هستند که ساعت‌ها جلوی تلویزیون می‌نشینند یا مدت‌های زیادی در حال بازی با موبایل هستند. بررسی‌های ما نشان می‌دهد که این کودکان عمدتا همبازی همسن ندارند، والدین‌شان درگیر کارهای مختلف هستند و برای کودک زمان نمی‌گذارند.

«کودکی که با دیگران بازی می‌کند و بازی‌های فیزیکی انجام می‌دهد، حس‌هایش تحریک می‌شوند و انواع و اقسام عواطف در او شکل می‌گیرد؛ به همین دلیل قسمت‌های مرتبط با این فعالیت در مغز، سیناپس جدید تشکیل می‌دهند و مغز کودک تکامل بیشتری می‌یابد. اما زمانی که کودک را به تکنولوژی و گوشی‌های موبایل می‌سپاریم، این اتفاق رخ نمی‌دهد و کودک از نظر تکاملی دچار تأخیر می‌شود.

«واقعیت این است که هرقدر بازی فیزیکی بیشتر باشد، سلامت کودک افزایش خواهد یافت. بازی رایانه‌ای و دیجیتال هم هر چه کمتر، بهتر. توصیه ما ممنوعیت استفاده یا کمترین زمان برای استفاده است. خانواده‌ها اگر از آسیب‌های این وسایل به جسم و روح کودکانشان آگاه باشند، قطعا آنها را در معرض چنین خطراتی قرار نمی‌دهند.

توصیه به خانواده‌ها

مهم‌ترین توصیه ما اصلاح روند غلط زندگی است؛ یعنی تا می‌توانند کودکانشان را وارد دنیای بازی واقعی و شرایطی را فراهم کنند که کودک زمان زیادی با همسالان خودش در تعامل باشد. حتی فرستادن کودک به مهدکودک هم توصیه می‌شود، نه از این بابت که آموزش ببینند، بلکه به این دلیل که کنار همسالان خودشان باشند و تعامل کنند. درباره کودکانی که اختلالات شدید از جمله اتیسم، بیش‌فعالی و تأخیرهای تکاملی حرکتی، گفتاری و درکی دارند، بهترین کار این است که والدین زمان بیشتری را برای بازی با کودک سپری کنند.

چه باید کرد؟

ما تبدیل به یک جامعه تکنولوژی‌زده شده‌ایم. تصور می‌کنیم اگر کودکی در نزدیک و اطراف ما به تکنولوژی دسترسی دارد و این امکانات در اختیار فرزند ما نیست، به کودک‌مان کم‌بها داده‌ایم و وظیفه‌مان به‌خوبی انجام نشده است. اما واقعیت چیز دیگری است. دسترسی کودکان به چنین تجهیزاتی درواقع یک اشتباه از سوی والدین است؛ چون دقیقا در حال صدمه زدن به کودکشان به شکل ناخواسته هستند. ما کارهای اشتباه دیگران را به‌عنوان کار مثبت درنظر می‌گیریم. من پیش‌تر هم گفتم که سازندگان معروف موبایل و طراحان و ایجادکنندگان بزرگ‌ترین و بهترین نرم‌افزارهای بازی در دنیا اجازه استفاده از این امکانات را به فرزندان خودشان نمی‌دهند. آنها بارها اذعان کرده‌اند که تا ۱۸سالگی فرزندانشان اجازه استفاده از موبایل را نداشتند؛ چون خودشان به خوبی می‌دانند چه آسیب‌هایی در این امکانات و بازی‌ها وجود دارد و اگر مفید بود در درجه اول آن را در اختیار کودکان خودشان قرار می‌دادند. کودکان زمانی که با این وسایل سرگرم می‌شوند، کاری با والدین ندارند و این ایراد بزرگی است که برای راحتی خودمان، کودک را از دنیای واقعی خارج می‌کنیم و به‌راحتی یک وسیله آسیب‌زا در اختیار او قرار می‌دهیم.

چالش جهانی

دقیقا در بسیاری از کشورهای دنیا این مسئله به یک چالش بزرگ تبدیل شده و نسل آینده را به لحاظ سلامت جسم و روان تهدید می‌کند؛ به همین دلیل در برخی کشورهای اروپایی استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای گروه‌های سنی زیر ۱۴سال حتی اگر خانواده‌ها هم خواستار آن باشند، محدود شده و در سنین بالاتر هم باید اجازه بزرگ‌ترها را داشته باشند. نکته‌ای که ما به آن توجه نمی‌کنیم این است که بسیاری از افرادی که در تولید محتوای رایانه‌ای نقش اساسی دارند، بارها عنوان کرده‌اند که تا ۱۸سالگی برای فرزندان خودشان گوشی نگرفته‌اند. زمانی که کودک خارج از ضابطه از این تکنولوژی استفاده می‌کند، درک و تکامل طبیعی او که باید در فضای فیزیکی و تعامل‌ها رخ دهد، مختل می‌شود و این بسیار آسیب‌زاست.

کودکی که اختلالات تکاملی دارد، اگر با همسالان خودش بازی کند و تعامل داشته باشد، سلول‌های مغزی او تکامل می‌یابد. نکته بعدی بازی والدین با کودکان است؛ این مسئله شامل آموزش نیست و باید بازی انجام شود؛ چون باعث می‌شود که سیناپس‌های مغزی کودک توسعه پیدا کند