

با علاقه بیش از حد کودکان به موبایل چه کار کنیم؟

پیشگیری از اعتیاد بچگانه



تصویر یک کودک دویا سه ساله در حال کار با گوشی موبایل شاید در دهه ۸۰ تصویر کمیابی بود و کمتر کودکی توانایی آن را داشت. اما در یک دهه اخیر و با رشد چشمگیر گوشی‌های لمسی هوشمند، حتماً زیاد پیش آمده که این تصویر را دیده باشید. سیستم عامل‌های موبایلی جدید یعنی اندروید و iOS نقطه عطف این تحول ارتباطی بودند؛ نتیجه تولید گوشی‌هایی با رابط کاربری بسیار ساده و در عین حال هوشمند بود که یک کودک بدون سواد خواندن و نوشتن می‌توانست به راحتی از آن استفاده کند. حالا کودکان بیش از حد به گوشی‌های هوشمند نزدیک شده‌اند و گوشی‌های بسیاری از پدر و مادرها در بستر در اختیارشان است. در این گزارش روش‌هایی را برای کنترل میزان استفاده کودکان از گوشی پیشنهاد می‌کنیم؛ راه‌هایی که کمک می‌کند کودک‌تان در آینده به خیل عظیم معتادان به موبایل و اینترنت نپیوندد.

محمد وفایی

روزنامه نگار

مفهوم حریم خصوصی را بیاموزید

یکی از آموزش‌های مهمی که در فرهنگ ما کمتر به آن توجه می‌شود و کودکان پرشماری چیزی از آن نمی‌دانند، معنای حریم خصوصی است. از همان ابتدا به کودک توضیح دهید که گوشی‌تان یک وسیله کاملاً شخصی و متعلق به شماست و کودک

همیشه و تحت هر شرایطی برای استفاده از آن به اجازه شما نیاز دارد. چنین رفتاری باعث می‌شود این قانون برای همیشه در ذهنش حک شود و در دست گرفتن گوشی شما برایش نه یک عادت معمول، بلکه یک استثنا و حالت خاص باشد.

اجازه بازی با بیش از یک گوشی را ندهید

به طور کلی این که در هر موردی قانون وضع کنید و به هیچ عنوان از اجرای قوانین تخطی نکنید، اصل تربیتی مهمی است که به درد آینده کودک هم می‌خورد. البته این اصل مهم را فراموش نکنید که سختگیری در قانون باید به اندازه‌ای باشد که کودک کلاً بی‌خیال قوانین

نشود و در بلندمدت نفعش را در رعایت قانون ببیند. یکی از قوانینی که می‌توانید وضع و اجرا کنید این است که کودک فقط می‌تواند از یک گوشی برای بازی استفاده کند. مثلاً اگر مدت زمان بیشتری را با مادر می‌گذراند و در طول روز کمتر پدرش را می‌بیند، قانون بگذارید که فقط با گوشی پدرش بازی کند، یا برعکس.

برخورد سلبی نکنید

دهه نودی‌ها با فناوری متولد شده‌اند و از این جهت با نسل‌های پیش از خود تفاوت‌های جدی دارند. پس بپذیرید که نمی‌توان انتظار داشت کاملاً از این فضا دور شوند و چه بسا دوری مطلق و ناآشنایی با فناوری‌های تازه، در آینده به ضررشان تمام شود. بهترین کار این است

که به جای ایستادن جلوی کودک و برخورد سلبی، به فکر جایگزین‌های مناسب باشید. این کار ساده‌ای نیست و اگر نخواهید فرزندتان روزی هفت هشت ساعت با گوشی مشغول باشد، باید وقت بسیار زیادی برای سرگرم کردن او بگذارید. اما گذاشتن چنین وقتی ارزشمند است و نتیجه‌اش در شخصیت کودک ملموس خواهد بود.

جایگزین جذاب پیدا کنید

این خیلی مهم است سرگرمی جایگزینی که می‌خواهید آن را به کودک معرفی کنید، برایش جذاب باشد و بتواند با بازی‌های موبایلی رقابت کند. بوردگیم‌ها یا همان بازی‌های جعبه‌ای که در دهه‌های گذشته تنوع کمی داشتند، امروز به شکل بسیار گسترده‌ای تولید و عرضه می‌شوند و سلاقی و سنن گوناگونی را پوشش می‌دهند. فقط دقت کنید بازی‌هایی را انتخاب کنید که جنبه‌های فکری آن پررنگ‌تر از شاناس باشد و با تعداد نفرات کم هم قابل انجام باشد.

موضوع مهم تحرک را نادیده نگیرید

یکی از اصلی‌ترین آسیب‌هایی که اعتیاد به بازی‌های موبایلی به همراه دارد - در کنار مشکلاتی که برای مغز، چشم‌ها، گردن و ستون فقرات ایجاد می‌شود - کم‌تحرکی کودک است. همین مورد باعث بروز مشکلاتی مانند چاقی می‌شود و باید با روش‌هایی آن را جبران کنید. تفریحاتی مانند دوچرخه سواری، اسکیت، کوهنوردی و... را حداقل یک بار با کودک انجام دهید تا سلیقه‌اش دست‌تان بیاید.

از چاله به چاه نیفتید

برخی والدین برای جلوگیری از وابستگی کودک به بازی‌های موبایلی، او را به تماشای بی‌وقفه و بدون محدودیت کارتون تشویق می‌کنند. این کار علاوه بر مشکلاتی مانند کم‌تحرکی که پیش از این به آن پرداختیم، آسیب‌های دیگری هم به همراه دارد. کودک باید به شکل برنامه‌ریزی شده و با نظارت والدین کارتون ببیند. به‌ویژه که خیلی وقت‌ها نظارت درستی وجود ندارد و لازم است شما قبل از کودک کارتون را به دقت بررسی کنید و مطمئن شوید صحنه‌های نامناسب و خشونت‌آمیز در آن نیست.

گپ بزنید

به صحبت با کودک به چشم یک تکلیف هر روزه نگاه کنید و از معجزه آن در بهبود ارتباط کودک و والد غافل نشوید. سر صحبت را باز کنید و درباره موضوعات مختلف و به خصوص سوالاتی که در ذهن کودکان به وفور یافت می‌شود، گپ بزنید. البته این موضوع باید چیزی در حد دانش کودک باشد و حکمت زندگی از زبان شوپنهاور موضوع خوبی برای گفت‌وگو نیست. صحبت درباره کودکی خودتان می‌تواند موضوع خوبی برای شروع باشد، چون همذات‌پنداری خوبی در کودک ایجاد می‌کند.

مخفی‌کاری کنید

اگر هم بخواهید حسابی محکم‌کاری کنید، بهترین راه این است که کلاً بازی‌ها را از گوشی حذف کنید و خودتان هم بازی نکنید. اما اگر نمی‌توانید بی‌خیال بازی کردن شوید، بازی‌ها را مخفی کنید. از طریق تنظیمات گوشی، می‌توانید هر اپلیکیشنی را که بخواهید در حالت Hidden قرار دهید تا دیده نشود و فقط خودتان به آن دسترسی داشته باشید. به جز این راه، اپلیکیشن‌هایی برای این کار وجود دارد که از آنها هم می‌شود استفاده کرد.

یار مهربان را دریابید

بچه‌ها معمولاً ذائقه بکرتر و ذهن پذیراتری در مقایسه با بزرگسالان دارند. از این فرصت استفاده و کودک را به کتاب خواندن علاقه‌مند کنید. البته در انتخاب کتاب حسابی دقت و نظر کارشناسان را دنبال کنید، چون بازار کتاب کودک تنوع گنج‌کننده‌ای دارد و تادل‌تان بخواهد کتاب کودک نامناسب منتشر شده است! نکته مهم دیگر، خوب کتاب خواندن برای کودک است که آن هم نیمی از مسیر به حساب می‌آید. بعد از این که چند بار قصه یک کتاب را تعریف کردید، از کودک بخواهید او برای شما قصه را تعریف کند.