



پرونده چار دیواری درباره اهمیت مدیریت مصرف رسانه در خانواده

واجب‌تر از نان شب!



تا زمانی که این ممنوعیت و محدودیت درباره بازی‌ها از درون خانواده رعایت نشود بگير و ببندهای بیرونی چندان تاثیرگذار نخواهد بود.

سفره غیر دیجیتال: یک قانون خوب این است که در کنار سفره و میز غذا هر نوع وسیله ارتباطی را ممنوع کنیم، حواسمان باشد تلویزیون و ماهواره یا تلفن همراه زندگی ما را مدیریت نکنند، سه وعده غذا و گپ و گفت صمیمی می‌تواند در این روزگار کانون خانواده را از خیلی آسیب‌ها دور نگه دارد.

الگوسازی درون خانواده: همه ما برای آینده فرزندانمان رویاها و آرزوهایی داریم، اما از یک موضوع مهم غافل هستیم، بچه‌ها چیزی نمی‌شوند که ما آرزوی آن را داریم بلکه در آینده آن جایگاه و موقعیتی را به دست می‌آورند که برایشان به درستی ترسیم کرده و نشان داده باشیم، حواسمان به عملکرد خودمان باشد، والدینی که مدام سرشان داخل تلفن همراه است نمی‌توانند از فرزندشان توقع داشته باشند مصرف تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدئویی را محدود کند.

همسطحی و همراهی با کودکان: خیلی‌ها می‌گویند من با فرزندم رفیق هستم، شاید این جمله ظاهر زیبایی داشته باشد اما به هیچ عنوان نباید جایگاه والدین را به رفیق تنزل داد، این که ما از لحاظ فکری خودمان را همقد و همراز فرزندمان کنیم یک مهارت است و خوب حرف‌هایش را بشنویم و درک کنیم و باعث می‌شود او به جای فضای مجازی و غریبه‌ها با ما حرف‌هایش را در میان بگذارد.

پیوستگی اصول: همه مواردی که تاکنون به آن اشاره کردم در صورتی جواب می‌دهد که استمرار داشته باشد و مقطعی نباشد، قوانین، همراهی، الگوسازی، محدودیت‌ها و مشوق‌ها در صورتی جواب می‌دهد که به گونه‌ای طراحی شده باشند که پیوستگی آن رعایت شود.

معرفی جایگزین مناسب: شما وقتی نوشابه را از رژیم غذایی خانواده حذف می‌کنید اگر برای آن یک جایگزین مناسب ارائه نکنید، قطعاً نتیجه نخواهید گرفت. وقتی رسانه، فضای مجازی، تلفن همراه و انواع بازی‌های ویدئویی را محدود می‌کنید به جای آن باید سرگرمی مناسب با ذائقه خانواده را در نظر بگیرید، به موقع سینما بروید، به موقع فیلم مناسب در کنار هم تماشا کنید، به موقع کتاب بخوانید، به موقع ورزش کنید و در کل این جایگزینی هنگام بسیار نقش مهمی خواهد داشت.

نظارت غیر مستقیم فرزندان: هر قانونی نظارت کافی برای اجرایش می‌طلبد، اما در محیط عاطفی و صمیمی خانواده و در برابر ابزار رسانه این نظارت باید هوشمندانه و غیر مستقیم باشد.

بازی‌های غیر مجاز، ممنوع: کنسول‌های بازی در مدل‌های مختلف و همچنین بازی‌های غیر ویدئویی و تحت گوشی‌های هوشمند و آنلاین تقریباً در اغلب خانواده‌ها بخشی از زمان سرگرمی را به خود اختصاص داده است، فضایی که متأسفانه همراه با مولفه‌هایی مانند خشونت، بی‌بند و باری و... است، خیلی از بلوغ‌های زودرس که می‌بینید نتیجه مستقیم مواجهه‌های نادرست در اینترنت، بازی‌ها، فیلم‌ها و... است و بچه هر چیزی را که نباید، دیده است. در این موضوع، تجربه‌های موفق داخلی و حتی خارجی نشان می‌دهد

چگونه به دنیا می‌آیند؟ این مثال را از این جهت طرح کردم که فکر نکنیم می‌توانیم بدون هیچ مسئولیتی فرزندمان را ساعت‌ها حتی در برابر یک رسانه سالم مثل شبکه کودک و پویا و... رها کنیم. ما در برابر همه آنچه از طریق تصویر، صدا و بازی وارد ذهن کودک می‌شود مسؤول هستیم.

قانون‌گذاری در خانواده: احتمالاً همه ما شنیده‌ایم که قانون بد بهتر از بی قانونی است این جمله دلالت بر اصل مهمی به نام حاکمیت قانون دارد. بدون قانون ما جامعه‌ای کاملاً نابه‌هتاج خواهیم داشت، خانواده به عنوان نخستین و البته مهم‌ترین رکن یک جامعه از این مساله استثنا نیست و باید در هر خانه‌ای قوانینی وجود داشته باشد که استفاده اعضای آن از رسانه را با سمت و سویی درست هدایت و البته محدود کند.

بامداد محمدی

هر وسیله‌ای که ما آن را تهیه می‌کنیم به شکل خودمانی‌اش یک دفترچه یادستورالعمل مصرف دارد، راهنمایی که به ما می‌گوید چگونه حداکثر استفاده را با بالاترین کارایی از آن وسیله داشته باشیم، حالا می‌خواهد یک چای ساز و آبمیوه‌گیری ساده باشد یا یک وسیله دیجیتال پر از امکانات و ویژگی‌ها ساخت‌افزاری و نرم‌افزاری خاص.

اما در هیچ دفترچه راهنمایی درباره تاثیر آن وسیله در سبک زندگی و روابط درون خانواده و فراتر از آن روابط اجتماعی و تاثیرگذاری‌اش بر فرهنگ عمومی نکته و مطلبی نوشته نمی‌شود و فقط مصرف هدف تولیدکننده است.

این موضوع درباره وسایل ارتباطی و رسانه‌ای اهمیتی دوچندان می‌یابد چرا که به طور مستقیم بر درک، ذهنیت‌سازی و رفتار فردی و گروهی یک جامعه تاثیر می‌گذارد، نکته‌ای که مهندس مصطفی ضابط، مدیر موسسه رسانه‌ای خواجه‌نصیرالدین طوسی بر آن تاکید دارد و معتقد است مدیریت رسانه در خانواده ایرانی کمتر جدی گرفته می‌شود.

او راهکارهایی را برای این موضوع تعریف کرده است که به اختصار به هر کدام اشاره می‌شود.

مسئولیت‌پذیری در برابر فرزند: والدین در برابر همه آنچه در خانواده می‌گذرد مسؤول هستند. یک کودک ممکن است صحنه‌ای را در کارتون ببیند که لک‌لک‌ها فرزند را برای پدرها و مادرها می‌آورند و ناخودآگاه این پرسش در ذهن او ایجاد شود بچه‌ها

میزان مصرف رسانه‌ای در نوجوانان

یکی از جدیدترین پژوهش‌های علمی که در دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تبریز انجام شده است، به موضوع میزان مصرف رسانه در میان نوجوانان ۱۱ تا ۱۸ سال اختصاص دارد که نتایج آن در اختیار چار دیواری قرار گرفته است. یافته‌های این پژوهش بار دیگر نشان می‌دهد رسانه نسل جدید به طور کامل متفاوت از والدین است و آنها بیشترین میزان مصرف و ساعات خود را با گوشی تلفن همراه خود می‌گذرانند.

میزان استفاده در روز	تلویزیون	مطبوعات	اینترنت	تلفن همراه
کمتر از ۲ ساعت	۱۵٪	۷۵٪	۲۲٪	۱۱٪
۳ ساعت	۴۸٪	۲۲٪	۲۱٪	۲۵٪
بیشتر از ۳ ساعت	۳۷٪	۳٪	۵۷٪	۶۴٪

آثار حضور زیاد زنان خانه دار در فضای مجازی

پژوهشی کیفی و مصاحبه محور در دانشکده روان‌شناسی دانشگاه اصفهان انجام گرفته است که عوامل وابستگی به فضای مجازی در زنان خانه دار و پیامدهای آن را مورد بررسی قرار داده است.

عوامل وابستگی	پیامدهای وابستگی
۱- احساس تنهایی	۱- بی‌انگیزگی در زندگی مشترک
۲- فقدان حمایت اجتماعی	۲- اختلال در خواب
۳- افسردگی	۳- برانگیختن کامل افسردگی
۴- افزایش آگاهی	۴- آگاهی‌های غیر ضروری در زمینه‌های مختلف

