

برای بچه‌ها گوشی و تبلت بخریم یا نه؟



دکتر ساحل گرامی |روان شناس کودک

روان شناسان می‌گویند که از چه سنی برای فرزندمان می‌توانیم گوشی و تبلت بخریم؟ در زمینه استفاده از گوشی یا تبلت و فضای مجازی چه اطلاعاتی را باید به کودک خود بدهیم؟ مدت زمان استفاده کودک از گوشی را چطور مدیریت کنیم؟ اگر مایل به خرید گوشی و تبلت برای فرزند خود نیستیم، چطور این موضوع را برای او جا بیندازیم؟ و... یکی از دغدغه‌های اصلی والدین امروزی، یافتن پاسخ همین سوال هاست. همان گونه که جامعه از نظر فناوری و استفاده از وسایل الکترونیکی و دیجیتالی خود را به‌روز می‌کند، در زمینه فرزند پروری هم باید قوانین به‌روز و والدین بر اساس وضعیت روز جامعه راهنمایی شوند. این که در جلسات مشاوره و رسانه‌های اجتماعی به والدین بگوییم استفاده از وسایل دیجیتال و فضای مجازی را به کلی برای فرزند ان خود قدغن کنید نه تنها دردی را دوا نمی‌کند بلکه احساس گناه و بی‌کفایتی به والدین می‌دهد و زمینه‌ساز تنش در خانواده‌ها می‌شود. پس مثل همیشه چاره، در نظر گرفتن موقعیت جامعه و راهنمایی صحیح والدین و فرزند ان در زمینه نحوه استفاده از دیجیتال هاست. به همین دلیل و در پرورنده امروز زندگی سلام، به تعدادی از پر تکرار ترین سوالات شما در زمینه دیجیتال و تربیت فرندان می‌پردازیم. سوالاتی که در جلسات مشاوران، همیشه توسط والدین مطرح می‌شود و به دنبال پاسخ‌هایی دقیق و کارشناسی شده به آن‌ها هستند.

پرونده

۱ برای کودکان به‌ویژه کودکان دبستانی و کوچک تر گوشی و تبلت بگیریم یا نه؟

پیش از پاسخ به این سوال باید تاکید کنیم که در این سنین چیزی به اسم خرید گوشی و تبلت برای کودک و به اسم کودک نباید صورت بگیرد. در این سنین خرید گوشی برای کودکان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و الی در خصوص تبلت، می‌توانید آن را برای خانواده بگیرید. سیستم آموزشی به دلیل شرایط کنونی و آحاد زیادی آنلاین شده و به جای خرید گوشی برای دانش آموزان دبستانی، توصیه می‌شود که یک تبلت برای کل خانواده خرید چون در این شرایط کودک احساس مالکیت بر این وسیله پیدا نمی‌کند، بین خواهر و برادرها بر سر مالکیت اختلاف نمی‌افتد و کنترل والدین راحت تر می‌شود چرا که می‌توانند مدت زمان استفاده را محدودتر کنند و برای دانستن رمز آن به مشکل بر نمی‌خورند و محتوای بازی‌ها و برنامه‌های دانلود شده به راحتی قابل نظارت است. دقت داشته باشید به هیچ عنوان روی تبلت مد نظر فیلتر شکن نصب نکنید و از گذاشتن سیم کارت در تبلت بهر هیز کنید.



۲ از چه سنی برای فرزندمان می‌توانیم گوشی و تبلت بخریم؟

اگر بخواهیم خیلی صریح بگوییم، هر چقدر دیر تر، بهتر. در سنین دبستان کودک ان در خصوص تهدیدها و شایعات فضای مجازی بسیار حساس هستند و همین می‌تواند زمینه اضطراب و ترس آن‌ها را فراهم کند. به همین دلیل بهتر است حداقل تا ۱۴-۱۵ سالگی در برابر این خواسته فرزند ان مقابله و پس از آن هم حتما به صورت غیر مستقیم بر نحوه کار آن‌ها بر گوشی نظارت کنید. اگر کودک ک کوچک تر دارید و هم اکنون برای خود تلفن همراه دارد، فیلتر شکن نصب نکنید، مانع حضور او در اینستاگرام و سایر فضا‌های مجازی شوید و اجازه ساختن گروه یا حضور در گروه‌های ناشناس را ندهید. نرم افزار‌های زیادی وجود دارند که با نصب آن‌ها می‌توانید بسیاری از سایت‌ها با محتوای غیر اخلاقی را فیلتر کنید تا به کودک اجازه دسترسی به کلید واژه‌های خاص و سایت‌های مستهجن را ندهد. با مراجعه به کافی نت و خدمات رایانه ای یا مشورت با یکی از دوستان یا فامیل که اطلاعات بیشتری در این زمینه دارد، می‌توانید روی گوشی کودک ان تان این نرم افزارها را نصب کنید. نکته مهم این که مدیریت و نظارت بر استفاده کودک ان از گوشی و تبلت و حضورشان در فضای مجازی، مسئله‌ای نیست که بدون حساسیت از کنارش عبور کنید. جالب است که بدانید چند وقت پیش هم کارشناسان و آموزگاران مدارس آلمان هشدار دادند که قانون این کشور باید دسترسی کودک ان زیر ۱۴ سال به تلفن همراه را هر چه زودتر ممنوع کند و نباید بی توجه از کنار این مطلب گذشت چرا که آثار چنین اتفاق‌هایی، سال‌ها بعد مشخص خواهد شد.

۳ در زمینه استفاده از گوشی یا تبلت و فضای مجازی چه اطلاعاتی را باید به کودک خود بدهیم؟

قبل از هر چیز او را از وجود افراد سوء استفاده گر و ناشناس در شبکه‌های اجتماعی آگاه کنید. همچنین از او بخواهید هر گونه درخواست یا تهدید در این فضا را بدون هیچ گونه ترسی به شما گزارش دهد و شما تحت هر شرایطی در کنارش خواهید بود. متأسفانه در فضا‌های آنلاین بزرگ سالان ناشناس به راحتی می‌توانند با کودک ان ارتباط برقرار کنند و از همین راه‌ها را به سمت صحبت‌های غیر اخلاقی یا درخواست‌های نامتعارف سوق دهند. بعضی والدین هم به خیال این که کودک در حال بازی است، هیچ نظارتی روی این حوزه نمی‌کنند. پس باید به نوع بازی، رده سنی بازی و احیاناً فضای چت که داخل بازی‌ها وجود دارد، نظارت کنید و به کودک اجازه ندهد هر بازی را ندهید.

۴ مدت زمان استفاده از بازی‌ها را چگونه مدیریت کنیم؟

قبل از هر چیز توجه داشته باشید این که مرتب به کودک گوشزد کنیم که گوشی را کنار بگذار د نه تنها چاره ساز نیست بلکه فقط زمینه تنش برای استفاده از گوشی را در او ایجاد و بیشتر می‌کند. بهتر است با افزایش زمان کلاس‌ها و فعالیت‌های جانبی، اتوماتیک زمان استفاده از وسایل دیجیتال را کمتر کنیم. سعی کنید در برنامه روزانه فرزندتان حتما ورزش، کتاب خوانی و فعالیت‌های خارج از منزل را بگنجانید تا کودک بیشتر در فضای واقعی و با انسان‌های واقعی وقت بگذراند. علاوه بر این از همان ابتدا برای استفاده از دیجیتال‌ها قوانین مشخص بگذارید مثلاً هنگام غذا خوردن نباید از تبلت استفاده کند یا شب‌ها بعد از ساعت خاصی باید تبلت یا گوشی را کنار بگذارد. پایبندی به این قوانین ضروری است و والدین باید به عمل به آن‌ها وفادار باشند. باز هم تاکید می‌کنم که اصرار به کودک برای بازی نکردن با گوشی وقتی هیچ برنامه‌ای برای سرگرم کردن او نداریم، مثل کوبیدن آب در هاون است. تابستان و تعطیلات آخر هفته، فرصت خوبی است تا به او نزدیک تر شوید، با هم گپ بزنید، از علایق اش بیشتر آگاه شوید تا به صورت اصولی‌تری بتوانید برای اوقات فراغتش برنامه ریزی کنید.

۵ اگر مایل به خرید گوشی و تبلت برای فرزند خود نیستیم، چطور این موضوع را برای او جا بیندازیم؟

اگر تمایلی به این کار ندارید باید از همان اولین سال‌های تولد این نکته را به کودک تان بگویید که گوشی و تبلت وسیله بزرگ تر هاست و طبق قانون خانواده ما، بچه‌ها نباید از آن استفاده کنند. اما نکته مهم تر نحوه و میزان استفاده والدین از دیجیتال هاست. اگر خودتان از گوشی، تبلت و لپ‌تاپ زیاد استفاده می‌کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که کودک تان به سمت دیجیتال‌ها نرود. بزرگ‌ترین الگوی بچه‌ها والدین‌شان هستند، پس هر چقدر شما کمتر از گوشی به خصوص در مقابل چشمان کودک تان استفاده کنید کودک تمایل کمتری نشان خواهد داد تا وقتش را در فضای مجازی سپری کند. به عنوان نکته آخر سعی کنید تا حد امکان با بازی‌های متنوع، فعالیت‌های فیزیکی و جذاب زمان فرزندتان را پر کنید تا تمایل کمتری به سمت وسایل دیجیتال نشان دهند و به سمت آن‌ها جذب نشوند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۶ تیر ۱۴۰۰

۶ ذی الحجه ۱۴۴۲ ۱۷ جولای ۲۰۲۱

شماره ۲۰۷۱۱

۱۹۳۱

درباره مردی که فوتبال را با زندگی پیوند داد

گفت و گو با رضا جاودانی، مجری که دوست و همکار دکتر صدر بود

درباره سبک زندگی این چهره دوست داشتنی

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



«۳ یا ۴ شب پیش بود که از دخترشان احوال آقای دکتر را پرسیدم. از زمانی که حال‌شان وخیم‌تر شد، کلاً به تماس‌ها و حتی پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی هم پاسخ نمی‌دادند. تا چند وقت پیش، واتس‌اپی با ایشان در ارتباط بودم تا این که چند شب پیش به دخترشان گفتم که می‌خواهم حال پدرتان را بررسیم و با ایشان صحبت کنم که ظاهراً به خاطر شیمی درمانی‌های اخیر خیلی هوشیار نبودند. بعدش هم دخترشان به من گفت که الان خواب هستند. قرار شد چند روز بعد از بهتر شدن حال‌شان به من زنگ بزنند که امروز صبح بیدار شدم و خبر را شنیدم و واقعا نمی‌دانم چه بگویم...» سپس بغض صدای رضا جاودانی را می‌گیرد، مجری که بارها بارها در کنار دکتر صدر نشست‌ه و خاطرات زیادی از او و رفتار هایش دارد. دکتر صدر فقط یک نویسنده، منتقد سینما و کارشناس فوتبال نبود. برای موفق شدن در تحلیل‌های فوتبالی، داشتن اطلاعات و آمارهای این رشته ورزشی به تنهایی کافی نیست چون اگر فوتبال، تنها فوتبال و یک ورزش بود بینندگان محدودی داشت و به سیاست و فرهنگ تسری نمی‌یافت. حمید رضا صدر امانگاه اجتماعی داشت و بارها تعبیر خاستگاه کاری فوتبال را از زبان او شنیدیم و به جنبه‌های اجتماعی این بازی هم اشاره می‌کرد. او عاشق فوتبال و سینما بود و این جمله‌اش را هیچ وقت فراموش نخواهیم کرد که گفته بود: «فوتبال مثل زندگی است اما غم هایش خیلی بیشتر از لحظات شیرین است...» او کل زندگی‌را مثل ۹۰ دقیقه یک مسابقه فوتبال می‌دانست و بارها گفته بود در بدترین ثانیه‌های یک ۹۰ دقیقه هم کورسوی امیدوی وجود خواهد داشت. او حتی یک ثانیه هم به دنبال خریدن ترحم نبود تا از بین مارت. کتاب‌های نوشته شده توسط او مانند «روزی روزگاری فوتبال» (از اولین کتاب‌های فوتبالی بازار نشر ما و درباره تأثیرات متقابل فوتبال و جامعه)، «نیمکت داغ» (تک‌نگاری‌هایی دربارهٔ مربیان مشهور فوتبال و تغییرات تاکتیک‌های بازی)، «پسری روی سکوها» (وقایع نگاری چهار دهه فوتبال ایران)، «یونایتد نفرین شده» (ترجمه زمانی دربارهٔ ایران کلاف، مربی جنجالی لیدز یونایتد) و... نشان دهنده نگاه متفاوت و فهم بالایی او از ورزش فوتبال است. بیشتر خاطرات جاودانی از دکتر صدر مربوط به پرنامه آنسوی نیمکت از شبکه ورزش است، جایی که دکتر، کارشناس و محقق ثابت آن پرنامه بود. در ادامه با این مجری درباره سبک زندگی دکتر حمید رضا صدر، گفت و گویی داشتیم که خواهید خواند.

دوست نداشت ضعف هایش دیده‌شود

«بعد از ابتلا به سرطان با این که روحیه بسیار خوبی برای شکست بیماری داشتند اما هیچ خبری از ایشان نبود انگار خودشان تمایلی نداشتند تا مورد توجه قرار بگیرند»، جاودانی با این مقدمه ادامه می‌دهد: «برعکس آن چیزی که شاید از دکتر صدر در ذهن بعضی هاست، او اصلاً تمایلی نداشت که ضعف هایش دیده شود یعنی دوست داشت که مردم همیشه بایک چهره خوب، او را بیاد بیاورند. اگر هم دقت کنید، عکس‌های خیلی کمی از او بعد از ابتلایش به این بیماری و شیمی درمانی‌های سنگین منتشر شد. نمی‌خواست خیلی در عموم دیده بشود. ما آدم بزرگ‌ی را در حوزه کارشناسی فوتبال، سینما، رسانه‌ها و... از دست دادیم».

دوست داشتنی بود چون دشمن فخر فروشی بود

دکتر صدر در انگلیس درس خوانده بود و نویسنده، منتقد سینما و مفسر فوتبال بود. مردی که به شدت هم دوست داشتنی بود. جاودانی درباره دلایل این محبوبیت می‌گوید: «چند تا دلیل مهم داشت. اولاً خودش بود، واقعا همان چیزی بود که در تلویزیون از اومی دیدیم، خیلی صادق بود در مردم. همین ویژگی باعث می‌شد تا شخصیت اش بین مردم محبوب و دوست داشتنی شود. در ضمن هیچ وقت در تلویزیون حاضر نشد که بگوید من فلان جادرس خواندم، فلان جاهای دنیا را دیدم، می‌گفت این‌ها فخر فروشی به مردم است و مخالف این رویکرد بود».

آرزویش این بود که همه از زندگی لذت ببرند

این مجری درباره ویژگی‌هایی که از دکتر صدر در ذهنش مانده هم می‌گوید: «دلسوز دیگران بود اما اهل نصیحت کردن نبود. یک بار داشت به من می‌گفت که کاش ما یاد بگیریم که زندگی کنیم، آرزوی من این است که همه ما به جای این که سرک بکشیم در زندگی دیگران، از زندگی خودمان لذت ببریم. آدمی بود که به شغل و تحصیلات مخاطبش کار نداشت و بعد از محک‌زدن درک، توانایی و... افراد روی آن‌ها حساب بازی می‌کرد. بیشتر شخصیت افراد برایش مهم بود تا جایگاه و... آدم دنیا دیده و اهل مطالعه‌ای بود و همنشینی با او، لحظه لحظه هایش در س‌آموز بود. به شدت آدم مهربان، باتجربه و از همه مهم‌تر با عزت نفس بالا بود. یک آدم فوق العاده‌ای بود که دروازه نمی‌گنجد و واقعا حیف شد که از بین مارت.»

کارشناس بود و اهل غرزدن نبود

از جاودانی در باره خاطراتش از حضور دکتر صدر در برنامه آنسوی نیمکت می‌پرسم که می‌گوید: «هیچ وقت ندیدم که عصبانی شود یا اصطلاحاً ساریک مسئله‌ای از کوره در برود. عصبانیت دکتر صدر را هیچ گاه ندیدم. آن زمانی که برنامه‌ریز بیننده آنسوی نیمکت را در شبکه ورزش با هم شروع کردیم، من مجری و ایشان هم‌مان ثابت برنامه بودند. یادم هست یک بار سر مسئله موسیقی برنامه و ایرادهایی که مدیران شبکه به آن می‌گرفتند، دلخور شد چون خودش موسیقی‌های برنامه‌رامی چید که موسیقی‌های متن فیلم‌های معروف بود و اصلاً دلیل متفاوت شدن آنسوی نیمکت با بقیه برنامه‌های مشابه، همین بود. دکتر صدر خودش اشراف داشت به فیلم‌های سینمایی و آن‌ها را برطی‌مدادی به موضوعی که درباره‌اش گپ می‌زدیم، اتفاقی که اصلاً کار هر کسی نیست. بنابراین وقتی موسیقی را روی آیتم فوتبالی می‌گذاشت، کارش اصولی بود. آن موقع به جای عصبانی شدن و غرزدن، رفت با مدیر شبکه ۳ جلسه گذاشت، توضیح داد که روی تک تک انتخاب هایش فکر می‌کند و مشکل به همین راحتی، حل شد.»

مسئولیت پذیری اش برایم درس آموز بود

«واقعا کار هایش همه روی حساب و کتاب بود. آدمی بود که برای کارش وقت می‌گذاشت» جاودانی با این مقدمه ادامه می‌دهد: «باید پذیریم که مسئولیت پذیری در این کشور در حال کم رنگ شدن است، بسیاری از ما کار را انجام می‌دهیم که فقط انجام داده باشیم، به کیفیتش توجه نداریم اما دکتر صدر وقتی یک مسئولیتی را قبول می‌کرد، با این همه دانشی که داشت، باز من می‌دیدم که در باره‌اش شروع به تحقیق می‌کند، می‌پرسد، مطلب می‌خواند و... دکتر صدر از مطالعه و تحقیق خسته نمی‌شد و مسئولیت پذیری اش برایم درس آموز بود.» او در پایان می‌گوید: «دکتر به دلیل بیماری همسرش به آمریکا رفت تا او درمان شود، خوشبختانه حال همسرش بهتر شد اما خودش از بین مارت. من فقط می‌خواهم به خانواده‌اش، علاقه مندان به او و همه‌ا‌هالی دنیای فوتبال تسلیت بگویم.»

