



این گوشی‌ها بیشتر می‌شود، به همان میزان کودکان بیشتری راهی اورژانس بیمارستان‌ها می‌شوند یا آسیب روحی و شناختی می‌بینند. لذا بیشتر از اینکه نگران اعتیاد کودک به وسایل دیجیتال هستیم، باید نگران والدین حواس‌پرت باشیم. امروزه والدین در مقایسه با هر دوره دیگری در تاریخ، وقت بیشتری را در تعامل رودررو با کودکان می‌گذرانند. به‌رغم افزایش چشمگیر میزان درصد حضور زنان در نیروی کار، مادران امروزی در مقایسه با مادران دهه ۱۹۶۰ به طرز شگفت‌آور وقت بیشتری را صرف مراقبت از کودکان می‌کنند اما تعامل بین والدین و کودکان به‌طور فزاینده کم‌کیفیت و حتی مصنوعی شده است.

والدین دائماً در زندگی کودکان حضور فیزیکی دارند اما از نظر عاطفی کمتر به او نزدیک‌اند.

**کلیدواژه‌ها:** رژیم مصرف رسانه‌ای، اعتیاد رسانه‌ای، سواد رسانه‌ای، سبک زندگی

اینکه استفاده والدین از وسایل دیجیتال مشکلی است که مغفول مانده، به معنای دست‌کم گرفتن خطرات مستقیم وسایل دیجیتال برای کودک نیست. شواهد مستدل نشان می‌دهد که بسیاری از انواع وقت‌گذرانی با وسایل دیجیتال (به‌ویژه آن‌هایی که شامل تصاویر سریع یا خشن‌اند) به مغز کودک آسیب می‌زند. کودکان پیش‌دبستانی امروزی بیش از چهار ساعت در روز وقت صرف دیجیتال می‌کنند و میانگین سنی شروع استفاده منظم از وسایل دیجیتال از چهار سال در دهه ۱۹۷۰، به فقط چهار ماه رسیده است.

کودکانی که وقتشان را با وسایل دیجیتال می‌گذرانند هزینه فرصت از دست‌رفته عظیمی را متحمل می‌شوند: زمانی که صرف وسایل دیجیتال می‌شود وقتی است که نه صرف اکتشاف فعالانه جهان می‌شود و نه صرف برقراری ارتباط با دیگران. با این حال، به‌رغم این همه گفت‌وگو درباره زمانی که کودکان صرف وسایل دیجیتال می‌کنند، به‌طور شگفت‌انگیزی به زمانی که والدین صرف دیجیتال می‌کنند، کم‌توجهی می‌شود؛ والدینی که اکنون به مشکلی دچارند که *لیندا/استون*، متخصص فناوری، بیش از بیست سال قبل آن را «توجه جزئی پیوسته» نامیده است. همان‌طور که استون اظهار کرده، این معضل فقط به ما آسیب نمی‌رساند بلکه به کودکان ما نیز آسیب می‌زند.

این سبک جدید تعامل با فرزندان می‌تواند نظام الگوبرداری عاطفی و دیرینه‌ای را مختل کند که مهم‌ترین عنصر آن ارتباط پاسخ‌گویان است و مبنای اغلب فرایندهای یادگیری بشری محسوب می‌شود. ما در قلمرویی ناشناخته هستیم؛

## کدام نگران‌کننده‌تر است؟ اعتیاد والدین به رسانه یا اعتیاد کودک به رسانه\*؟

### اشاره

جدیدترین پژوهش‌ها نشان‌دهنده آن‌اند که کودک امروزی می‌تواند از چهارماهگی به‌طور منظم از رسانه، به‌ویژه رسانه‌های دیجیتال استفاده کند. مادرها و پدرها هم محق‌اند از این بابت نگران و ناراحت باشند، اما تهدید بزرگ‌تر، نه اعتیاد کودک به رسانه‌های دیجیتال از جمله گوشی‌های هوشمند بلکه وابستگی بیمارگون والدین به این وسایل است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که هرچه میزان استفاده والدین از

بنابراین، مشکل پیش می‌آید آن هم هنگامی که نظام الگوبرداری از نظر عاطفی پرشور بزرگسال و کودک که در یادگیری در سنین پایین نقش اساسی دارد، برای مثال با خواندن یک متن اینترنتی یا چک کردن سریع اینستاگرام مختل می‌شود. اقتصاددانی که افزایش آسیب به کودکان را با رواج گوشی‌های هوشمند مرتبط می‌داند، یکی از نتایج چنین سناریوهایی را بررسی کرده است. این یافته‌ها تا حدودی توجه رسانه‌ها را به خطرات فیزیکی ناشی از فرزندپروری با حواس پرت جلب کرد اما به تأثیر آن بر رشد شناختی کودکان کمتر پرداخته شده است. هرش پاسک می‌گوید: «بچه‌های نوپا نمی‌توانند یاد بگیرند که ما چه زمانی با برداشتن گوشی‌مان یا نگاه کردن به متنی که روی صفحه گوشی‌مان ظاهر می‌شود، جریان گفت‌وگویمان را قطع می‌کنیم.»

بی‌توجهی گهگاه والدین فاجعه‌بار نیست و حتی می‌تواند انعطاف‌پذیری ایجاد کند اما بی‌توجهی مزمن داستانی دیگر است. استفاده از گوشی هوشمند با نشانه‌های آشنای اعتیاد مرتبط دانسته می‌شود: بزرگسالان حواس پرت هنگامی که استفاده آن‌ها از گوشی قطع می‌شود، زودرنج می‌شوند؛ آن‌ها نه تنها نشانه‌های عاطفی را نمی‌بینند بلکه در واقع آن‌ها را بد تفسیر می‌کنند.

ما والدین در دام بدترین مدل ممکن از فرزندپروری افتاده‌ایم؛ یعنی همیشه از نظر فیزیکی حاضریم و بنابراین، از خودمختاری فرزندان جلوگیری می‌کنیم؛ با این حال، فقط گهگاه از نظر عاطفی حضور داریم. البته جدایی‌های عمدی و کوتاه‌مدت می‌تواند بی‌زیان و حتی سودمند باشد؛ هم برای والدین و هم برای کودک (به‌ویژه هنگامی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند و استقلال بیشتری می‌خواهند)، اما این نوع جدایی متفاوت است با بی‌توجهی والدین به کودک؛ زمانی که با برخوردشان به او می‌فهماند که از یک ایمیل کم‌ارزش‌تر است. اینکه مادری به کودکانش می‌گوید بیرون بروند و بازی کنند یا پدری می‌گوید که باید مدت نیم ساعت روی کاری تمرکز کند، واکنش‌هایی کاملاً معقول به نیازهای ناسازگار زندگی بزرگسالی دارند، اما آنچه امروز در جریان است ظهور مراقبت پیش‌بینی‌ناپذیر تحت حاکمیت هشدارها و وسوسه‌های گوشی هوشمند است.

حل این مشکل آسان نیست، به‌ویژه با توجه به اینکه تغییرات چشمگیر در نظام آموزش و پرورش بر پیچیدگی آن می‌افزاید. امروزه بعضی از کودکان (حدود دوسوم کودکان چهارساله) بیشتر از هر زمان دیگر تحت نوعی مراقبت نهادی هستند.

روندهای اخیر در آموزش کودکان به این مسئله منجر شده است که کلاس‌های آن‌ها پر از محتواهای از پیش نوشته شده و صحبت یک‌طرفه و کسل‌کننده‌تری باشد. کودکان تلاش زیادی می‌کنند تا توجه بزرگسالی حواس پرت را جلب کنند و اگر ما رفتارمان را تغییر ندهیم، آن‌ها خواهند کوشید این کار را برای ما انجام دهند. با ورود بچه‌های نوپای امروز به سن آموزش رسمی

می‌توان انتظار مشاهده کج‌خلفی‌هایی بسیار بیشتر را داشت اما سرانجام ممکن است کودکان از این کار دست بکشند. حقیقت آن است که ما واقعاً نمی‌دانیم هنگامی که به کودکانمان بی‌توجهی می‌کنیم، چقدر رنج می‌کشند.

اگر بتوانیم بر «دخالتهای فناوری در زندگی» خود غلبه کنیم، احتمالاً در خواهیم یافت که می‌توانیم صرفاً با انجام دادن کارهای کمتر، کارهای بسیار بیشتری برای کودکانمان انجام دهیم؛ صرف‌نظر از کیفیت آموزش آن‌ها در واحد آموزشی و کاملاً مستقل از تعداد ساعاتی که به آن‌ها اختصاص می‌دهیم. فقط به یاد داشته باشید که وقتی با بچه‌تان هستی، آن گوشی لعنتی را کنار بگذارید!

\* این یادداشت تلخیص مقاله‌ای است با عنوان «وقتی با فرزندت هستی، آن گوشی لعنتی را بگذار کنار» نوشته اریکا کریستاکیس ترجمه علی برزگر که در تارنمای ترجمان بارگذاری شده است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که هرچه میزان استفاده والدین از تلفن‌های همراه هوشمند بیشتر می‌شود، به همان میزان کودکان بیشتری راهی اورژانس بیمارستان‌ها می‌شوند یا آسیب روحی و شناختی می‌بینند

