درس‌های تربیت رسانه‌ای– استاد سعید مدرسی

۱–حافظه رسانه‌ای مشترک والدین و فرزندان

روزی روزگاری بود، یک خانه‌ای بود و یک تلویزیون و یک تلفن. در آن زمان‌ها خانواده‌ها با هم و در کنار فرزندانشان یک برنامه را تماشا می‌کردند و در مورد برنامه‌ها و انیمیشن‌های تلویزیونی با هم گفت‌وگو می‌کردند. هنگامی احیانا کسی با خانه تماس می‌گرفت، اول پدر خانه، بعد مادر خانه و سپس، برادر بزرگتر یا خواهر بزرگتر پاسخ وی را می‌دادند تا متوجه شوند که با کدام یک از افراد خانه کار دارد.

اما در زمانه امروزی هر کسی یک درگاه رسانه‌ای شخصی برای خود پیدا کرده است. در گذشته والدین و فرزندان با هم حافظه مشترک رسانه‌ای داشتند و با هم یک برنامه را می‌دیدند. طبعا در آن زمان والدین بین مصرف بچه‌ها و محتوای رسانه‌ای وساطت می‌کردند و اگر احیانا این محتواها نکات مثبتی داشتند، آن را در ذهن فرزندان خود تقویت می‌کردند و اگر حاوی نکات منفی نیز بودند، موارد انتقادی آن را برای فرزندان مطرح می‌کردند که این مسئله باعث می‌شد تا روند تربیتی بچه‌ها تحت اشراف والدین قرار بگیرد و از فرصت‌های رسانه‌ای نیز به خوبی استفاده شود و والدین بتوانند از فرزندان خود در برابر تهدیدات رسانه‌ای صیانت کنند

با وجود اینکه امروز روزگار تغییر کرده و وسایل ارتباط جمعی نیز بسیار زیاد شده‌اند، حجم محتواهای رسانه‌ای نیز خیلی افزایش پیدا کرده است، اما اصول تربیت صحیح که تغییر نکرده است. بنابراین، خانواده‌ها از طریق تربیت رسانه‌ای و سواد رسانه‌ای، متوجه این موضوع هستند که باید با فرزندان خود حافظه مشترک رسانه‌ای داشته باشند، یعنی در یک خانواده متعادل کسی حیات خلوت رسانه‌ای ندارد که بتواند انیمیشن و فیلم سینمایی را به تنها تماشا کند و یا در فضای شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی یک اکانت مستقل داشته باشد.

در غیر این صورت، خانواده‌ها اصلا نمی‌دانند که فرزندانشان با چه کسانی مرتبط هستند و در چه فضایی قرار دارند که این مسئله باعث می‌شود فرزندان تحت اشرف تربیتی خانواده نباشند و روحیات ایشان نیز پس از مدتی با روحیه خانوادگی تفاوت پیدا کند. بنابراین، پدر و مادر باید بین محتوا و فرزندانشان وساطت داشته باشند که این وساطت به دو صورت رخ می‌دهد. وساطت تقویت‌کننده که بر پیام‌های مثبت رسانه‌ای فرزندان تأکید می‌کند و وساطت تعدیل‌کننده که نسبت به زمان مصرف فرزندان از رسانه‌های مختلف حساسیت دارد.

والدین در یک خانواده متعادل همیشه هوشیار هستند و همانطور که برای غذای بچه‌ها برنامه‌ریزی دارند تا آن‌ها هر چیزی را به هر مقداری نخورند، همین دقت نظر را برای محتوای رسانه‌ای فرزندان نیز اعمال می‌کنند. همانظور که غذا می‌تواند بدن ما را قوی و یا مزاج ما را مسموم کند، محتوای رسانه‌ای نیز می‌تواند روح لطیف فرزندان را قوی یا مسموم کند. پدران و مادران باید حافظه مشترک رسانه‌ای را به خاطر بسپارند و با مدیریت صحیح مصرف رسانه‌ای در خانه، زمینه ایجاد فضای تربیتی صحیحی را برای فرزندان خود ایجاد کنند.

یکی از مسائل بسیار مهم مربوط به حوزه خانواده، موضوع سواد رسانه‌ای است. خانواده‌ها در گذشته هیچ‌گاه با چنین حجم وسیعی از رسانه‌ها و فضاهای ارتباط جمعی مواجه نبودند و شاید تنها وسایل ارتباطی خانواده‌ها تلویزیون، رادیو و تلفن بود اما امروزه با توجه به رشد بسیار گسترده فضاهای مختلف رسانه‌ای و ارتباطی به ویژه فراهم بودن امکان استفاده از گوشی‌های همراه برای فرزندان، شرایطی در جامعه فراهم شده است که کنترل خانواده بر محتوای رسانه‌ای فرزندان کاهش پیدا کرده است.

یکی از موضوعات بسیاری مهمی که می‌تواند موجب کاهش فاصله بین والدین و فرزندان در حوزه محتوای رسانه‌ای شود، داشتن سواد رسانه‌ای یا تربیت رسانه‌ای است که والدین می‌توانند از طریق آشنایی و فراگیری سواد و تربیت رسانه‌ای نسبت به نظارت و کنترل بر رفتار رسانه‌ای فرزندان خود اقدام کنند.

۲–مراقب گوش‌ها و چشم‌هایتان باشید

بهره‌گیری از قانون «۲۰ ۲۰» هنگام استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای

زمانی که می‌خواهیم از یک درگاه رسانه‌ای استفاده کنیم، باید مراقب جسم خود نیز باشیم. آداب کاربری رسانه اقتضا می‌کند که ما به جسم خود آسیب نزنیم. قرار است که فوایدی به روح، ذهن و مغز خود برسانیم اما به یک‌باره متوجه می‌شویم که جسم ما که مرکب روح ما است، آسیب می‌بیند.

شاید یکی از آسیب‌های رایج استفاده از درگاه‌های رسانه‌های همانند تلفن همراه، تلویزیون و تبلت و ... آسیب‌هایی است که ما به چشم خود می‌زنیم. حجم نور زیادی که در طول روز و یا در ساعات شب به چشم ما وارد می‌شود، آسیب‌های زیادی به جسم ما وارد می‌کند.

در همین ایام کرونایی میانگین نمره چشم نوجوانان ما یک نمره افزایش پیدا کرده است که یک اختلال نسلی است. باید هوای چشم خود را داشته باشیم. در این زمینه می‌توانیم از قاعده بیست، بیست استفاده کنیم، یعنی هر بیست دقیقه‌ای که به صفحات با نور آبی نگاه می‌کنیم، یک دقیقه به چشم خود استراحت دهیم به این صورت که به یک نقطه دوردست ترجیحا فضای سفید نگاه کنیم تا عضلات شبکیه چشم استراحت کنند تا خدایی ناکرده مشکلی برای چشمان ایجاد نشود.

نکته بعدی که برای برخی چشم‌ها به وجود می‌آید، خشکی سطح قرنیه است که بعضا منجر به بیماری شده و فشار چشم را بالا می‌برد. پس لازم است که ما هر پنج دقیقه یک بار تمرین پلک زدن داشته باشیم تا مایه قرنیه ترشح کرده و از آسیب دیدن قرنیه جلوگیری کند.

نکته مهم بعدی تنظیم نور نمایشگر دستگاهی است که از آن استفاده می‌کنیم. اگر احیانا در محیط تاریک از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنیم، باید مراقب باشیم تا نور نمایشگر ما بیش از اندازه نبوده و از محیط پیرامونی ما روشن‌تر نباشد؛ چراکه در غیر اینصورت یقینا به عضلات مردمک چشم ما فشار یادی وارد می‌کند. باید این مراقبت‌ها را انجام دهیم تا احیانا چشمان ما آسیب نبینند.

همچنین، در نوع استفاده از درگاه رسانه‌ای باید به گوش‌های خود نیز توجه داشته باشیم. بعضا برای اینکه مزاحم دیگران نباشیم از هندزفری استفاده می‌کنیم، اما اگر شدت امواج صوتی که از درگاه رسانه‌ای دریافت می‌کنیم، از یک حدی بیشتر باشد در بلندمدت باعث می‌شود که توانایی شنوایی خود را از دست بدهیم و آسیب ببینیم.

در هنگام استفاده از هندزفری باید از هندزفری شخصی خود بهره‌گیری کنیم؛ چراکه استفاده از هندزفری مشترک موجب انتقال بیماری و میکروب‌ها می‌شود. همچنین، برخلاف رسم رایج که اغلب مردم از دو گوشی هندزفری استفاده می‌کنند، بهتر است که از یک گوشی استفاده کنیم؛ چراکه بهره‌گیری از دو گوشی باعث می‌شود که شدت دریافت امواج از سوی گوش افزایش پیدا کند.

یکی از توصیه‌های مهم در زمینه بهره‌گیری از هندزفری این است که باید حتما هر ۱۵ دقیقه یک بار به گوش خود استراحت دهیم و به یاد داشته باشیم که طول بازه مصرف ما از هندزفری بیشتر از چهار ۱۵ دقیقه یعنی بیشتر از یک ساعت نباشد.

۳–مراقبت های موبایلی

ضرورت مراقبت‌های جسمانی در استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای

یکی ازبیماری‌های رایجی که در دنیا وجود دارد، گردن‌درد ناشی از استفاده از تلفن همراه است. کسانی که متخصص آناتومی و ارتوپدی هستند، با این دردها آشنا بوده و مراجعانی زیادی در این زمینه دارند. قرار شد که ما از درگاه‌های رسانه‌ای به گونه‌ای استفاده کنیم که جسممان آسیب نبیند.

یکی از مشکلات رایج در استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای، پایین آوردن سر است. باید بدانیم هر مقداری که سر ما پایین‌تر می‌آید، فشار به مهره‌های گردن ما به شدت افزایش پیدا می‌کند که بعضاً تا ۲۲ کیلوگرم بار اضافی به مهره‌های گردن افزوده می‌شود. این مسئله باعث ایجاد آسیب جدی در جسم ما به ویژه جسم نوجوانان و جوانانی می‌شود که در سنین رشد هستند.

برای رفع این مشکلات چند راه حل وجود دارد. اولین راه این است که به جای آنکه سر خود را پایین آوریم، موبایل و دستان خود را بالا بیاوریم. راه حل بعدی استفاده از پایه‌های نگه‌دارنده است. می‌توانیم گوشی همراه خود را برای کارهای طولانی‌مدت بر روی پایه نگه‌دارنده قرار دهیم.

راه حل بعدی این است که زمانی که قصد نگارش و تایپ متنی را داریم، می‌توانیم از دستیار صوتی که در گوشی‌های همراه وجود دارد، استفاده کنیم.یعنی به جای تایپ کردن با انگشت از این قابلیت گوشی‌های همراه استفاده کنیم. راه حل بعدی این است که کلاً به جای تایپ کردن در گوشی، صوت ارسال کنیم که این مسئله کمک فراوانی به جلوگیری از آسیب رسیدن به جسم می‌شود.

مشکل دیگری که در استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای وجود دارد، نحوه مدل نشستن ما در پشت درگاه‌های رسانه‌ای است. اولین نکته در این زمینه این است که باید حواسمان به وسیله‌ای که استفاده می‌کنیم باشد و بدانیم که هر وسیله‌ای استاندارد ویژه خود را دارد.

مدت زمان استاندارد برای استفاده از گوشی تلفن همراه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. همچنین، زمان استاندارد برای بهره‌گیری از تبلت نیز بین ۲۰ تا ۲۵ دقیقه است. برای استفاده از لپ تاپ نیز نباید بیش از ۴۵ دقیقه پشت آن نشست.

نکته مهم دیگر در زمینه استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای، مدل نشستن ما است. حالت اسکلت استخوانی کودکان و نوجوانان در بهره‌گیری از این امکانات بسیار مهم است. برای استفاده از این درگاه‌ها افراد نباید به جلو خم شوند و کمر ایشان نیز باید راست و صاف باشد که لازمه این مسئله بهره‌گیری از صندلی مناسب است. صندلی ما در هنگام نشستن باید طوری باشد که ترجیحاً کف پا بالاتر بیاید که برای این مسئله می‌توانیم از نگه‌دارنده‌های پا استفاده کنیم.

همچنین، زاویه پا نیز باید تقریباً ۹۰ درجه بوده و پاها آویزان نباشند؛ چراکه در غیر این صورت پس از مدتی به زانوها فشار زیادی وارد می‌شود. زاویه کمر نیز باید بین ۹۰ تا ۱۰۰ درجه و دستانمان نیز در هنگام بهره‌گیری از لپ‌تاپ در حالت ۹۰ درجه باشد. قرار است که ما از فرصت درگاه‌های رسانه‌ای به خوبی و در صحت و سلامت استفاده کنیم؛ مبادا بدن ما و فرزندانمان در جریان استفاده از این وسایل آسیب ببینند.

۴–مراقب موج گرفتگی باشید

درگاه‌های رسانه‌ای به شدت با امواج در ارتباط هستند لذا باید مراقب باشیم که آسیب نبینیم. این امواج الکترومغناطیس بوده و بر روی ابعاد مختلف بدن اثر می‌گذارند اگر چه سازندگان درگاه‌های رسانه ادعا می‌کنند که این امواج کنترل شده و مدیریت شده بوده و آسیب جدی به بدن ما وارد نمی‌کند، اما شاید در آینده قضاوت‌های دیگری برای ما زمینه سازی کند.

بچه‌های ما در حال حاضر در آموزش‌های مجازی به شدت درگیر امواج هستند. امواج وای فای، شبکه داده‌ها، شبکه بی‌سیم هندزفری‌های بلوتوثی و درگاه‌های رسانه‌ای مانند تلفن همراه وقتی که یک باند موجی بر روی آن باز می‌شود، شدت امواج را به وجود می‌آورد.

وقتی با گوشی صحبت می‌کنید مراقب باشید شبکه داده‌های‌تان روشن نباشد. وای‌فای تان وصل نبوده و مراقب باشید بلوتوث و جی‌پی‌اس نیز روشن نباشد هر کدام از این‌ها یک پهنای باند و یک شدت موج را ایجاد می‌کند.

اگر توجه داشته باشید، موبایلتان گاهی در حال صحبت کردن داغ می‌شود، چرا که جی‌پی‌اس آن روشن است؛ این نشان‌دهنده شبکه تبادل امواج است؛ لذا در زمانی که با تلفن صحبت می‌کنید باید سایر پهنای باند در سیستم شما قطع باشد.

نکته دیگر طول تماس تلفنی است کارشناسان توصیه می‌کنند که ما بیش از ۲ دقیقه تماس با تلفن نداشته باشیم و اگر قرار است طول بکشد قطع کنیم و با تلفن ثابت تماس خود را انجام دهیم. راه حل دیگر استفاده از هندزفری سیم‌دار است.

توصیه بعدی نیز این است که یک فرد با سواد رسانه‌ای هیچ‌وقت تلفن همراه خود را به اتاق خواب نمی‌برد. در طول خواب شب، اطراف ما باید عاری از امواج باشد یعنی تلفن همراه در حالت پرواز و وای‌فای خانه خاموش باشد.

نکته دیگر که باید مورد توجه قرار بگیرد این است که شبکه داده‌ها قرار است تلفن همراه را به آنتن‌های BTS شهری وصل کند در فاصله ۵۰۰ متری تا یک کیلومتری قرار دارد لذا قدرت امواج آن زیاد است. اما دستگاه وای‌فای تلفن همراه را به دستگاه مودم خانگی وصل می‌کند که فاصله آن در پنج تا شش متری واقع شده است لذا شدت امواج آن پایین‌تر است بنابراین اگر در خانه هستیم سعی کنیم به وای فای خانه وصل شویم و شبکه داده را خاموش کنیم.

نکته آخر نیز این است که بچه‌ها هر چه سن‌شان پایین‌تر باشد قطر جمجمه آن‌ها کمتر بوده و بدن آن‌ها همچنان در حال رشد است. حواسمان باشد اگر موبایل را به دست بچه‌ها می‌دهیم آن را در حالت پرواز بگذاریم و اگر اینترنت قرار است استفاده شود، حتماً از وای فای استفاده کنیم مراقب بدن خود و دسته گل‌های‌تان باشید تا خدای نکرده دچار موج گرفتگی نشویم.

۵-حفاظت از خواب خوش

تأثیر درگاه‌های رسانه‌ای در نابودی خواب خوش

خواب سالم و کافی در زمان طلایی استراحت یکی از شاخص‌های بدن سالم است. زمان طلایی خواب ساعت ۲۲ تا ۲ نیمه شب است که عمق خواب بوده و از آن به خواب نرم تعبیر می‌شود و انرژی فوق‌العاده‌ای به ما می‌دهد.

البته یک خواب دیگر پر قدرت و پر انرژی نیز غیر از نیمه شب وجود دارد که آن هم خواب نیمروز است؛ حدود نیم ساعت قبل از ظهر شرعی که به خواب قیلوله معروف بوده و مستحب است و انرژی زیادی نیز برای بدن تأمین می‌کند.

متأسفانه ما در زندگی مدرن امروزی با درگاه‌های رسانه‌ای دچار اختلال خواب شده‌ایم و بعضاً تا ساعاتی از شب پای درگاه‌های رسانه‌ای نشستیم و نمی‌دانیم که شاید میانگین عمر ما را در بلند مدت کمتر کند و آسیب جدی به بدن ما برسد. خواب کم، خواب نامنظم و خواب غیر عمیق بر روی خلق و خوی ما در زمان بیداری اثر می‌گذارد و همچنین بر روی جسم ما از جهت متابولیسم و کارکردهای داخل اثر دارد.

کسانی که خواب نامنظم دارند معمولاً زودتر عصبانی می‌شوند و در طول روز ذهن منظمی نداشته و بعضاً حافظه آن‌ها نیز دچار اختلال می‌شود. زمانی که باید بخوابیم نمی‌خوابیم و زمانی که نباید بخوابیم، می‌خوابیم.وقت‌های بعد از اذان صبح نباید خوابید. کسانی که دوست دارند حافظه قوی داشته باشند به آن‌ها توصیه می‌کنیم که بعد از هر نماز صبح نخوابند، این خواب از منظر احادیث و سیره اهل بیت(ع) کراهت دارد.

خواب چه ارتباطی با سواد رسانه‌ای دارد؟ خواب عمیق خوابی است که در زمان خود انجام شود. وقتی ما تا لحظاتی قبل از خواب از درگاه‌های رسانه‌ای مانند تلفن، تلویزیون، شبکه‌های رسانه‌ای و.. استفاده می‌کنیم تشعشعات نور آبی موجب بعضی اختلالات در ترشح هورمون خواب می‌شود.

در بدنمان هورمونی ترشح می‌شود که از آن به هورمون ملاتونین تعبیر می‌شود. وقتی هوا تاریک می‌شود این هورمون ترشح شده و ناخودآگاه خواب به سراغ افراد می‌آید. در طول روز این هورمون زیاد ترشح نمی‌شود چرا که نور زیاد است.

چه کار باید بکنیم که ما یک خواب کافی، عمیق و صحیح داشته باشیم؟ یک ساعت قبل از خواب درگاه رسانه‌ای باید کنار رود؛ این تشعشعات روی صفحات موبایل باعث تأخیر در ترشح هورمون ملاتونین می‌شود.

چنانچه می‌خواهیم درگاه‌های رسانه‌ای را به کار ببریم از امکانات دستگاه‌هایمان برای حذف نور آبی استفاده کنیم. در حال حاضر تلفن‌های همراه امکانی دارد که از آن به فیلتر نور آبی تعریف می‌شود. اگر از تبلت یا لپ‌تاپ استفاده می‌کنیم تنظیمی به نام night mode دارد وقتی که آن را فعال می‌کنیم نور آبی آن حذف می‌شود و می‌توانیم یک خواب آرام‌تر داشته باشیم.

یک جلد کتاب می‌تواند خواب آرامی را به ما هدیه دهد. پدر و مادرهایی که قبل از خواب کتاب می‌خوانند حتماً الگوهای خوبی برای فرزندان می‌شوند تا آن‌ها نیز درگیر درگاه رسانه‌ای قبل از خواب نشوند.

۶–مراقب چاقی رسانه‌ای باشید

در دوران آموزش‌های کرونایی بچه‌های ما اضافه وزن پیدا کرده‌اند. حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان اضافه وزن و حدود ۲۵ درصد آنان چربی خون دارند. بیماری‌هایی که قرار بود بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی سراغ انسان بیاید، امروز در دوران نوجوانی به سراغشان آمده است چرا؟ به این دلیل که فقط پشت دستگاه می‌نشینند.

بچه‌ها مدرسه نمی‌روند، کم‌تحرک شدند و این نسل جدید ما که به آنها digital native یا generation Z می‌شوند. این‌ها کسانی هستند که درگاه‌های رسانه‌ای را عضوی از بدن خود می‌دانند. به بزرگسالان digital immigrant یا مهاجران رسانه‌ای می‌گویند.

باید با این نسل کرونایی چکار کرد؟ این بندگان خدا یک بار نوجوانی و کودکی را می‌گذرانند که آن هم به ایام کرونا خورده است. آن‌ها حواسشان نیست، اما پدر و مادرها که حواسشان هست چه کاری باید انجام دهند؟ باید حواسمان باشد که هیچ‌گاه نباید بچه‌ها را وقتی که سنشان پایین است، جلوی تلویزیون نشاند تا کاری به کار شما نداشته باشند. هیچ‌وقت تلویزیون نمی‌تواند دایه خوبی برای بچه‌ها باشد.

حواسمان باشد از مدل غذای رسانه‌ای تغییر عادت دهیم. غذای رسانه‌ای چیست؟ متأسفانه بعضی خانواده‌ها جلوی تلویزیون سفره را می‌اندازند، بزرگواران هر چیزی فرهنگ خود را دارد، سر سفره که لحظه گفت‌وگو و تعامل اعضای خانواده با همدیگر است و بچه‌ها باید یاد بگیرند که پدر از مادر بابت سفره رنگین و غذای خوشمزه تشکر می‌کند. دهان در حال خوردن است و چشم و دهان و گوشمان به تلویزیون، بعضی از خانواده‌ها رعایت نمی‌کنند، نه می‌دانند چه خوردند و نه می‌فهمند. مادر سفره را جمع می‌کند، کسی تشکر و تقدیر از آن نمی‌کند لذا یکی از عادات مهم تغییر عادات غذایی رسانه‌ای ماست.

نکته مهم دیگر این است که وقتی بچه‌ها پشت درگاه رسانه‌ای هستند و در حال انجام بازی کامپیوتری، حواستان باشد که کنار دست آن‌ها خوراکی‌های شیرین قرار ندهید. این موضوع باعث افزایش هیجانات بچه‌ها می‌شود و چون تحرک کافی ندارند و در بازی‌های کامپیوتری احیاناً هیجانی می‌شوند، قند خون آن‌ها بالا می‌رود. ذخیره‌سازی خون در قالب چربی در اندام‌ها و عضلات افزایش پیدا می‌کند.

باید چه کار کنیم؟ اگر قرار است خوراکی در اختیار آن‌ها قرار گیرد، توصیه می‌کنم از میوه‌ها و آب به جای آجیل و شیرینی و شکلات استفاده کنند. اگر می‌خواهید مراقب جسم بچه‌ها باشید، باید حواستان باشد به میزان زمانی که بچه‌ها پشت درگاه رسانه‌ای می‌نشینند باید تحرک داشته باشند. اگر بچه‌های ما ۳۰ دقیقه بازی کامپیوتری انجام می‌دهند باید ۳۰ دقیقه نیز تحرک داشته باشد.

بزرگسالان نیز باید یک نظام سالم زندگی داشته باشند. باید روزی ۳۰ دقیقه نرمش سبک انجام دهند. می‌توانند دو وقت ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی کنند یا می‌تواند سه وقت ۱۰ دقیقه‌ای نرمش داشته باشند که این‌ها باعث می‌شود تا آسیب‌هایی که به جهت استفاده از درگاه رسانه‌ای در بدن ما به وجود می‌آید، همچون اضافه چربی‌ها و اضافه قندها مصرف شود تا ما خدای نکرده دچار آسیب‌های جسمی نشویم، ان‌شاءالله بدن خودمان و بچه‌هایمان سالم باشد.

اضافه وزن فرزندتان را جدی بگیرید و علاوه بر تصحیح عادت‌های رفتاری و رسانه‌ای از متخصص تغذیه برای اصلاح عادت‌های غذایی آن‌ها کمک بگیرید.

۷–گفت وگو بر هر درد بی درمان دواست

راهکارهای عملی برای مدیریت محتواهای در دسترس فرزندان

در ایام کرونا، دریافت این پیام‌ها به واسطه مجازی شدن آموزش بیشتر شده و این موضوع در ایام تعطیلات و نوروز نرخ بالاتری دارد. همچنین میزان استفاده آن‌ها از بازی‌ها، انیمیشن‌ها و فیلم‌های سینمایی افزایش پیدا کرده است.

در این میان، یک سری نقیصه‌ها و چالش‌هایی به واسطه دریافت آموزش به صورت مجازی پدیدار می‌شود که از آن جمله کاهش شدید سطح تعاملات اجتماعی کودک و نوجوان است. بخش‌های مختلف مغز ما، هر یک مدیریت بخشی از فعالیت‌هایمان را عهده‌دار هستند.

وقتی سطح تعامل با دیگران کاهش پیدا کند، طبعاً دایره لغاتی که در این تعاملات استفاده می‌شود، کاهش می‌یابد، لذا این نگرانی وجود دارد که خزانه لغات و رفتار عاطفی کودک و نوجوان تحت‌الشعاع قرار گیرد و وضعیت آن روزبه‌روز فقیرتر شود. چرا که دوستان و معلمان را نمی‌بینند و آن‌قدر مشغول دستگاه‌ها، درگاه‌ها مجازی و بازی‌ها و انیمیشن‌ها هستند که دیگر حتی فرصت قرار گرفتن در کنار پدر و مادر را ندارند و یا اینکه بخواهند حالشان را بپرسند.

هوای تعاملات اجتماعی فرزندانمان را داشته باشیم. اگر بچه‌ها می‌توانند با حفظ پروتکل‌های بهداشتی، دوستانشان را ببینند، دریغ نکنیم و این کار را انجام دهیم.

مسئله بعدی این است که میزان دریافت اطلاعات فرزندان در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بالا می‌رود. محتوای رسانه‌ای زیاد می‌بینند، که باید در مورد این محتواها با آن‌ها صحبت کنیم، اما چگونه؟ محاکمه‌شان کنیم؟ خیر!

می‌توانیم از فرزندمان بخواهیم برایمان تعریف کند فیلم و یا انیمیشن و محتوایی که دیده درباره چیست و اگر خوب است، ما هم آن را ببینیم. وقتی فرزند فیلم و انیمیشنی را تماشا کرد، از او بخواهیم که یک‌بار قصه را برای من هم تعریف کند و بگوید ماجرای فیلم چه بود؟ به این صورت می‌توانید دریابید کدام نکته از فیلم برای او مهم بوده و کدام محتوا برای او مناسب نبوده است.

در گام‌های بعد، از فرزند بخواهیم نکات مثبت فیلم و انیمیشن را برای ما بگوید، اینکه کجای قصه آن برای او جالب و یا مفید بوده است. سپس از او بخواهیم برایمان بگوید کجای فیلم و انیمیشن قشنگ نبوده و به درد نمی‌خورده است، برای مثال ترس زیاد و خشونت زیاد داشته یا غیراخلاقی بوده است. از این طریق، کم‌کم فرزندان ما مدیریت اثرپذیری را یاد می‌گیرند.

گام چهارم این است که گفت‌وگوی خلاقانه داشته باشیم، از فرزندمان بپرسیم که اگر او جای نویسنده کتاب یا فیلم و یا کارگردان بازی و انیمیشن بود، کجای قصه را تغییر می‌داد و یا چه چیزی را اضافه می‌کرد تا روی مخاطب اثر بیشتری داشته باشد؟ وقتی این مسیر گفت‌وگو ایجاد شود، یک حافظه مشترک رسانه‌ای با فرزند شکل خواهیم داد و فرزند ما نگاه نقادانه به محتواهای رسانه‌ای پیدا می‌کند و به مدیریت اثرپذیری می‌رسد؛ لذا گفت‌وگوی تعاملی در ارتباطات رسانه‌ای فرزندان بسیار مهم است و باید به آن بها بدهیم.

۸–مراقب تفریحات رسانه ای کودکان باشیم

چگونه کودکِ اثرگذارِ رسانه‌ای تربیت کنیم؟

امروز فرزندان از فضای کلاس درس، آزمایشگاه و کتابخانه محروم هستند. اکنون فرزندان ما مدرسه را از پنجره کوچک صفحه موبایل، تبلت یا کامپیوتر تماشا می‌کنند و دیگر از آن آموزش‌های چندجانبه که همه حواس بچه‌ها را درگیر می‌کرد، خبری نیست. این مسئله باعث می‌شود نظام پردازش اطلاعات در مغز فرزندان دچار تغییر شود و آن مدل چندجانبه یادگیری در حین آموزش، دچار اختلال خواهد شد. در چنین شرایطی چه باید کرد؟

در این شرایط، فرزندان ما قادر نخواهند بود همچون گذشته ایده‌های ذهنی خود را به یک موقعیت عینی و بیرونی تبدیل کنند یا چیزی خلق کنند و بسازند و با خلاقیت خود کارهایی را انجام دهند. از این منظر، برای فراهم کردن چنین موقعیتی، چند توصیه کلیدی و کاربردی وجود دارد؛

اولاً حواسمان باشد زمینه‌سازی کنیم تا مجموعه کارهایی به ویژه در فرزندان با سنین پایین‌تر انجام پذیرد که منجر به تقویت دست‌ورزی آن‌ها شود و در این زمینه به استفاده از انواع و اقسام خمیرهای بازی، گل سفال، بازی‌های اوریگامی، سوزن و کاغذ و قیچی و انجام کارهای خلاقانه و طراحی برای آن‌ها بپردازیم. آموزش هنر، خوشنویسی، نقاشی، مهارت‌های بدنی و ورزش‌هایی که مناسب آنهاست انجام دهیم. این مثال‌ها به ارتقای نظام حسی فرزندان ما کمک می‌کند، موضوعی که در این دوران نگرانی زیادی درباره آن وجود دارد.

انجام فعالیت‌های تلفیقی را در برنامه خود بگنجانیم. برای مثال، یکی از کارهای خیلی خوب در ایام تعطیلات که هم جنبه رسانه‌ای دارد و هم سرگرمی است، این است که از کودکان بخواهیم بعضی کتاب داستان‌های خود را تبدیل به کتاب صوتی کنند. برای این منظور، کودک کتاب را بخواند و در چند قسمت صدای خود را ضبط و برای دوستان و اقوام بفرستد.

بعضی نرم‌افزارهای موبایل ساده نیز وجود دارند که امکانات جالبی داشته و فرزندان ما می‌توانند به وسیله آن‌ها تولیدات رسانه‌ای داشته باشند. برای مثال همان کتابی که می‌خواهند تبدیل به کتاب صوتی کنند را با موبایل عکس بگیرند و با تلفیق صدای خود، کلیپ زیبایی از آن درست کنند و محصول نهایی را با دوستان و سایرین به اشتراک بگذارند.

همچنین نرم‌افزارهای موبایلی وجود دارد که کارهای موشن‌گرافیک یا ساخت انیمیشن کوتاه را انجام می‌دهند که فرزندان با استفاده از این برنامه‌ها می‌توانند با استفاده از وسایل داخل خانه، اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌های خود و ... انیمیشن کوتاه بسازند. همچنین قصه‌ای تعریف و روی آن صداگذاری کنند و به این ترتیب ایده‌های ذهنی خود را به محتوای رسانه‌ای خوب تبدیل کنند.

مجموعه این فعالیت‌ها، از تقویت مهارت دست‌ورزی تا مهارت تولید رسانه‌ای به جای مصرف بی‌رویه، باعث تقویت جنبه‌های وجودی فرزندان ما می‌شود. فرزندان ما در همین سنین کم، به جای مصرف‌کنندگی، می‌توانند تولیدکننده اثرگذار رسانه‌ای باشند و نباید فراموشمان شود که موظف هستیم فرزندانمان را برای آینده آماده کنیم.

۹–مراقب اضافه‌بار اطلاعاتی کودکان باشیم!

نظریه‌ای در مباحث تربیت رسانه‌ای با عنوان اندام‌واره‌ای رسانه‌ای یا فناوری وجود دارد. این عبارت به این معناست که فناوری‌ها جایگزین اعضای بدن ما می‌شوند که بعضاً این اتفاق افتاده است، برای مثال چکش جای دست، ماشین جای پا را گرفته و ...

یکی از اتفاقاتی که امروزه در استفاده از رسانه برای فرزندان ما رخ داده این است که حافظه‌های آن‌ها اکسترنال (بیرونی) شده، به این معنا که دیگر کمتر چیزی را به ذهن می‌سپارند و برای یافتن هر چیزی به درگاه‌های رسانه‌ای مراجعه می‌کنند و به خاطر سپردن را به آن‌ها واگذار کرده‌اند.

این نه فقط برای کودکان، در همه افراد مشاهده می‌شود؛ دیگر کسی شماره تلفن حفظ نمی‌کند، شماره را در تلفن خود ثبت می‌کند. دیگر کسی شعر حفظ نمی‌کند، چرا که در گوگل هست. دیگر کسی قرآن هم حفظ نمی‌کند، در موبایل فلان برنامه و نرم‌افزار قرآنی را دارد.

کودکان ما دیگر از حافظه‌شان کار نمی‌کشند و لذا دچار اختلال ماندگاری اطلاعات در حافظه می‌شوند و وقتی حافظه کوتاه‌مدت دچار اختلال شود، طبیعتاً نمی‌توان به خوبی فکر کرد، چون منطقه‌ای که پردازش اطلاعات در آن انجام می‌پذیرد، حافظه کوتاه‌مدت است. خوب چه باید کرد؟

حواسمان باشد، آموزش‌های مجازی و تماس بسیار زیاد فرزندان با درگاه‌های رسانه‌ای، جای تقویت حافظه را نگیرد. از روش‌ها و بازی‌هایی برای تقویت حافظه‌شان کمک بگیریم. بعضی بازی‌ها هستند که حافظه را تقویت می‌کنند، مانند کلمه‌بازی یا اسم و فامیل یا بازی‌های دیگر که به فراوری و تقویت حافظه کمک می‌کند.

همچنین می‌توانیم وقت خرید و بیرون رفتن، اگر خریدها زیاد است، از فرزندمان بخواهیم فهرست خرید را یادداشت کند و از حفظ برایمان بگوید و سپس به آن مراجعه کند تا ببیند کدام را از قلم انداخته و نگفته است. تعطیلات فرصت خوبی است تا به حفظ شعر با بچه‌ها بپردازیم، از کتاب ادبیات خودشان استفاده کنیم و با اشعاری که در کتابشان موجود است، به مشاعره بپردازیم. همچنین اگر اهل حفظ کردن قرآن هستند، همراه او به حفظ سوره‌ها بپردازیم و به شکل یک بازی در فضای خانه این کار انجام شود.

یکی دیگر از اقداماتی که منجر به تقویت حافظه فرزندان ما می‌شود، آشنایی با فنون تمرکز حافظه است. لازم است در این ایام به فرزندان آموزش دهیم که چگونه بدنشان را برای تمرکز حافظه در وضعیت مطلوب نگه دارند. اینکه بدانند چه مقدار آب باید به بدن وارد شود و اینکه اگر مقدان آن کافی باشد به همراه خواب کافی، به تقویت حافظه کمک می‌کند، در عین حال خوردن غذاهای چرب، کاکائوها، نسکافه و محصولاتی که برای سلامتی مناسب نیستند، می‌توانند حافظه ما را دچار اختلال کنند.

در این بین، فرزندان ما باید بدانند که اضافه بار اطلاعاتی نیز در مغز آن‌ها را دچار پرش حافظه می‌کند. یعنی وقتی صبح از خواب بلند می‌شوند و اولین کاری که می‌کنند این است که تلفن را بردارند و کانال‌ها و صفحات را چک کنند، آن وقت است که ذهن دچار اضافه بار اطلاعاتی و اصطلاحاً لقمه‌خوار می‌شود. این وضعیت همچنین فرد را دچار اضطراب اطلاعاتی می‌کند.

وقتی حافظه نتواند روی یک موضوع متمرکز شود و از موضوعی به موضوع بعدی پرش می‌کند که با وجود این مراجعات مکرر به شبکه‌های اجتماعی، برای بچه‌ها هم در حال رخ‌دادن است، باعث می‌شود روند تحکیم حافظه دچار اختلال شود.

یاد بگیریم که قرار نیست از این خبر به آن خبر و از این کانال به آن کانال برویم. اعلان‌های تلفن را در وضعیت خاموش قرار دهیم و برای مراجعه به درگاه‌های رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی، زمان مشخصی را تعیین کنیم. برای این منظور، برنامه‌هایی نیز وجود دارد که با نصب آن‌ها می‌توان دست به مدیریت مصرف زمان زد، که هر لحظه نخواهیم به درگاه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مراجعه کنیم.

۱۰– بایدها و نبایدهای حضور در شبکه های اجتماعی

هک تدریجی شخصیت در شبکه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی آورده‌های خوبی برای زندگی امروز ما داشته‌اند. تسهیل ارتباطات، خدمات، دریافت اطلاعات و... از آورده‌های خوب رسانه‌های اجتماعی است. ولی این شبکه‌های اجتماعی تغییراتی را در رفتار ما ایجاد کرده‌اند مثل ایجاد علاقه به اینکه عکس‌های شخصی خود را به اشتراک بگذاریم، دیده شویم و لایک جمع کنیم. این رفتار ما بر روی بچه‌ها نیز تأثیر گذاشته و بچه‌های ما هم به دنبال لایک جمع کردن رفته‌اند.

بچه‌هایی که تشنه لایکند

اینکه فرزند ما این همه دوست دارد در شبکه‌های اجتماعی لایک و در حقیقت تأیید دریافت کند، آیا به این معنی نیست که لایک گرفتنش از پدر و مادرش کمتر شده است؟ شاید تأیید شدنش از سوی پدر و مادرش کمتر شده است!

شاید اینکه تا به این حد به دنبال دیده شدن است به این دلیل است که از سوی والدین دیده نشده و ارتباط عاطفی عمیق و مؤثری بین ما و فرزندمان رخ نداده است. پس ریشه‌ها و دلایل برخی از نارسایی‌ها و نابسامانی‌های فضای مجازی را باید در فضای واقعی جست‌وجو کنیم.

ساختار شبکه‌های اجتماعی ممکن است در ما تغییر رفتار ایجاد کند. مثلاً وقتی در برخی از رسانه‌های اجتماعی عکس و فیلم کوتاه از خودمان منتشر می‌کنیم و دیگران هم ما را تأیید می‌کنند، بعد از مدتی دچار هک تدریجی شخصیت می‌شویم.

وقتی می‌بینید قبلاً روح و خلق مستقلی داشتید و اگر به چیزی می‌رسیدید که درست است، لزوماً به دنبال تأیید دیگران نبودید، اما بعد از مدتی می‌بینید در فلان شبکه اجتماعی که در آن فعالیت دارید، نظر دیگران برای شما خیلی مهم شده است، این به معنای هک شخصیت شما است. این مسئله در کودکان که سن کمتری دارند، رفته رفته با کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس بروز می‌کند.

اگر می‌بینید که بچه‌هایتان مدام از شما می‌پرسند که مامان این لباس را بپوشم؟ این غذا را بخورم؟ این کار را بکنم و ... نشان می‌دهد که اتفاق بزرگی افتاده و کودک توانمندی مدیریت خود از دست داده است.

تحقیق و پایشی در کشور انگلستان انجام شده که نشان داد کسانی که از شبکه اجتماعی اینستاگرام بیش از دو ساعت در روز استفاده کرده بودند ۹۰ درصد از خودشان نارضایتی داشتند، چون جانشان فدای دیده شدن می‌شد و تصویرشان از خودشان خیلی قشنگ نبود. چون در آن شبکه مد شده هرکس یک عرصه نمایشی از وجود خودش به نمایش بگذارد.

اگر مراقب نباشیم بعد از مدتی می‌بینیم نگرش، گرایش و رفتار ما تغییر کرده است. حواسمان باشد که در شبکه‌های اجتماعی به دنبال چه هستیم و از همین سن کودکی مراقب روحیات بچه‌هایمان باشیم.

۱۱–مراقبت از داده ها

خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است

یکی از ویژگی‌های فضای مجازی نافراموشی آن است یعنی چیزی در آن پاک یا گم نمی‌شود.
مفهومی در تربیت رسانه‌ای به عنوان رد پای دیجیتال مطرح است که عنوان می‌کند از لحظه‌ای که وارد این فضا می‌شوید تمام رفتارهای شما ثبت می‌شود و این فضا در اصل ایجاد شده تا چیزی پاک نشود.
جست‌وجویی که انجام می‌دهید، فیلمی که می‌بینید، صوتی که گوش می‌کنید، نرم‌افزاری که دانلود می‌کنید و ... همه در مرورگر گوگل ثبت می‌شود. اگر باور نمی‌کنید می‌توانید به سایت https://myactivity.google.com/مراجعه کنید تا رد پای دیجیتال خود را ببینید یا دو دکمه بسیار ساده ctrl + h را روی مرورگرتان بزنید تا تمام جست‌وجوهای خود، ساعت جست‌وجو، سایتی که به آن سر زدید، جزئیات تاریخ آنها و ... را مشاهده کنید.

مراقب رد پای دیجیتالمان باشیم

آیه ۲۹ سوره جاثیه می‌فرماید: «هَذَا كِتَابُنَا يَنْطِقُ عَلَيْكُمْ بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ؛ این است کتاب ما که علیه شما به حق سخن می‌گوید ما از آنچه می‌کردید نسخه برمی‌داشتیم». فضای سایبری به ما می‌گوید که هر کاری می‌کنید در سامانه‌های ما ثبت و ضبط می‌شود پس باید مراقب رد پای دیجیتالمان باشیم و بدانیم از خودمان در این فضا چه باقی می‌گذاریم، چه چیزی را جست‌وجو می‌کنیم، چه چیزی را دانلود و چه چیزی را گوش می‌دهیم و البته چه پیامی را می‌فرستیم.

خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است

یادمان باشد خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است. غیبت در فضای مجازی مثل غیبت در فضای حقیقی است، هتک آبرو و ارسال خبری که از صحت و سقم آن اطلاع دقیق نداریم به همان مقدار بد است که در فضای واقعی به یک نفر اتهام بزنیم. چقدر بد است که در فضای واقعی با کسی بگومگو کنیم؟ بگو مگو کردن در فضای مجازی هم همان آثار را دارد و همه این کارها ثبت می‌شود.

افرادی هستند که حتی با تخصص‌های ساده دنبال رد پای دیجیتال افراد دیگر می‌گردند؛ شاید فرزند ما اکنون کوچک باشد و شخص مهمی محسوب نشود، شاید اکنون که ما نوجوان و جوان هستیم کاره‌ای نباشیم اما آیا بعداً هم کاره‌ای نخواهیم بود؟ آیا بعداً رد پای دیجیتال ما مهم نخواهد شد؟ آیا تفریح فرزندان ما این نخواهد بود که ببینند پدرها و مادرشان چه علایقی داشته‌اند؟ بعداً که وقت ازدواج من نوجوان شد رد پای دیجیتال من را دچار مشکل نمی‌کند؟ پس از اکنون باید به فکر اطلاعات ثبت شده در فضای مجازی باشیم.

۱۲–چگونه بفهمیم اعتیاد اینترنتی داریم

مدیریت رژیم مصرف رسانه

شما چلوکباب را به بچه دو ماهه می‌دهید؟ آیا اول صبح از یخچال نوشابه پرگاز بر می‌دارید و می‌خورید؟ احیاناً بعد از خوردن غذای چرب دو لیوان شربت و آب می‌خورید؟ خیر؛ چون برنامه غذایی منظم دارید و دقت می‌کنید که چه می‌خورید.

همانگونه که مراقب جسمتان هستید باید یک رژیم مصرف رسانه‌ای هم داشته باشید. همانطور که مزاج ما به خاطر نوع غذا به هم می‌خورد، مزاج ذهن ما هم به خاطر مدل مصرف رسانه‌ای ما به هم می‌خورد. گاهی بعد از اینکه از خواب بیدار می شویم اولین کار واجبی که انجام می‌دهیم این است که به تلفن همراهمان سر می‌زنیم مبادا پیامی را از دست داده باشیم. در طول روز هم مکرر به آن سر می زنیم این موضوع در اتحادیه اروپا به عنوان اعتیاد به گوشی هوشمند یا سندروم دوپامین مطرح شده است.

هورمونی شدن مغز در اثر ترشح هورمون دوپامین

دوپامین یک هورمون لذت است. وقتی شما شبکه اجتماعی خود را باز می‌کنید و می‌بینید برایتان پیام آمده است خوشحال می‌شوید لحظه خوشحال شدن هورمون دوپامین در مغز ترشح می‌شود و چون شما آن لحظه لذت برده‌اید و از اینکه دیده شده‌اید احساس رضایت کرده‌اید، دوست دارید آن لحظه لذت بخش دوباره تکرار شود و بعد از مدتی این خواستن به عادت در شما تبدیل می‌شود؛ در این زمان است که در مغز شما تغییر جدی رخ داده و هورمونی شده است.

اول باید کشف کنیم که در طول روز چند بار به تلفنمان سر می‌زنم و چند بار شبکه اجتماعی را چک می‌کنیم؟ بعد باید بدانم وضع مطلوب چه قدر است و چه قدر باید در طول روز از تلفن همراهم استفاده کنم؟ البته منظور انجام کارهای واجب یا تلفن همراه نیست بلکه انجام کارهای غیر ضروری و تفریحی با تلفن همراه است.

توصیه می‌شود در ۲۴ ساعت بیش از ۹۰ دقیقه کارهای همینجوری (غیر ضروری و تقریحی) با تلفن همراه انجام ندهیم. اما چطوری باید این زمان را کشف کنیم؟ نرم افزارهایی با عنوان مدیریت مصرف رسانه در اینترنت وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید. یکی از این نرم‌افزارها کوالیتی تایم (QualityTime)است که می‌توانید بر روی تلفن همراه خود نصب کنید. این نرم افزار به شما می‌گوید شما چند بار قفل گوشی خودتان را باز کرده‌اید، از کدام یک از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کرده‌اید؟ و. ...

با این نرم افزار می‌توانید یک رژیم مناسب مصرف طراحی کنید. مثلاً اگر تصمیم بگیرید از یک برنامه یا شبکه اجتماعی بیشتر از نیم ساعت در طول روز استفاده نکنید، وقتی مصرف شما در طول روز از ۳۰ دقیقه گذشت این نرم افزار به شما هشدار می‌دهد که مراقب مصرف خود باشید.

چگونه از خود تست اعتیاد به اینترنت بگیریم؟

اگر احساس می‌کنید به این فضا وابسته شده‌اید یا حتی نشده‌اید، تست‌هایی با عنوان تست وابستگی به تلفن همراه یا اینترنت وجود دارد (از جمله تستی به اسم تست یانگ) که طی آن ۲۰ سؤال از شما پرسیده می‌شود و وقتی پاسخ می‌دهید سطح اعتیادتان مشخص می‌شود.

وقتی فهمیدید که میزان وابستگی یا اعتیاد شما چه قدر است حالا زمان مدیریت است. زمان ما نامحدود نیست ما محدودیت زمانی دارم پس باید بدانم چه قدر از آن را برای تعاملات رسانه‌ای و استفاده از تلفن همراه استفاده کنیم تا دچار اعتیاد رسانه‌ای نشوم.

۱۳–خودصیانتی در فضای مجازی

چگونه از کودکانمان در مقابل محتوای نامناسب فضای مجازی محافظت کنیم

داشتن اینترنت پاک، صیانت شده و عاری از محتوای غیراخلاقی حق هر مردمی است اما بنا به دلایل زیادی از جمله نداشتن شبکه ملی اطلاعات ما از این حق برخوردار نیستیم و طبیعی است وقتی وارد فضای وب می‌شویم و فرزند ما دارد کار آموزشی انجام می‌دهد و یا یک جست‌وجوی ساده در اینترنت انجام می‌دهد با یک سری از محتواهای غیراخلاقی مواجه شود. این مسئله دست خود ما نیست یکدفعه یک تبلیغی بر روی سیستم می‌آید یا پیشنهاد جست‌وجویی به فرزند من می‌شود.

خب چه کار باید کرد؟ دو توصیه کلیدی وجود دارد؛ در مرورگرها تنظیماتی وجود دارد، مثلاً در مرورگر گوگل اگر به تنظیمات مرورگر بروید بخشی هست به نام سیف سرچ (safety.google) که اگر تیک آن را بزنید به صورت خودکار محتواهای غیراخلاقی را فیلتر می‌کند و بر روی سیستم شما اجازه بارگذاری را نمی‌دهد.

توصیه دوم این است: اگر در فضای اینترنت، وب و محتوای رسانه‌ای که خارج از مدیریت ما است با محتواهای نامرتب مواجه می‌شوم اما دچار لغزش و آسیب نمی‌شویم، این عدم لغزش ریشه در زندگی واقعی ما دارد.

وقتی در این فضا احتمال برخورد بچه‌های ما با محتوای نامناسب وجود دارد، بچه‌ها باید از نظر روحی و معنوی تقویت شوند. توصیه می‌کنیم در این ایام کرونایی و آموزش‌های مجازی از عبادت‌های جمعی و فردی غفلت نکنید.

چه قدر قشنگ است نمازهای جماعتی که در خانه‌ها اقامه می‌شود، چه قدر دلنشین است وقتی غروب جمعه می‌شود اعضای خانواده توسل دلی به امام زمانشان دارند. اینها سرمایه‌ای می‌شود در زندگی و دل بچه‌های ما و معنویت و نورانیتی به کودکانمان ما می‌دهد که وقتی در استفاده از فضای مجازی با محتوای غیر اخلاقی مواجه شدند به یک خودکنترلی برسند و احساس کنند این برای معنویت و اخلاق من ضرر دارد پس نمی‌بینم و دکمه ضرب‌در را می‌زنم و می‌بندم.

تا کی باید با بچه‌ها در فضای مجازی همراه باشیم؟ این نمی‌شود، شدنی نیست اما می‌شود زمینه‌هایی در زندگی واقعی بچه‌ها ایجاد کرد که در دلشان نور معنوی رخ دهد و تجربه معنوی زیبا در زندگی واقعی آنها رقم بخورد که نسبت به ناملایمات و محتوای رسانه‌ای دچار صیانت شوند و آسیب نبینند و اگر آسیب دیدند بلافاصله جبران شود. نماز اول وقت، دعا و مناجات، تجربه معنوی و ارتباط قلبی با اهل بیت(ع) حتماً به این خودصیانتی کمک می‌کند.