

# فقط یه کارتتون دیگه!

○ دکتر مبین صالحی

📌 **از همه مهم‌تر:** از مالکیت کودک بر تبلت و گوشی هوشمند یا داشتن تلویزیون اختصاصی در اتاقش جداً بپرهیزید. تربیت یعنی این‌که والدین هر لحظه بدانند کودک کجاست و چه می‌کند. یعنی مراقبت دلسوزانه از کودک، بنابراین داشتن کنترل بر آنچه کنترل کودک را به دست می‌گیرد ضروری است. وقتی شما کودک را مالک این افزارها کنید، حرف شنوی اش را کم کرده‌اید. او به خودش حق می‌دهد از آنچه «مال خودش است» آنگونه که خود می‌خواهد استفاده کند. جمله‌هایی مانند «برات می‌خرم به شرطی که...» بیشتر شبیه یک لطفه است. بهتر است منتظر تنش‌ها و تعارض‌های بعدی سر

امروزه رقیب جدی والدین، و بهتر است گفته شود والد اول بسیاری از کودکان تبلت، تلویزیون و گوشی‌های هوشمند است. تصور کنید مادری را که از فرزندش می‌خواهد سر سفره حاضر شود. و کودک با صدای بلند اعلام می‌کند «این مرحله تموم شه میام!» در واقع تبلت به او اجازه نمی‌دهد از درخواست مادر پیروی کند. ظاهراً باید منتظر بود که حضرت والا چه زمانی کودک معصوم را رها می‌کند!

مدیریت این شرایط برای بسیاری از والدین دشوار است. مخصوصاً وقتی کودک به سن مدرسه می‌رسد. اینجا فقط غذا خوردن و به موقع خوابیدن مسئله نیست؛ نوشتن تکالیف مدرسه، تنش میان والدین و کودک و افت تحصیلی. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت با افت توانایی یادگیری رابطه دارد. این یعنی کودک هرچه بیشتر تلویزیون تماشا کند، برای یادگیری مطالب درسی باید تلاش و تکرار بیشتری انجام دهد. برای حل این معضل بزرگ چند راهکار بالا راهگشاست.



برنامه‌ریزی استفاده از لپتاپش باشید. یک پیشنهاد خوب: لپ‌تاپ را برای خودتان بخرید و به او بگویید که می‌توانید بعضی وقت‌ها برای بازی در اختیارش بگذارید.

**۴ مدیریت زمان:** با فرزندتان در فضایی دوستانه دربارهٔ زیان‌های استفاده بیش از حد از این وسایل گفتگو کنید. سپس برایش توضیح دهید چون سلامتی‌اش برایتان مهم است قصد دارید مدتی مشخص به او اجازه استفاده بدهید. به فرصت دهید که خودش در برنامه‌ریزی زمانی مشارکت کند. این باعث افزایش تعهدش خواهد شد. پیشنهادم برای تلویزیون و تبلت و گوشی، سرجمع همان دو ساعت است. نیم ساعت گوشی یا تبلت (یکی از این دو) و یک و نیم ساعت کارتون. دربارهٔ گوشی و تبلت زمان شروع و پایان را دقیقاً تعیین کنید: مثلاً هر روز از ساعت ۵ تا ۵ و سی دقیقه. برای تماشای کارتون، پیشنهاد بهتر این است که خودش کارتون‌های مورد علاقه را انتخاب کند. البته با این شرط که در مجموع بیش از یک و نیم ساعت نشود و از لحاظ زمانی مانع تکالیف و مسائل دیگر کودک نباشد.



با فرزندتان در فضایی دوستانه دربارهٔ زیان‌های استفاده بیش از حد از این وسایل گفتگو کنید. سپس برایش توضیح دهید چون سلامتی‌اش برایتان مهم است قصد دارید مدتی مشخص به او اجازه استفاده بدهید.

در این مورد، اجرای قانون از قانون‌گذاری بسیار دشوارتر است. البته اغلب اگر درست پیش بروید این دشواری فقط در ابتدای راه خواهد بود، معمولاً یکی دو روز. به هیچ وجه، حتی در صورت اصرار، گریه یا قهر کردن قانون خود را نقض نکنید. به یاد داشته باشید که مهمترین مسئله سلامتی‌اش است. به محض پایان کارتن تعیین شده تلویزیون خاموش شود. ابتدا به خودش فرصت دهید (۵ ثانیه کافی است). اگر انجام نداد یا شروع به بحث کرد، خودتان، با سکوت اقدام کنید. دربارهٔ تبلت و گوشی مسئله اندکی متفاوت است. اگر سر ساعت مشخص شده وسط یک مرحله بازی است، فرصت دهید آن مرحله تمام شود و بعد همان نکات مربوط به تلویزیون اجرا شود. لطفاً اسیر تله‌هایی مانند «فقط یه مرحله دیگه. تو رو خدا. فقط ببینم کارتون بعدی چیه، قول میدم نگاه نکنم». این‌ها شروعی بی‌پایان است!

نکتهٔ بعد ارتباط میان نوشتن تکالیف و استفاده از این افزارهاست. همین مقدار بازی و تماشای فیلم هم می‌تواند در کوتاه‌مدت دقت و انگیزه کودک را برای درس خواند کاهش دهد. بنابراین بازی یا بخشی از زمان تماشای کارتون را منوط به تکمیل تکالیف کنید. مثلاً اگر برنامه روزانه انجام تکالیف بین ساعت ۶ تا ۷ است. ساعت ۷ زمان مناسبی برای تماشای کارتون است. به این صورت که اگر او تا ساعت ۷ نتواند تکالیفش را تمام کند، زمان تماشای تلویزیونش را از دست می‌دهد. با این روش لازم نیست به‌طور مستمر او را برای ادامه نوشتن تکالیف تحریک کنید. خودش، با انگیزه درونی‌اش این کار را انجام خواهد داد. در واقع به آزادی و حق انتخابش احترام گذاشته‌اید و او را مسئولیت‌پذیر بار می‌آورید. جالب نیست؟!

**۴ نکتهٔ آخر اما مهم:** تلویزیون ابزار رفیع بی‌حوصلگی نیست. حتماً این جمله را زیاد شنیده‌اید: «مامان حوصله‌ام سررفته. چی بخورم». به نظر شما غذا برای رفیع بی‌حوصلگی است؟! پرواضح است که خیر. غذا کارکرد خود را دارد: سیر شدن و رفع نیازهای بدن. تلویزیون هم کارکرد خود را دارد: سرگرمی و گاه آموزش. متأسفانه یکی از آسیب‌های تماشای تلویزیون و حتی بازی با زیاد با گوشی و تبلت تنبل شدن ذهن است. این افزارها ذهن را منفعل بار می‌آورد. برخلاف بازی‌های حرکتی و نمایشی، کودک لازم نیست کار و تلاش بدنی و ذهنی چندانی انجام دهد، نهایتاً فشار دادن یک دکمه! پس اگر هوش و خلاقیتش برایتان مهم است، کمی تأمل کنید لطفاً!

