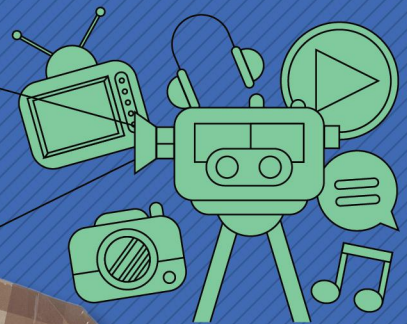




# الزامات تربیت فرزند در عصر رسانه

فاطمه نور کرد - وحیده شاه حسینی



# السلامة

الحرمين



سازمان فناوری اطلاعات ایران  
معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات

این کتاب در پروژه «صیانت از کودکان و خانواده در اینترنت»  
به سفارش معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات  
با همکاری پلیس فتا ناجا تهیه شده است.

## الزامات تربیت فرزند در عصر رسانه

فاطمه نوری راد - وحیده شاه حسینی

به سفارش:  
سازمان فناوری اطلاعات ایران  
معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات



کودک و اینترنت  
صیانت از خانواده و کودکان  
در برابر مخاطرات اینترنت  
KIDS & INTERNET  
For protection of family and  
kids against internet risks

## فهرست

مقدمه: مختصات عصر رسانه.....	۴
فصل ۱: ما چگونه والدینی هستیم؟.....	۶
فصل ۲: چالش‌های تربیت فرزند در عصر حاضر.....	۱۲
فصل ۳: راهکارهای عملی برای برقراری ارتباط با فرزندان در خصوص رسانه‌ها.....	۱۹
فصل ۴: ما والدین برای حضور مؤثر خودمان در عصر حاضر چه باید بکنیم؟.....	۴۷
منابع.....	۵۱

سرشناسه: نوری راد، فاطمه، ۱۳۶۹-

عنوان و نام پدیدآور: الزامات تربیت فرزند در عصر رسانه/فاطمه نوری راد، وحیده شاه

حسینی؛ ویراستار: راضیه زینلی؛ مشاور طرح: محمد علی رجبی؛ به سفارش سازمان فناوری اطلاعات ایران معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات.

مشخصات نشر: تهران: عترت نو، ۱۳۹۷. شابک: ۰-۵۴-۶۰۹۴-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص. وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: این کتاب در پروژه "صیانت از کودکان و خانواده در اینترنت" تهیه شده است.

موضوع: رسانه‌های گروهی در آموزش و پرورش موضوع: Mass media in education

موضوع: رسانه‌های گروهی -- تاثیر موضوع: Mass media -- Influence

موضوع: رسانه‌های گروهی و خانواده‌ها موضوع: Mass media in families

موضوع: کودکان -- سرپرستی موضوع: Child rearing

شناسه افزوده: شاه حسینی، وحیده، ۱۳۶۵- شناسه افزوده: سازمان فناوری اطلاعات

ایران.معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات

رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۷ الف ۹/۴۳ LB ۱۰ رده بندی دیویی: ۳۷۱/۲۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۶۱۰۸۴

ناشر: عترت نو

تألیف: فاطمه نوری راد-وحیده شاه حسینی

گرافیک و صفحه آرایی: سمیه اسدی

ویراستار: راضیه زینلی

مشاور طرح: علی محمد رجبی

ناظر و مجری طرح: شرکت فناوران توسعه امن ناجی

آدرس سایت: ceop.ir

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰

شابک: ۰-۵۴-۶۰۹۴-۶۰۰-۹۷۸

چاپ: سیمین پرداز کامه ۹-۶۶۴۸۱۶۳۸

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان نظری، کوچه فرزانه،

پلاک ۱، واحد ۱۳

تلفن: ۹-۶۶۴۸۱۶۳۸



انتشارات عترت نو

### چکیده:

نمی‌توان انکار کرد رسانه‌های جمعی نظیر تلویزیون، سینما و بازی‌های ویدئویی، در حال شکل دادن فرهنگی هستند که ما در آن زندگی می‌کنیم. فرهنگی که ما آن را نساختیم، بلکه برخاسته از صنعت است و از طریق رسانه‌ها به عموم مردم منتقل می‌شود. این فرهنگ برساخته، خارج از کنترل ماست و به‌طرز جالب‌توجهی فرزندپروری ما را تحت تأثیر قرار داده است. ما تا وقتی نتوانیم این نیرو را درک کرده و مهار کنیم، برای تربیت صحیح فرزندانمان به‌طور کامل قدرت نخواهیم داشت.

از سوی دیگر، جنبه ناخوشایند زندگی امروزی، پراکندگی آن است و فعالان عرصه آموزش، همواره از کاهش زمان تمرکز کودکان شکایت دارند. فرهنگ امروزی مانع از تمرکز و توجه است؛ چراکه ده‌ها شبکه تلویزیونی و ده‌ها برابر آن، شبکه ماهواره‌ای و پایگاه‌های اینترنتی وجود دارد؛ پدیده‌ای که در گذشته وجود نداشت! امروزه در برنامه‌ها و فیلم‌ها، دائماً با چرخش زاویه دوربین روبه‌رو هستیم. دو ثانیه از این زاویه، سه ثانیه از زاویه بازتر، چهار ثانیه از زاویه نزدیک و همین‌طور تا آخر. وقتی به‌طور روزانه با پدیده پراکندگی سروکار داریم، توانایی تمرکز روی جزئیات را از دست می‌دهیم؛ چیزی که خلاف یادگیری است. ذهن کودکانی که وقت خود را با رسانه‌های جمعی چون تلویزیون و بازی‌های ویدئویی و... می‌گذرانند، به زمان‌های کوتاه، سرعت‌های بالا و هیجانات متوالی عادت می‌کنند و مهارت تمرکز و دقت برای مدت طولانی را از دست می‌دهند. تعداد آمار بالای بچه‌های بیش‌فعال، خود حاکی از وجود کودکانی است که قربانی این محیط شده‌اند.

تلاش ما در این کتاب آن است که در گام نخست، الزامات و شرایط عصر حاضر را بررسی و درک کنیم و گام‌هایی که می‌توانیم برای جایگزین کردن صدای خودمان به‌جای فرهنگ برخاسته از صنعت برداریم، شناسایی کنیم. برای نیل بدین هدف، این کتاب برای والدین دو گروه کودک و نوجوان به‌طور جداگانه راهکارهای عملی ارائه خواهد داد.

### مقدمه: مختصات عصر رسانه

فرهنگ جامعه امروز ما مملو از پیام‌های رسانه‌ای است. در دهکده جهانی امروز هر فرد با تلفن همراه و رایانه شخصی خود، در کمتر از چند ثانیه می‌تواند به راحتی به اطلاعات به‌روز و جهانی در هر زمینه‌ای دست یابد؛ اما مسئله امروز ما دسترسی به اطلاعات نیست. آیا ما قادر به پردازش و درک تمام پیام‌های رسانه‌ای که روزانه در اختیارمان قرار می‌گیرد، هستیم؟ زمان کافی برای این کار داریم؟ کودکان ما می‌توانند بازی ویدئویی یا انیمیشنی را انتخاب کنند که متناسب با ارزش‌های فرهنگی، سن و ویژگی‌های شناختی آنها باشد؟

مباران اطلاعاتی و هجوم سیل آسای پیام‌های رسانه‌ای، زنگ خطر است که متأسفانه در جامعه ما به‌طور جدی به آن پرداخته نمی‌شود. رسانه‌ها در کنار سایر نهادهای جامعه‌پذیر، نقش اساسی در شکل‌گیری شناخت کودکان دارند. تجاری که انسان در سنین خردسالی از محیط اطراف خود کسب می‌کند، نقش مهمی در پی‌ریزی جهان‌بینی او دارد. بنابراین اگر پدیده‌های جهان پیرامون به‌طرز شایسته‌ای به کودکان معرفی نشود، دید و نگرش آنان به جهان هستی خدشه‌دار خواهد شد و فکر و عمل برخاسته از این نگرش نادرست، به بیراهه خواهد رفت. کودکان با عنوان مخاطبان خاص رسانه‌ها شناخته می‌شوند. آنها به دلیل دانش و توانایی اندک برای پردازش و تحلیل پیام‌های رسانه‌ای، آسیب‌پذیری بالایی در برابر رسانه‌ها دارند. کودکان به دلیل محدودیت شناخت، مرز بین صور واقعی و خیالی را به درستی تشخیص نمی‌دهند و اغلب، خیال‌پردازی‌های پیام‌های رسانه‌ای را واقعی می‌انگارند. در بسیاری از موارد، کودکان با شخصیت‌های خیالی برنامه‌های تلویزیونی هم‌ذات‌پنداری می‌کنند و تلاش برای بازتولید نقش‌های خیالی را در زندگی واقعی خویش دارند. از سویی کودکان از نظر اخلاقی، شناختی، عاطفی، همچنین تجربه و توانایی پردازش، در سطوح پایین‌تری نسبت به مخاطبان بزرگسال قرار دارند و از سوی دیگر کودکان آشکارا کنجکاو و مشتاق فراگیری هستند. همین امر آنها را در مقام مخاطبین خاص قلمداد می‌کند و توجه

بیشتری از سوی سیاستگذاران رسانه‌ای و والدین کودک می‌طلبد.

کودک از نخستین سال‌های عمر خویش با رسانه‌ها ارتباط برقرار می‌کند و در معرض پیام‌های تصویری و متنوع تلویزیون، تبلت، موبایل و... قرار می‌گیرد. در بسیاری از موارد، رسانه‌ها مرزبندی‌های اخلاقی و گروه‌بندی‌های فکری و اجتماعی را لحاظ نمی‌کنند و از این رو مخاطب یک پیام رسانه‌ای را اقشار تمام جامعه قلمداد می‌کنند و برایشان فرقی ندارد کودک یا بزرگسال یا یک فرد پیر. کودکان به رویدادهایی نگاه می‌کنند که به دلیل تصاویر، رنگ‌ها، موسیقی، صدا یا صداهای غیرمعمول، به نوعی برجسته شده‌اند. کودک به حرکات نگاه می‌کند، نه صحبت‌ها. شناسایی نظم رویدادهای منفرد در قالب چارچوبی واحد، انگیزه شخصیت‌ها برای رفتار خود و تغییر شخصیت‌ها در جریان پیشرفت داستان برای کودک بسیار دشوار است. (پاتر به نقل از وارتلا، ۱۳۹۱: ۱۱۴)

کودکان در حالی به رسانه‌هایی چون تلویزیون روی می‌آورند که در مقایسه با بینندگان بزرگسال و نیز سازندگان برنامه‌های رسانه‌ای، شناخت کمتری از جهان دارند. این مسئله به مفاهیم زیر درخصوص رابطه متقابل کودکان و

رسانه‌ها اشاره دارد:

■ کودکان ممکن است در صورت نداشتن آگاهی پس‌زمینه‌ای لازم برای فهم برنامه، از فهم برنامه عاجز باشند یا آن را غلط درک کنند.

■ کودکان ممکن است محتوای برنامه را دقیق و درست بیندارند، درحالی‌که بینندگان آگاه، محتوای برنامه‌ها را به چشم اطلاعات صحیح نگاه نمی‌کنند.

■ کودکان ممکن است بدون توجه به اهداف و انگیزه‌های تولید و پخش برنامه‌های رسانه‌ای، به ارزیابی آن بپردازند.

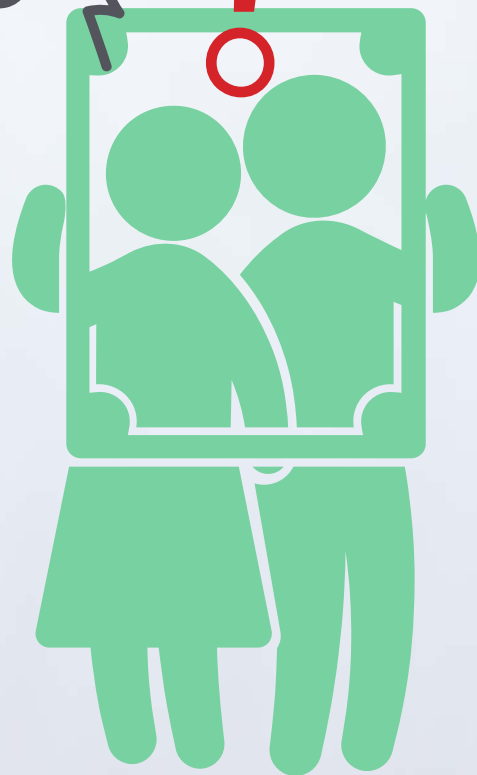
همان‌طور که می‌دانیم امروزه کودکان به‌واسطه رسانه‌ها از خصوصی‌ترین مسائل زندگی افراد اطلاع می‌یابند و در اخبار و گزارش‌های تلویزیونی، سایت‌های خبری و شبکه‌های اجتماعی، خطاها و نقصان‌های زندگی اشخاص را می‌بینند. همین امر ممکن است در کودکان و نوجوانان حالتی از بی‌اعتمادی و بی‌اعتنا شدن را تقویت کند. رسانه‌ها کودکان را مخاطبان بزرگسال تلقی می‌کنند. اکنون در بسیاری از فیلم‌ها، روزبه‌روز شاهد تبدیل کودک به بزرگسال هستیم. در فیلم‌های بسیاری با وجود اختلاف فراوان در سوره‌ها و پیام‌های سمبلیک و داستانی، بچه‌هایی را می‌بینیم که در جهت‌گیری‌های اجتماعی و زندگی روزمره قرار دارند



و حرکات، تصمیم‌گیری‌ها و رفتار آنها با بزرگسالان تفاوتی ندارد. حتی گفتار، علائق، سلاطین، امیال، مشکلات سر راه و درگیری‌های مختلف آنها همچون بزرگسالان است. (پستمن، ۱۳۸۸: ۲۴۴)

البته به‌رغم نظرات متعددی که منتقدان و کارشناسان ارائه می‌دهند، رسانه‌ها واسطه‌هایی نیستند که همواره برای کودکان و نوجوانان مضر باشند. رسانه‌ها در شکل تعاملی این امکان را دارند تا به کودکان و نوجوانان در پرورش مهارت‌های فکری کمک کنند. (معمدنژاد، ۱۳۷۱: ۵۸) ما نمی‌توانیم از تأثیرات مثبتی که رسانه‌ها بر کودکان دارند، چشم‌پوشی کنیم. رسانه‌ها می‌توانند شهروندان و به‌ویژه کودکان و نوجوانان را در برخورداری از تفکری انتقادی و یافتن راه‌حلی‌هایی خلاقانه کمک کنند؛ به گونه‌ای که روزبه‌روز این باور در کودکان تقویت شود که آنها می‌توانند از تمامی برنامه‌های رسانه‌ای مطالبی بیاموزند. در این میان ما والدین می‌توانیم با همراهی کودکان و نوجوانان در تماشای برنامه‌ها، به محافظت از سلامت اخلاقی آنها در برابر اطلاعات و مطالب زیان‌آور رسانه‌ها بپردازیم تا فرزندانمان در مقام مخاطب فعال، اختیار و کنترل خود را به دست رسانه‌ها نسپارند. البته باید توجه داشته باشیم که میزان موفقیت ما در این امر، به شیوه‌ای که با فرزندانمان ارتباط و تعامل برقرار می‌کنیم، وابسته است.

## فصل ۱: ما چگونه والدینی هستیم؟



سه رویکرد کلی در تربیت فرزند:

■ نگرش سخت‌گیرانه: فرزندان هیچ نقشی در فرآیند تصمیم‌گیری ندارند.

■ نگرش سهل‌گیرانه: هیچ قانونی وجود ندارد.

■ نگرش متعادل و مقتدرانه: تعامل سازنده بین والدین و فرزندان وجود دارد.

والدین سخت‌گیر و سهل‌گیر هر دو فرزندان بی‌مسئولیت بار می‌آورند؛ والدین آسان‌گیر بارها کردن بچه‌ها و والدین سخت‌گیر با کنترل بیش از حد.

امروزه بسیاری از پدرها و مادرها احساس نارضایتی دارند؛ زیرا فرزندانشان به شیوه‌ای که آنها در گذشته عادت داشتند، رفتار نمی‌کنند. در بچه‌های امروز آن مسئولیت و انگیزشی که بین بچه‌های قدیم متداول بود، پرورش نیافته است. در سال‌های گذشته تغییرات بسیار مهمی در جامعه رخ داده است که مستقیماً تفاوت‌های کودکان امروز با گذشته را توجیه می‌کند: مواردی چون زندگی‌های از هم‌پاشیده، تماشای زیاد تلویزیون، استفاده گسترده از بازی‌های ویدئویی، بالا رفتن میزان ساعت کاری پدرها و مادرها، کاهش تعداد فرزندان در خانواده و به تبع آن کاهش تعداد هم‌بازی هر بچه در فامیل و... .

و اما یکی دیگر از این تغییرات، آن است که بزرگسالان امروز برای بچه‌ها الگوی فرمانبرداری نیستند. اکنون بزرگسالان، خود نیز فراموش کرده‌اند که به شیوه‌های دوران گذشته‌شان عمل نمی‌کنند. زمانی مادر با فرمانبرداری، آنچه پدر می‌گفت، انجام می‌داد یا دست کم این احساس را به وجود می‌آورد که به حرفش عمل خواهد کرد و البته این همان چیزی است که در فرهنگ بسیاری ملت‌ها و خصوصاً فرهنگ اسلامی-ایرانی ما نیز بسیار بدان سفارش شده است. الگوی خانواده متعادل و هر گروه منسجم آن است که فردی نقش بزرگ‌تری و رهبری جمع را بر عهده داشته باشد و سایر افراد نیز از او تبعیت کنند. البته این مهم در حالی به درستی روی می‌دهد که بزرگ‌تر و رهبر گروه، احترام به اعضا و در نظر گرفتن شرایط و نظرات آنها را مدنظر داشته باشد. در خانواده متعادل، پدر و مادر در کنار هم رهبری خانواده را بر عهده دارند و در این میان حفظ اقتدار پدر و مادر، سبب قوام بنای خانواده و حفظ بهداشت روانی خانواده است؛ اما امروزه تعاملات والدین الگوی صحیحی به فرزندان نمی‌دهد؛ چرا که بچه‌ها باید عملاً ببینند که پدر و مادر در مسائل مختلف با هم گفت‌وگو و هم‌اندیشی می‌کنند، در نهایت یکی از راه‌حل‌ها انتخاب می‌شود و فرد دیگر آن را می‌پذیرد و اجرا می‌کند. اما زمانی که در خانواده، «ما» وجود ندارد و پدر و مادر، هر دو «من» هستند و با یکدیگر تعامل ندارند، هر دوی آنها کنترل بچه‌ها را از دست می‌دهند. از سوی

دیگر در جامعه امروز، بچه‌ها فرصت کمتری برای یادگیری مسئولیت‌پذیری و تقویت انگیزه دارند. در بسیاری از خانواده‌ها نیازی به همراهی بچه‌ها در تامین مخارج خانه نیست. علاوه بر این پدر و مادر برای اثبات محبت خود به بچه‌ها، خواسته‌های آنها را تماماً برآورده می‌کنند، بدون آنکه آنها هیچ‌گونه تلاش برنامه‌ریزی شده‌ای برایش کرده باشند. امروزه پدر و مادر خوب، پدر و مادری هستند که تمام اوقات خود را کار کنند، هر آنچه فرزند می‌خواهد در اختیار او بگذارند و هر آنچه از تکنولوژی‌های روز در بازار می‌آید، برای او فراهم کنند. برای اینکه متوجه شویم چگونه با بچه‌های امروز تعامل داشته باشیم، باید چگونگی نگرش خودمان را نسبت به تربیت فرزندانمان محک بزنییم. در این میان سه رویکرد کلی در تربیت فرزند وجود دارد:

■ **نگرش سخت‌گیرانه:** این رویکرد معتقد است بچه‌ها نباید در فرایند تصمیم‌گیری نقش داشته باشند. یعنی تلویحاً یا رسماً به بچه‌ها می‌گوییم اینها قوانینی هستند که باید پیروی کنی و این هم تنبیهی است که در ازای سرپیچی از قوانین نصیبت می‌شود. در این رویکرد، آزادی در کار نیست؛ فقط اجرای مقررات است و انتخاب بی‌انتخاب! «بین من چه

می‌گویم!»، «این کار را باید بکنی چون من می‌گویم». اما امروزه این نگرش در عمل با شکست مواجه خواهد شد؛ چون بچه‌های امروز با این برخورد، تابع خواسته بزرگترها نمی‌شوند و یا در مواردی مقابله به مثل می‌کنند و نهایتاً پس از ساعاتی جدل و جنگ و درگیری بین والدین و بچه‌ها، والدین مجبور می‌شوند از همان خواسته بچه‌ها پیروی کنند.

■ **نگرش سهل‌گیرانه:** در این رویکرد قوانینی وجود ندارد؛ آزادی مطلق:

«هر چه می‌خواهی انتخاب کن، هر کاری دوست داری بکن، مطمئناً ما یکدیگر را دوست خواهیم داشت. تو هم می‌توانی بعداً قوانین خودت را انتخاب کنی».

■ **نگرش متعادل و مقتدرانه:** این رویکرد به تعامل سازنده فرزندان و والدین معتقد است: «ما با هم قوانینی وضع می‌کنیم که به نفع همه ما باشد. همچنین هنگام به وجود آمدن مشکل راه‌حلی پیدا می‌کنیم که برای همه ما مفید باشد.» «می‌توانی انتخاب کنی؛ اما بین این چند گزینه»، «هر کاری می‌خواهی بکنی از پیامدهایش آگاه باش و احترام همه را حفظ کن.» «وقتی ما والدین مجبوریم بدون توجه به نظر تو قضاوتی بکنیم، از قاطعیت همراه با مهربانی، متانت و احترام بهره خواهیم گرفت.» (نلسن، ۱۳۹۲: ۱۸-۲۵)

#### مثال کاربردی

می‌خواهیم رفتار والدین سخت‌گیر، سهل‌گیر و متعادل را در شرایط یکسان مقایسه کنیم. شرایطی را در نظر بگیرید که فرزند می‌خواهد به جای آمدن سر سفره شام در اتاق خود و به تنهایی فیلم تماشا کند. حال بیاید سناریوهایی که ممکن است در قبال این رفتار از سوی هر کدام از این سه نوع والدین اتفاق بیفتند، متصور شویم.

#### والدین سخت‌گیر:

- مادر یا پدر و بلکه هر دو سعی دارند فرزندشان را قانع کنند چرا باید فیلم را رها کند و به سر سفره شام بیاید.
- والدین سریع شروع به نصیحت کردن می‌نمایند و یک‌طرفه مدام صحبت می‌کنند از اینکه باید در کنار هم شام بخوریم، محتوای فیلم‌ها گول زنده‌اند، چشم‌هایت آسیب می‌بیند، مغزت از کار آبی می‌افتد و نمی‌توانی خوب فکر کنی و... .
- در این میان چشمان فرزند حاکی از آن است که «اااااا... چقدر صحبت می‌کنید شما»، او به والدین می‌نگرد و بی‌اعتنا به‌کار خود ادامه می‌دهد.
- یکی از والدین عصبانی شده و با صدای بلند می‌گوید: «مگر با تو نیستیم... وقتی باهات حرف می‌زنم به من نگاه کن...»، سپس وسیله پخش فیلم را خاموش می‌کند و تحکم‌آمیز می‌گوید: «حالا بیجا شامت را بخور.»
- فرزند داد می‌زند: «من شام نمی‌خورم... حالم از همه‌تان بهم می‌خورد...».
- والدین می‌گویند: «می‌دونی چقدر از بچه‌ها آرزو دارند، شام داشته باشند و با پدر و مادرشان بخورند...».



عمل می‌کنند و نظر آنها را در اولویت قرار می‌دهند؛ اما اغلب در میان راه کم می‌آورند و در بسیاری موارد مجبور می‌شوند کارهایی خشن و خلاف اصول تربیتی انجام دهند.

#### والدین متعادل و مقتدر

اما در خانه والدین مقتدر اوضاع به گونه دیگری است. بچه‌ها می‌دانند زمان شام چه هنگام است و خود در برگزاری آن مشارکت دارند. همچنین فرزندان زمان و گزینه‌های مشخصی برای دیدن فیلم‌ها دارند. البته اگر گاهی فرزندی تمرد کند و بخواهد از قوانین خانه سرپیچی کند، والدین اقدامات زیر را در پیش خواهند گرفت:

- در عین قاطعیت، محبت آمیز و با مهربانی با او سخن می‌گویند. البته مهربانی به این معنا نیست که بچه‌ها را لوس بار بیاورند. آنها باید احساسات او را محترم شمرده و خطای رفتارشان را گوشزد کنند.
- از چرایی رفتارشان سؤال می‌پرسند و از او برای حل مشکل به نحوی که هم آنها و هم او رضایت داشته باشد، کمک می‌گیرند.

در مواجهه فرزندانمان با رسانه‌ها تشدید نیز می‌شود (بچه‌ها خود کنترل نیستند و به یک منبع کنترل بیرونی وابسته می‌شوند. به عبارت دیگر والدین دائماً باید نظاره گر فرزندانمان باشند تا اگر کار درستی انجام دادند به آنها پاداش دهند و اگر کار نادرستی انجام دادند آنها را تنبیه کنند. آیا می‌دانید در این فضا چه کسی مسئول است؟ «بزرگسالان». حال فکر کنید اگر بزرگسالی در اطراف نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ در این حالت بچه‌ها یاد نمی‌گیرند که مسئول رفتار خودشان باشند؛ چون همیشه کسی بوده که خوب و بد را نه تنها به آنها گوشزد کند، بلکه مراقب اجرای آن نیز باشد. جالب است که بدانید والدین کنترل‌کننده دائماً از بی‌مسئولیتی بچه‌ها شکایت می‌کنند، بدون اینکه متوجه باشند خودشان با کنترل بیش از حد به آنها یاد دادند بی‌مسئولیت باشند. اما چیزی که ما باید بدانیم، بدان باور داشته باشیم و در عمل نشان دهیم، آن است که بچه‌ها به پیروی از قوانینی که در ایجادشان کمک کرده‌اند، راغب‌ترند. وقتی بچه‌ها یاد می‌گیرند تا اعضای کمک‌کننده یک خانواده، یک مدرسه یا یک جامعه باشند، خودپنداره سالم پیدا می‌کنند و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند. (نلسن، ۱۳۹۲: ۳۳)



باید توجه داشته باشیم والدین سخت‌گیر و سهل‌گیر هر دو فرزندان بی‌مسئولیت بار می‌آورند؛ والدین انسان‌گیر بارها کردن بچه‌ها و والدین سخت‌گیر با کنترل بیش از حد.

وقتی ما والدین دائماً در حال کنترل بچه‌ها هستیم (که این مسئله کنترل‌گری

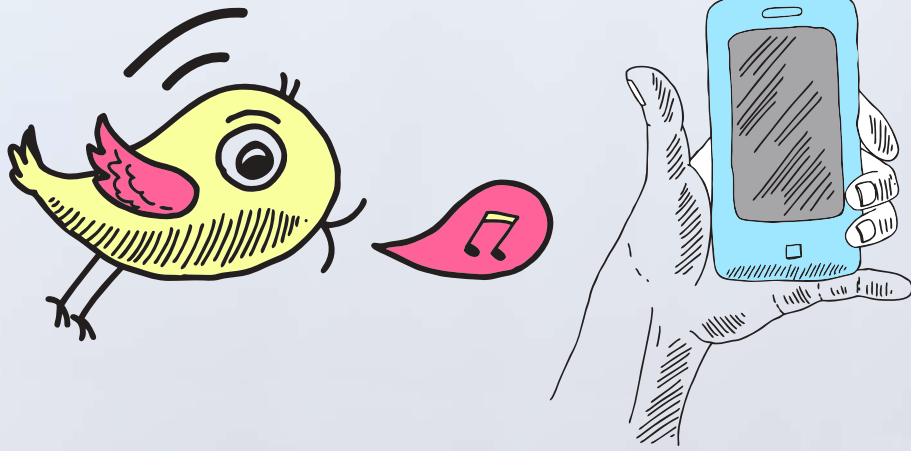
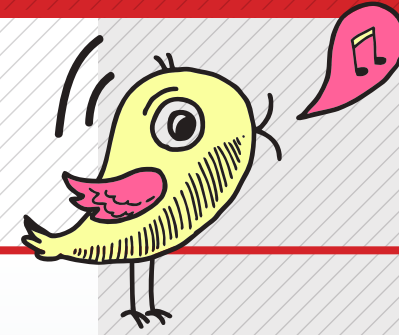
- فرزند جواب می‌دهد: «خب بفرستید همونا بخورند...». سپس او قهر می‌کند و در اتاق را محکم می‌بندد.
- پدر رو به مادر می‌کند (یا بالعکس) و می‌گوید: «همش تقصیر توست... این بچه را لوس کرده‌ای...». حتی گاهی ممکن است والدین حساسی از کوره در روند و احساس کنند، تنها راه باقی مانده این است که به فرزندشان درسی برای نافرمانیش بدهند و...
- والدین از اینکه با او بد برخورد کرده‌اند، احساس گناه می‌کنند پس غذای او را در سینی قرار داده و پشت در اتاق می‌گذارند تا هر زمان از اتاق بیرون آمد، گرسنه نماند.
- یکی از اشکالات شیوه‌های سخت‌گیرانه این است که اگرچه احتمال دارد بعد از تنبیه، رفتار بد متوقف شود، اما دوباره بعد از مدت کوتاهی شروع خواهد شد و بارها و بارها ادامه می‌یابد.

#### والدین سهل‌گیر

- پدر و مادر می‌گویند: «خوشگل من... عزیزبیبیم... میای شام بخوری؟».
- فرزند جواب می‌دهد: «الان... الان!».
- پس از چند دقیقه که پدر و مادر غذای هنوز خود را نخورده و منتظر اویند می‌گویند: «نمیای؟ منتظریم ها...».
- فرزند می‌گوید: «نه... شام منو بیارید اینجا!».
- مادر شام را در سینی گذاشته و برایش می‌برد.
- پس از اتمام شام مادر به اتاق می‌رود تا سینی او را به آشپزخانه ببرد و با غذای دست‌نخورده مواجه می‌شود. می‌پرسد: «مامان جان... چرا شامت رو نخوردی عزیزم؟».
- مادر جواب می‌شنود: «دارم فیلم می‌بینم...».
- او با مهربانی می‌گوید: «قربونت برم... الان بیا بخور...».
- فرزند با خشم فریاد می‌زند: «هییسسس... مگه نمی‌بینی دارم فیلم می‌بینم... ن... می... خو... رم. اصلاً من این غذا رو دوست ندارم».
- بعد از اتمام فیلم، فرزند نزد پدر و مادر می‌رود و می‌گوید: «من گشتمه...».
- مادر دل‌سوزانه می‌پرسد: «بمیبیرم... چی می‌خوری مامان جان...؟».
- و در نهایت به آشپزخانه رفته و غذای مورد علاقه فرزند را سریع درست می‌کند.

بچه‌هایی که سهل‌گیرانه پرورش می‌یابند، بر این باورند که دنیا به آنها بدهکار است. آنها یاد می‌گیرند از تمام انرژی و هوششان برای بازی دادن و اذیت‌کردن بزرگسالان استفاده کنند تا خواسته‌هایشان را برآورده سازند. همین باعث می‌شود که بچه‌های تربیت شده با این روش، به جای کسب استقلال و رشد توانایی‌هایشان، صرفاً برای شانه خالی کردن از مسئولیت تلاش کنند. همچنین اگرچه والدین سهل‌گیر در ابتدا به خواست بچه‌ها

## فصل ۲: چالش‌های تربیت فرزند در عصر حاضر



### چالش‌هایی که باید شناسایی شوند:

۱. امروزه تفریحات بچه‌ها تحت تأثیر تبلیغات و صاحبان سرمایه و آگهی است. دائماً باید از خود پرسید چه کسی بیشترین تأثیر را در شکل‌دهی هویت فرزندان دارد: فرهنگ برخاسته از صنعت و صاحبان سرمایه‌های قدرت یا پیام‌های ما والدین؟
۲. استانداردهای اجتماع از طریق انتخاب هم‌زمان مؤسسات اجتماعی تضعیف می‌شود.
۳. شرکت‌ها با هدف تضعیف اقتدار و مسئولیت والدین به‌طور اختصاصی برای فرزندان تبلیغات انجام می‌دهد.
۴. ...

بزرگ‌ترین مشکل ما به‌عنوان والدین این دوره و زمانه این است که بسیاری از عوامل اجتماعی، همچنین رسانه‌ها، مشابه نقش ما عمل می‌کنند. همان‌طور که حتماً با آن مواجه شده‌اید، به‌کارگیری رسانه در زندگی کودک به فرهنگ‌فراگیری تبدیل شده است. ما تا توانیم این نیروی بیرونی که فرزندپروری ما را تحت‌تأثیر قرار داده درک و مهار کنیم، برای تربیت فرزندانمان قدرت نخواهیم داشت. اما این نیرو چیست؟ این نیرو همان فرهنگ جمعی است که بیرون از ما قرار دارد. سرگرمی‌های جمعی مثل تلویزیون، سینما، موسیقی، رادیو، بازی‌های ویدئویی در کنار عروسک‌ها، لباس‌ها و... فرهنگ بزرگ‌تری را تشکیل می‌دهند که ما در آن زندگی می‌کنیم، اما آن را نساخته‌ایم. این فرهنگ برای دادوستد ساخته شده است و یک صنعت بزرگ است که شرکت‌های تبلیغاتی، سرگرمی‌های رسانه‌های چندملیتی و بنگاه‌های جهانی را با هم ادغام می‌کند. (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۱۴)

این فراگیری رسانه‌ها، برای پدری و مادری ما اقتضائات جدیدی را به‌وجود آورده است. شناسایی این چالش‌ها می‌تواند به ما در رفع و حل آنها کمک کند.

**چالش ۱:** ارتباط جهانی، رفتار و نگرش ما را به‌طور بی‌سابقه‌ای تحت‌تأثیر قرار داده است. امروزه تفریحات بچه‌های ما تحت‌تأثیر تبلیغات و صاحبان سرمایه و آگهی است. در داستان‌ها و فیلم‌های دهه‌های گذشته ارزش‌های اخلاقی و انسانی عمومی، دغدغه‌های شخصیت‌ها بود؛ ولی امروزه ما بیشتر اسباب‌بازی‌هایی را پیدا می‌کنیم و با دغدغه‌هایی در فیلم‌ها و داستان‌ها مواجه هستیم که مدنظر صاحبان سرمایه و قدرت است. این امر موجب می‌شود مصرف کالاهای فرهنگی در میان مخاطبان به‌نوعی یکدست شود و این فرهنگ، هم‌زمان فرهنگ میلیون‌ها کودک را در سراسر جهان شکل دهد. در چنین شرایطی دانستن باید از خود بیرسم چه کسی بیشترین تأثیر را در شکل‌دهی هویت فرزندانمان دارد؟ فرهنگ برخاسته از صنعت و صاحبان سرمایه‌های قدرت یا پیام‌های ما والدین؟ (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۳۷-۴۰)



### چالش ۲: استانداردهای اجتماع

از طریق انتخاب هم‌زمان مؤسسات اجتماعی تضعیف می‌شود. برای مثال، مدرسه در مقام یک مؤسسه اجتماعی زمان زیادی از وقت بچه‌ها را به خود اختصاص می‌دهد؛ اما اگر نتواند پیام والدین را بازگو و تقویت کند، تربیت‌ها در یک راستا قرار نمی‌گیرد و یکپارچه نمی‌شود.

همچنین اگر خانواده بخواهد الگوی تغذیه‌ای خود را تغییر دهد و الگوی سالم تغذیه داشته باشد، باید با پیام‌هایی که برای انتخاب غذای ناسالم از طریق رسانه‌ها به‌وفور در محل زندگی آنها تکرار می‌شود، مقابله کند.

این امر تقریباً محال است؛ زیرا خانواده بدون کمک مؤسسات اجتماعی نمی‌تواند موفق باشد.

این شرایط را در نظر بگیرید که



افراد در تلویزیون دائماً تبلیغ این غذاها را مشاهده کنند و اینکه در فیلم‌ها ببینند آدم‌هایی که غذای ناسالم می‌خورند، شرایط سلامتی مناسب دارند و از سویی در مدرسه نیز خوراکی‌های ناسالم به‌راحتی و با نفوذ بازاریابان شرکت‌های این محصولات فروخته شود.

آنگاه اگر خانواده خوردن یک غذای ناسالم را قدهن کرده باشد، حفظ ارزش‌های سلامتی خانواده تا چه حد دشوار خواهد بود!

اگر اجتماعات محلی و مؤسسات اجتماعی خودشان را در آنچه بیشترین منفعت را برای کودکان دارد شریک نکنند، ما والدین کار بیشتری برای انجام دادن خواهیم داشت. ما چگونه می‌توانیم عملاً به فرزندان خود کمک کنیم تا چیزی را انتخاب کنند که بیشترین

منفعت را برای آنان دارد؛ درحالی‌که از این مطلب آگاهی داریم که فرهنگ برخاسته از صنعت و مؤسسات اجتماعی در جامعه ما فرزندانمان را تشویق و بعضاً مجبور می‌کند تا برخلاف منفعت و مصلحت خود انتخاب کنند؟ (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۴۱-۴۳)

**چالش ۳:** سومین مشکل فرزندپروری که منحصر به زمان ماست، تلاش شرکت‌ها و صاحبان سرمایه و آگهی، برای تضعیف مسئولیت و اقتدار والدین است. آنها علی‌رغم آنکه می‌دانند کودکان قشر آسیب‌پذیرتری هستند، به‌طور اختصاصی برای فرزندان تبلیغات انجام می‌دهند تا به این هدف خود برسند. شرکت‌ها شکاف تعمدی میان والدین و کودکان بر سر محصولی خاص به‌وجود می‌آورند: آنها تبلیغات محصولات بسیار پرزرق و برق را تقریباً به چیزی جادویی تبدیل کرده‌اند؛ به‌طوری‌که چاره‌ای جز خریدشان باقی نمی‌ماند. به این ترتیب، شرکت‌ها به مراجع قدرت مهمی در زندگی کودکان تبدیل شده‌اند.

راهبردهای تجاری موزیانه اغلب خانه‌های ما را مورد نفوذ خود قرار می‌دهند. تبلیغاتی که در برنامه‌های کودک ممنوع شده است، گاهی در بین برنامه‌های ویژه کودکان تبلیغ می‌شود. والدین شاید نخواهند بسیاری از این کالاها وارد خانه آنها شوند؛ اما شما به‌خوبی می‌دانید که این کار فقط باعث می‌شود فرزندانان نسبت به آنها حریص‌تر شوند. بسیاری از شرکت‌های تبلیغاتی معتقدند برای فروش کالاها باید والدین را کنار بگذاریم تا بتوانیم مستقیماً بر کودکان تجارت کنیم. دو دلیل عمده برای این کار وجود دارد. اول بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند خرجی کودکان را به‌دست خود آن‌ها بسپارند و کودکان نیز به‌دلیل نداشتن تجربه در بیشتر مواقع کالاهای نامناسب خریداری کنند. علاوه بر این کودکان به والدین خود اصرار می‌کنند که یک کالای خاص را خریداری کنند و والدین نیز روی بچه‌ها را زمین نمی‌گذارند. والدین بین عقاید خود و تنفر از فرهنگ مبتذل، پست و سطح پایین گیر افتاده‌اند و به‌گونه‌ای گرفتار این مسئله هستند که برای



مواجهه با واقعیت‌های فعلی دوران کودکی ضعیف و بی‌سلاح هستند. ما چگونه کودکان و نوجوانان خود را برای داشتن استقلال، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری در یک فرهنگ برخاسته از صنعت تربیت کنیم، درحالی‌که آن فرهنگ صنعتی برای کاهش استقلال، مسئولیت و اقتدار ما تدبیر شده است؟ (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۴۳-۴۷)

**چالش ۴:** فرزندپروری در دنیای امروز نیاز به دانش و مهارت ویژه دارد. امروزه کمبود اطلاعات مناسب و کافی و نیز الگویی از اطلاعات گمراه‌کننده، والدین را در شرایط ناآگاهی، گیجی و عدم اطمینان قرار داده است. صنایع تبلیغات و رسانه به‌جای اینکه اطلاعات مفید بدهند، به ما و فرزندانمان به شکل پول و دلار می‌نگرند.

شرکت‌ها هر روز میلیون‌ها دلار هزینه می‌کنند تا توجه ما به یکسری اطلاعات خاص جلب شود که به‌عنوان والدین چه کارهایی را باید و یا نباید انجام دهیم. صدای قوی فرهنگ برخاسته از صنعت، پیام‌هایی را به والدین می‌رساند که با آنچه متخصصان می‌دانند و باور دارند و بر آنها تأکید می‌کنند، مخالف است. حال چگونه ما والدین اطلاعات لازم درباره تربیت صحیح فرزندانمان را به‌دست آوریم، درحالی‌که این اطلاعات از طریق رسانه‌های جمعی معمول به‌راحتی قابل دستیابی نیست. (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۴۷-۵۲)

### چالش ۵: فرهنگ برخاسته از صنعت،

توجه جمعی را به محتوای مهیج و بی‌معنی جلب می‌کند؛ درحالی‌که اغلب تحلیل‌ها و فرایندهای تفکر سطح بالا را نادیده می‌گیرد. کودکان ما و حتی خود ما با دنیایی از اطلاعات و سرگرمی مواجهیم که به ما فرصت فکر کردن نمی‌دهد.

این وضعیت که ما صرفاً مصرف‌کننده محصولات رسانه‌ای هستیم، آن هم محصولاتی که پر از صحنه‌های خشونت‌آمیز، مهیج و غفلت‌زاست، موجب می‌شود هرگز خودمان صاحب اندیشه نشویم. کودکی که خودش نتواند تولید کند، در مقابل رسانه‌ها ضعیف و دنباله‌رو خواهد بود.

هرچه محتوای سرگرمی‌هایی که بچه‌های ما با آن روبه‌رو هستند، از جمله بازی‌های ویدئویی نابهنجارتر می‌شود، تعریف مقبولیت اجتماعی نیز تغییر می‌کند و دنیای واقعی بیشتر شبیه دنیای صفحه‌های رسانه‌ای می‌شود. همین عامل باعث می‌شود، رفتار انسانی تغییر کند و هنجارهای اجتماعی تعدیل شوند. یعنی چیزی که تا دیروز رفتار خشن یا نابهنجار تلقی می‌شد امروزه با عادی شدن آن رفتار در پیام‌های تصویری مختلف، دیگر نابهنجار به‌نظر نمی‌رسد. امروزه تصاویر موهن، خشونت‌آمیز و مهیج در رسانه‌ها گسترده شده است و کودکان نیز توجه بسیاری به رسانه‌ها دارند و حتی از روی عادت آنها را تماشا می‌کنند.

تأثیری که این تماشا کردن بر بچه‌های ما می‌گذارد این است که به‌تدریج توانایی اصلی خود برای تفکر را از دست می‌دهند. به این معنا که همه‌چیز را همان‌طور که رسانه‌ها می‌گویند تصور می‌کنند و درواقع نظرشان به‌نوعی جهت‌دار می‌شود. بچه‌ها در سنین کودکی باید یاد بگیرند با خودشان صحبت کنند؛ اما این کار با مزاحمت‌های مداومی که رسانه‌ها ایجاد می‌کنند، به‌راحتی اتفاق نمی‌افتد.

توجه کودک مدام از فعالیت‌های معطوف به خود، به‌سوی تلویزیون و سایر رسانه‌ها جلب می‌شود. بدین معنی که گفت‌وگوی درونی کودک مدام قطع می‌شود و این باعث می‌شود پردازش ذهنی او به‌قدر کافی رشد نکند. در این صورت کودک یاد نمی‌گیرد چطور توجه خود را به‌طور دقیق حفظ کند و در نتیجه مغز نیاز بیشتری به تحریک پیدا می‌کند و فرصت تمرین فکر کردن منظم را از دست می‌دهد. کم‌کم به‌جای اینکه به دنبال چالش‌های ذهنی پرتلاش باشد، به دنبال تحریک‌های آسان‌تر خواهد بود و از موقعیت‌هایی که به تفکر عمیق احتیاج دارند، اجتناب می‌کند.

نه تنها بچه‌ها، بلکه تمامی افراد می‌توانند به یک نیاز واقعی برای تحریک، اعتیاد پیدا کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، توانایی‌های تفکر مغز به‌طور کامل رشد نمی‌یابند و فعالیت



بیش از حد و انگیزه‌های بدون تفکر افزایش می‌یابد که توجه متمرکز شده را دشوار می‌سازد.

کودکانی که روزانه پنج ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند، پاسخ‌های جهت‌گیرانه آنها با تغییر تصاویر در هر سه تا پنج ثانیه، به‌طور مداوم تغییر پیدا می‌کند. حتی اگر کودک در اتاقی که تلویزیون به‌عنوان صدای پس‌زمینه روشن است، سعی در انجام تکالیف یا بازی داشته باشد، به‌سمت تماشای تلویزیون متمایل خواهد شد. به‌عبارت دیگر تمرکزشان را از فعالیت خود از دست می‌دهند و به‌نور مربوط به تغییر تصاویر در تلویزیون جلب می‌شود. همین امر در طول زمان، موجب ایجاد مشکلات بزرگی خواهد شد.

پس یکی از چالش‌های بزرگی که نه تنها ما والدین، بلکه هر شخص علاقه‌مند به امور کودکان با آن روبه‌روست این است که چگونه می‌توانیم محتوای مهیج بی‌معنی را که دائماً در حال افزایش است و افراد به‌راحتی برای جست‌وجوی آن شرطی می‌شوند، متوقف کنیم. (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۵۲-۵۸)

**چالش ۶:** فرهنگ برخاسته از صنعت با افراد مانند اشیاء برخورد می‌کند و برای آنها نیاز کاذب ایجاد می‌کند و خود به آن پاسخ می‌دهد. متأسفانه پاسخ به نیازها اغلب با معرفی راهکارهای غیرواقعی



ما در این کتاب به اقتضای محدودیت فضا و مکان، به برخی راهکارها و راه‌حلهایی اشاره می‌کنیم که به ما کمک می‌کند هویت والدینی خود را بازتعریف و ارتباط میان فردی را در خانواده تقویت و نقش رسانه‌های جمعی و موبایلی را به حداقل برسانیم. هیچ چیز جای ارتباطات میان فردی و رودررو را نمی‌گیرد؛ اما امروزه شاهد خانواده‌هایی هستیم که گویا به صورت منفرد از یکدیگر زندگی می‌کنند؛ چراکه هر فردی با گوشی همراه خود در درون دنیای خاص خود زندگی می‌کند و صرفاً جسمش در خانواده حضور دارد. همان‌طور که گفته شد مهم‌ترین بلایی که عصر رسانه بر سر ما آورده، از بین بردن گفت‌وگوی میان اعضای خانواده و متمیز کردن آن و مهم‌تر از آن از بین بردن تفکر انتقادی و قراردادن ما در قلمرو عرصه لذت، مصرف و فراغت است. ما در این کتاب به دنبال آنیم که در راستای کمک به فرزندپروری هوشمندانه در عصر حاضر و با توجه به اقتضات آن، قدمی هرچند کوچک برداریم.

### ۱- گفت‌وگو

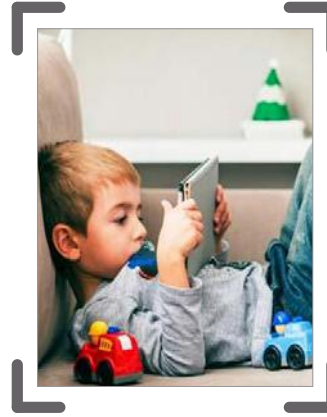
طی چند دهه گذشته، تکنولوژی‌های مدرن مانند رسانه‌های نوین و شبکه‌های اجتماعی، شبکه ارتباطی گسترده‌ای را ایجاد کرده‌اند که با وجود آن، در هر بخش عالم می‌توان دائماً با بخش‌های دیگر در تماس بود. در این سیستم جهان‌گستر ارتباطی، برقراری ارتباط تقریباً در همه‌جا به‌نحو قابل ملاحظه‌ای دچار اشکال است. ملت‌های گوناگون، با سیستم‌های سیاسی و اقتصادی متفاوت، به‌سختی می‌توانند بدون جنگ و دعوا با یکدیگر صحبت کنند. درون یک ملت واحد نیز، گروه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی و اقتصادی، گرفتار وضعیت مشابهی هستند و توانایی درک و مفاهمه با یکدیگر را ندارند.

اگر به ریشه‌های این امر بنگریم، درمی‌یابیم خانواده در مقام اولین واحد اجتماع نتوانسته بستر خوب و مناسبی برای گفت‌وگوی اعضا با یکدیگر فراهم سازد.



درواقع با وجود اینکه در عصر جدید وسایل و ابزارهای ارتباطی، پیشرفت بسیاری کرده؛ ولی باعث تفاهم بیشتر انسان‌ها نشده است. این حاکی از آن است که صرف گسترش تبادل اطلاعات بین انسان‌ها، موجب همدلی و تفاهم نمی‌شود و چیزی از چالش‌ها و مشکلات پیش رو کم نمی‌کند و این همه اختلاف و حتی بحران، بیشتر از آنکه ناشی از نقطه‌نظرات متفاوت باشد، از عدم توانایی انسان‌ها در اجرای گفت‌وگو و تفاهم است.

همان‌طور که گفتیم گفت‌وگو و روابط میان فردی در بسیاری خانواده‌ها به‌درستی شکل نگرفته است. امروزه با ورود شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی به خانواده‌ها، مهارت گفت‌وگو کردن روزبه‌روز کم‌رنگ‌تر شده است. در چنین وضعیتی، افراد آنچنان‌که



شایسته است به صحبت‌ها و افکار افراد دیگر احترام نمی‌گذارند، پیش از آنکه مهارت خوب شنیدن را یاد بگیرند، سخن می‌گویند و دیگری را تحلیل می‌کنند و لذا گرفتار پیش‌داوری‌های ذهنی هستند. شاید عده زیادی تصور کنند گفت‌وگو مهارت خاصی نمی‌طلبد؛ اما در حقیقت چنین نیست.

گفت‌وگو مهارت‌های ویژه‌ای نیاز دارد که اگر رعایت نشود، نمی‌توانیم با فرزندان ارتباط کلامی درست برقرار کنیم و در همان ابتدا، کار به مشاجره می‌کشد و بحث خاتمه می‌یابد و موجب می‌شود فرزندانمان پیش از پیش از ما دور و به رسانه‌ها نزدیک شوند.

حداقل شرط برای برقراری یک گفت‌وگوی اصیل و واقعی، حفظ احترام «دیگری» است. برای گفت‌وگو باید کانال‌های ورود و خروج داده‌ها به

مغز و قلب ما کاملاً باز باشد؛ لذا لازم است ابتدا خوب گوش دادن، احترام گذاشتن به خود و دیگران را از طریق سکوت و تمرکز روی موضوع و برهم زدن تمرکز دیگران، به هر نحو در خود پرورش دهیم. بیایید به گفت‌وگوهایی که با فرزندانمان داریم فکر کنیم: ما به‌عنوان یک دوست و همراه به او گوش نمی‌دهیم؛ بلکه در مقام والدی گوش می‌کنیم که می‌خواهد اوضاع را روبه‌راه کند و بهترین راه را به وی نشان دهد. به این دلیل ناخواسته منطبق بزرگسالانه خودمان را به او تحمیل می‌کنیم.

باید توجه داشته باشیم توانایی افراد برای انجام یک گفت‌وگو و به‌عبارتی مهارت‌های گفت‌وگویی، اکتسابی است و بیش از همه می‌باید در خانواده ایجاد شود. شالوده این مهارت‌ها باید از همان سال‌های اولیه زندگی پی‌ریزی شود؛ زیرا تفکر عمیق در همان سال‌هایی آغاز می‌شود که شخصیت و هویت کودک به‌عنوان یک شخص متفکر در حال شکل‌گیری است. در طول دوره‌ای که کودکان، بزرگ‌تر و بزرگسال می‌شوند، تمایل روزافزونی به جزم‌اندیشی و داشتن ذهن بسته در آنها وجود دارد. وقتی ذهن بسته باشد، اعتقادات و باورها خودمحورند و به‌عبارتی، آنچه «من» باور دارم، بسیار اساسی‌تر است از آنچه من «باور دارم». افراد متعصب توانایی لازم برای ورود به گفت‌وگوی آزاد و منطقی را ندارند. ما به‌عنوان والد نباید اجازه دهیم چنین اتفاقی بیفتد. باید به کودکان آموزش داد تا ارزش و منزلت ظرفیت فکری خود را بدانند. باید به آنها فرصت داد تا خودشان افکار و اندیشه‌های خود را کشف، ایده‌هایشان را در قالب واژه‌ها بیان کنند و نظریات خویش را ارائه دهند. آنان نیاز دارند که خود را به‌عنوان افرادی توانا، متفکر و بااحساس کشف کنند. (فیشر، ۱۳۸۶: ۹-۱۱) ما باید در خانواده این احساس را برای فرزندانمان ایجاد کنیم. اگر دائماً بخواهیم به آنان خطرات بودن رسانه‌ها را گوشزد کنیم، با حرف‌های ما در ذهن و عمل مقابله می‌کنند. ما باید فرصتی برای فرزندانمان فراهم کنیم تا خود بتوانند ابعاد و جنبه‌های مختلف رسانه‌ها را بررسی و تحلیل کنند.



پایه‌های تفکر عمیق و قوی را باید از کودکی بنا نهاد. کودکی که بیاموزد چگونه بیندیشد، برای نظرات خود دلیل بیاورد، ایده‌های دیگران را بشنود و به آنها احترام بگذارد و... در بزرگسالی، زمانی که در عرصه اجتماع، بار مسئولیتی را تقبل می‌کند، می‌تواند انسانی عمیق، متفکر، خردمند و منطقی بوده و قضاوت‌هایی صحیح و دقیق داشته باشد. همچنین، بسیار مهم است که کودکان نظرات دیگر، از جمله نظرات دوستان و اطرافیان خویش را بشنوند.

امروزه به واسطه وجود تلویزیون، اینترنت و سایر رسانه‌ها، کودکان تحت تأثیر مسائلی قرار می‌گیرند که خاص بزرگسالان است. در این خصوص واکنش برخی والدین آن است که باید ارزش‌های تجویز شده‌ای به کودکان آموزش داده شود. به عبارت دیگر این والدین معتقدند باید به بچه‌ها بگوئیم چه برنامه‌ای ببینند و چه برنامه‌ای نبینند، چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است و... اما باید توجه داشت اگرچه این آموزش‌ها نیز در مواقعی دارای اهمیت است؛ اما مسئله مهم‌تر آن است که به آنها یاد دهیم چگونه برای خود قضاوت‌های اخلاقی قابل قبولی درباره رسانه‌ها داشته باشند.

باید توجه داشت تغییر و تحولات جامعه کنونی، دگرگونی مداوم ارزش‌ها را به دنبال دارد. در چنین جامعه‌ای آنچه می‌تواند به یاری کودکان در برخورد با چالش‌های ارزشی بیاید، همانا درست اندیشیدن و پرورش قوه تحلیل و قضاوت است که با گفت‌وگو

شکل می‌گیرد. اما اگر کودکان را از همان سنین پایین در این خصوص مورد تشویق قرار ندهیم، آنها هم فکر کردن را متوقف و از بازی با ایده‌ها خودداری می‌کنند. آنان باید یاد بگیرند، خلافتان بیندیشند تا خود را برای زندگی در جهانی که به سرعت تغییر می‌کند، آماده سازند. همان‌طور که پیشتر گفته شد، یکی از ویژگی‌های عصر جدید که از چالش‌های فرزندپروری این دوره نیز هست، آن است که رسانه‌ها ما را دائماً به سرعت در کارها و می‌دارند و با ارائه تصاویر زیادی در کمتر از یک ثانیه قوه تفکر عمیق و استدلال را از مخاطبان می‌گیرند. اما با ایجاد فرهنگ گفت‌وگوی منطقی و تعامل در خانواده، می‌توان بچه‌ها را به آرامش دعوت کرد که قطعاً این کار باعث بالا رفتن قدرت تمرکز آنها می‌شود.

#### ■ منظور ما از گفت‌وگو چیست؟

گفت‌وگو وقتی اتفاق می‌افتد که ما دریافت‌های خود درباره موضوع‌ها را با دیگران به اشتراک بگذاریم و از طریق روشن کردن مفاهیم و توضیح دادن منظور به درک بهتری از مسئله برسیم. همین که ما وارد گفت‌وگو با فرزندانمان می‌شویم، در مواجه شدن با نظرات متفاوت و متمایز آنها، چه بسا به درستی تمام نظرات خود تردید کنیم و

به محدودیت این نظرات آگاهی یابیم. تا ما تفاوت و تمایز افکار و عقاید خود با فرزندانمان را به رسمیت نشناسیم، نمی‌توانیم با یکدیگر گفت‌وگو کنیم. گفت‌وگو شرایط و پیش‌نیازهایی می‌طلبد که عبارت‌اند از: روشن بودن هدف گفت‌وگو؛ آشنایی طرفین گفت‌وگو با موضوع؛ ابعاد و شرایط گفت‌وگو؛ وجود مشکل یا معضلی برای گفت‌وگو؛ روشن بودن قواعد گفت‌وگو؛ تمایل طرفین به گفت‌وگو؛ باور به اینکه هر کسی ایده و نظری دارد که ممکن است از جنبه‌ای صحیح باشد؛ برابری موضع گفت‌وگو؛ مشخص بودن نقطه آغاز گفت‌وگو.

آمادگی برای تأمل، تفکر و تجدیدنظر در افکار، به‌منظور به‌دست آوردن راهکارهای جدید، یکی از عناصر کلیدی گفت‌وگو است.

این آمادگی، امکان فهمیدن اموری را فراهم می‌سازد که انسان معمولاً جرأت پذیرفتن آنها را ندارد. (هارتکه مایر، ۱۳۸۹: ۷۳) اگر ما پدر و مادری هستیم که با فرزندانمان گفت‌وگو می‌کنیم تا مشکلات و معضلات آنها را دقیق‌تر بشناسیم و از آن برای کنترل هرچه بیشتر فرزندانمان استفاده کنیم، باید بدانیم در این صورت نمی‌توانیم در ایجاد فضای گفت‌وگویی در خانواده موفق شویم؛ چراکه برای موفق شدن باید ذهنیت



اصلی‌مان را عوض کنیم و خودمان را برای شنیدن و تجدید نظر عمیقاً آماده‌نماییم. اصول گفت‌وگو شامل گوش دادن، احترام گذاشتن، تعویق نظر و سپس اظهار نظر است. (اسحاق، ۱۳۸۰: ۷۵)

#### ■ ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو

ایجاد فضا و محیطی مناسب که در آن تمامی اعضای خانواده احساس امنیت کنند، اساسی‌ترین پیش‌شرط موفقیت در اجرای گفت‌وگو است. روند گفت‌وگو به تضادها و تفاوت‌ها، خشونت و نرمش، عمق و آرامش، و پستی و بلندی نیاز دارد. ایجاد فضا و ظرف مشترک بر مبنای اعتماد متقابل بدان جهت لازم است که محیط امنی برای بروز تنوع افکار و احساسات فراهم شود. (هارتکه مایر، ۱۳۸۹: ۵۴)

#### ■ اهمیت وجود راهنما در گفت‌وگو

اگر دقت داشته باشید یا گفت‌وگوهای ما سریعاً به مشاجره تبدیل می‌شود یا دلخوری پیش می‌آید. علاوه بر این گفت‌وگوهای ما غالباً یا از مسیر اولیه خود منحرف می‌شوند و بعد از اینکه یک ساعت از بحث گذشت متوجه می‌شویم به جای اینکه مثلاً از زمین صحبت کنیم در حال بحث کردن درباره هوا هستیم. وجود یک راهنما که بحث را هدایت کند، می‌تواند بسیاری از مشکلات را قبل از بروز حل کند. داشتن یک همیار و راهنما در گفت‌وگو که به آماده‌سازی و ایجاد ظرف و فضای مناسب کمک کند، از شرایط لازم برای

پیشرفت بحث است. راهنما، کاربردها و اهداف گفت‌وگو را در مواقع خاص و بحرانی یادآوری می‌کند. موضع‌گیری اصلی راهنما موضع «شناسایی» است و او باید بیشتر کنجکاو باشد، نه نقدکننده و نباید تحت تأثیر قرار گیرد.

در کنار بهره‌بردن از حضور راهنما، لازم است افراد خانواده تلاش کنند تا مهارت‌های مختلفی را کسب کنند و آنها را با هم تمرین کنند. در این صورت همکاری گروهی صمیمی‌تر شده و «با هم فکر کردن» آغاز می‌شود. مهارت‌های مذکور شامل گوش دادن، احترام گذاشتن، تعویق قضاوت و ابراز کردن است. در ادامه با این مهارت‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

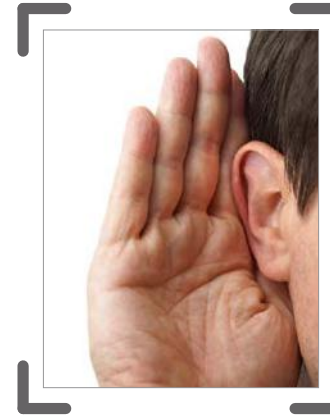
#### ■ گوش دادن

گفت‌وگو بیشتر از آنکه به توانمندی گفتن مربوط باشد، به مهارت در گوش کردن بستگی دارد. هرچه فرد با مهارت‌های گفت‌وگو آشناتر و در آن با تجربه‌تر شود، تمایل او به سخن گفتن کمتر و به گوش دادن بیشتر می‌شود.

ما والدین گفت‌وگویی نیستیم چون مدام به بچه‌ها می‌گوییم و کمتر آنها را می‌شنویم. در هنگام گوش دادن به دیگری نباید به این اندیشید که «چرا» اینها را می‌گوید، بلکه باید فکر کرد که «چه» و «چگونه» می‌گوید. این اندیشه ما را به درک فرزندانمان نزدیک می‌کند. (قاضی مرادی، ۱۳۹۰: ۱۷۷)

قلب گفت‌وگو «ظرفیت ساده، اما عمیق گوش دادن» است. اگر بکشیم گوش کنیم، درمی‌یابیم فوق‌العاده دشوار است؛ چراکه ما همیشه عقائد، نظرات، تعصبات، سوابق، تمایلات و انگیزه‌های خود را مطرح می‌کنیم. هنگامی که اینها بر گوش دادنمان مسلط شوند، به‌زحمت آنچه را گفته می‌شود، گوش می‌دهیم؛ اگر اصلاً گوش بدهیم! (اسحاق، ۱۳۸۰: ۷۸)

دو مدل گوش دادن داریم: گوش دادن و گوش دادن مؤثر. در واقع گوش دادن مؤثر سخت‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد. باید آن را آموخت و با تمرین توسعه داد. وقتی این مهارت کسب شود، خواهیم دید که چگونه کیفیت ارتباط ما با فرزندانمان بهبود خواهد



یافت. هنگامی که گوش دادن به‌درستی انجام نمی‌شود، گفت‌وگو دچار مشکل می‌شود. گوش دادن مؤثر یعنی گوش دادن هدفمند و آگاهانه برای رسیدن به آن معنی‌ای که فرزندانمان تمایل دارند آن را به ما بفهمانند. ما ممکن است هیچ‌گاه اطمینان نداشته باشیم که آیا آنچه از صحبت‌های فرزندانمان درک کردیم، دقیقاً معنی مورد نظر آنان بوده یا خیر. اما مهم این است ما در این راستا حرکت کنیم که گوش دهیم تا بفهمیم آنان چه چیزی می‌خواهند به ما بگویند. اگر بتوانیم چنین کاری را بکنیم، به «گوش دادن مؤثر» رسیده‌ایم.

گوش دادن مؤثر شامل چند مرحله است که همه آنها به‌طور یکسان حائز اهمیت هستند. این مراحل عبارت‌اند از: شنیدن، فهمیدن، به‌خاطر آوردن، تفسیر کردن، ارزیابی کردن و عکس‌العمل نشان



دادن (Brownell، ۲۰۰۲ نقل شده در محسنیان، ۱۳۹۱: ۱۸۶).

هر کدام از این موارد را در ادامه توضیح خواهیم داد. گفتنی است که این مراحل لزوماً به ترتیب انجام نمی‌شود؛ زیرا بعضی اوقات برای «گوش دادن مؤثر» لازم است میان این مراحل به جلو و عقب رفت. گوش دادن یک فرایند خودکار نیست؛ یعنی شنونده باید خودش را متقاعد کند

به کسی گوش دهد. همچنین گوش دادن فقط شنیدن یا دریافت کردن کلمات نیست؛ بلکه باید بتوانیم معنی مدنظر کسی که با ما صحبت می‌کند را در ذهنمان بسازیم.

این امر بسیار اهمیت دارد چون هر یک از ما متفاوت از دیگری حرف‌ها را گوش می‌کنیم. اگر دقت کرده باشید ما خیلی وقت‌ها یک حرف را برای چند تن می‌گوییم؛ اما وقتی دقیق می‌شویم می‌فهمیم هر کدام معانی متفاوتی از

حرف ما ساخته‌اند که کاملاً متفاوت از یکدیگر است. یکی از دلایل این امر ناشی از تفاوت در گوش دادن است.

■ **شنیدن:** شنیدن فعالیتی فیزیکی است که به کمک آن صداهای اطراف درک و فرایند گوش دادن از آن آغاز می‌شود. گاهی می‌توان بدون اینکه حرف‌های کسی را گوش داد، آن را شنید. مانند وقتی خسته هستیم یا هنگامی که به صحبت‌های گوینده علاقه‌مند نیستیم یا محل تجمع آن قدر شلوغ است که اگر چه چند صدا را با هم می‌شنویم؛ اما گوش دادن اتفاق نمی‌افتد. (Floyd، ۲۰۰۹: ۲۶۴ نقل شده در محسنیان، ۱۳۹۱: ۱۸۷)

■ **فهمیدن:** شنیدن صحبت‌های گوینده به‌تنهایی کافی نیست؛ بلکه باید مفاهیم، لغات و عباراتی را که می‌شنویم درک کنیم. اگر کسی به زبانی که ما نمی‌فهمیم صحبت کند، ممکن است بتوانیم آن را بشنویم، ولی قادر نیستیم آن را گوش دهیم.

■ **به‌خاطر آوردن:** به‌خاطر آوردن یعنی بتوانیم چیزی را در حافظه خود ذخیره کنیم و در مواقع نیاز از آن استفاده کنیم. این توانایی کار ساده‌ای نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر مردم فقط می‌توانند ۲۵ درصد آن چیزی را که می‌شنوند، به‌خاطر بیاورند که صرفاً ۲۰ درصد آن دقیق است!

■ **تفسیر کردن:** یک شنونده خوب باید بتواند علاوه بر شنیدن، فهمیدن و به‌خاطر آوردن، اطلاعات را تفسیر کند. فرایند تفسیر کردن شامل توجه به تمامی رفتارهای کلامی و غیر کلامی گوینده است تا بتواند «ارجاع معنی» کند. برای مثال فرض کنید فرزند شما بگوید «چه شام خوشمزه‌ای!». ما این پیام را می‌توانیم براساس بیان چهره‌ای و تن صدای او با یکی از این دو «ارجاع معنی» مرتبط کنیم: به‌نظر او شام خوشمزه شده و آن را دوست دارد یا اینکه او به‌طور طعنه آمیزی به بدمزه بودن غذا اشاره دارد. در ضمن، سخن او تفسیرهای متفاوت دیگری نیز می‌تواند داشته باشد. مثل اینکه از گفتن این عبارت قصد شیره مالیدن بر سر ما را دارد تا به خواسته آتی خود برسد و ...

■ **ارزیابی کردن:** در مرحله ارزیابی، رویدادهای مختلفی به وقوع





می‌پیوندد. یکی آنکه قضاوت می‌کنیم آیا سخن گوینده دقیق و صحیح است. دیگر آنکه باید توجه کنیم چقدر از صحبت گوینده واقعیت و چقدر نظر شخصی و احساساتش را وارد کرده است. سوم آنکه باید تشخیص دهیم چرا آن فرد این حرف‌ها را می‌زند. ما باید بفهمیم فرزند ما چه احساسی پیدا کرده که این حرف‌ها را می‌زند. ما باید احساسات فرزندمان را شناسایی کنیم که در فصل‌های بعدی این کتاب چگونگی دستیابی به این مهارت را توضیح خواهیم داد.

**عکس‌العمل نشان دادن:** آخرین مرحله از گوش دادن مؤثر، عکس‌العمل نشان دادن یا بازخورد دادن است. عکس‌العمل‌ها ممکن است کلامی یا غیرکلامی یا هر دوی آنها باشد.

ما ممکن است یکی از کارهای زیر را در عکس‌العمل نشان دهیم: چهره خنثی به خود بگیریم؛ همدلی کنیم؛ حرف او را تأیید کنیم؛ نقطه‌نظر خودمان را به او ارائه می‌دهیم یا اینکه به او مشاوره می‌دهیم.

(محسنیان‌راد، ۱۳۹۱: ۲۰۴-۱۸۳)

اما عوامل بسیاری مانع این نوع گوش دادن هم‌دلانه می‌شوند؛ از جمله اشتیاق به هر چه سریع‌تر داوری کردن نسبت به گفته‌های فرزندان، تمایل به درک نیت او از آنچه می‌گوید، میل به پند و رهنمود دادن به او، اشتیاق به گفتن به جای گوش دادن، جدی نگرفتن موضوع مشترک و...

(قاضی‌مرادی، ۱۳۹۱: ۱۷۹)

افرادی که در زمینه گوش دادن چندان موفق نیستند، معمولاً ویژگی‌های مشترکی دارند. آنان اغلب نسبت به موضوع بحث گوینده رغبتی نشان نمی‌دهند و به جای تمرکز بر پیام وی، به شیوه ارائه مطالب و خود او معترض‌اند. علاوه بر این، آنها معمولاً پاسخ خود را از قبل در ذهن آماده کرده و فقط منتظرند سخن طرف مقابل پایان یابد و بدون توجه به آنچه وی گفته است، پاسخ مدنظر خود را ارائه کنند. در این میان اگر توجهی نیز به سخنان گوینده نشان می‌دهند، غیرواقعی و ظاهری است و فقط تظاهر به شنیدن می‌کنند. این افراد، گاهی نیز سخن گوینده را قطع کرده، در حرفش اختلال ایجاد می‌کنند. (awolvin، ۲۰۱۰: ۲۷۸)

#### ■ احترام گذاشتن

وقتی به کسی احترام می‌گذاریم، یعنی او را ارج نهاده و حرمتش را نگه می‌داریم. باید تلاش کنیم اگر یک‌بار جنبه‌ای از فرزندمان را دیدیم، دوباره بنگریم و درک کنیم، بسیاری از جنبه‌های او را که تاکنون به آن دقت نداشتیم، ببینیم.

**احترام گذاشتن یک اقدام منفعلانه نیست؛ بلکه به معنی حرمت نگه‌داشتن یا به بعد موکول کردن قضاوت است. عمل احترام گذاشتن، اساساً ما را به شروع دیدن سایرین فرا می‌خواند.**

ما به فرزندمان احترام می‌گذاریم نه به اندیشه‌ها و نظراتش که گاهی ممکن است با آنها مخالف باشیم.

#### ■ تعویق قضاوت

وقتی به صحبت‌های کسی گوش می‌کنیم باید گزینش و انتخابی مهم داشته باشیم. ما می‌توانیم یکی از این دو کار را انجام دهیم: یا می‌توانیم از نظر خود دفاع کنیم و در قبال نظرات دیگران مقاومت کنیم یا می‌توانیم عقیده خود و اطمینانی که در پس آن قرار دارد، به تعویق اندازیم.

به تعویق انداختن در اینجا بدین معنی است که نه آنچه را فکر می‌کنیم سرکوب کنیم و نه با اعتقاد یک جانبه از آن طرفداری کنیم. بلکه فکر خود را به شکلی به نمایش بگذاریم که به ما و دیگران اجازه دیدن و درک کردن آن را بدهد. (اسحاق، ۱۳۸۰: ۳۴)

#### ■ ابراز کردن

یکی از دشوارترین جنبه‌های گفت‌وگوی واقعی که شاید در نگاه ما آسان بیاید، نظر خود را ابراز کردن یا حرف خود را زدن

است؛ ما باید بدانیم پیدا کردن و به زبان آوردن نظر و صدای درون خود، در درجه اول مستلزم تمایل به «ساکت بودن» است.

برای اینکه بتوانیم حرف خود را بزنیم، شاید ملزم به آموختن این نکته باشیم که از صحبت کردن خودداری کنیم و به نظرات سایرین گوش دهیم. لازم نیست هر لغتی که به ذهن ما می‌آید، به زبان آورده شود. در واقع با آموختن انتخاب آگاهانه گفته‌ها و ناگفته‌هایمان



می‌توانیم در زندگی خود، کنترل و ثبات ایجاد کنیم. (اسحاق، ۱۳۸۰: ۱۵۸)

چهار مهارت گوش دادن، احترام گذاشتن، تعویق قضاوت و ابراز کردن، در ارتباط و پیوستگی با هم قرار دارند و همان‌طور که گفتیم لازم است افراد خانواده این کارها را با هم تمرین کنند. (هارتکه‌مایر، ۱۳۸۹: ۱۰۵)

برای اینکه بتوانیم گفت‌وگو را شروع کنیم، در گام نخست باید اعتماد فرزندمان را جلب کنیم. اغلب ما تاکنون آن‌قدر روش‌های نادرست گفت‌وگویی را پیش گرفته‌ایم که فرزندمان ما را طرف گفت‌وگویی خود قرار نمی‌دهد.

بیشتر والدین اغلب می‌خواهند فرزندانشان را تغییر دهند؛ اما ما در این کتاب به شما می‌گوییم که باید خودتان تغییر کنید. برای این کار باید چهار قدم کاربردی برداریم و چهار عادت گفت‌وگویی را که به‌طور معمول داشتیم، کنار بگذاریم.

تصور کنید فرزندتان به شما می‌گوید «من می‌خواهم با دوستانی که به صورت مجازی با آنها آشنا شدم، سینما بروم». جواب شما چه می‌تواند باشد؟ ممکن است بگویید «تو هیچ‌جا نمی‌روی!» یا «چرا می‌خواهی کاری به این احمقانگی را بکنی؟!». یا «اشکال ندارد... می‌توانیم امشب من و تو با هم به سینما برویم.» یا «همیشه این قدر کله‌خراب هستی! چرا هیچ‌وقت منطقی فکر نمی‌کنی؟ چطور می‌خواهی با کسانی که

نمی‌شناسی به سینما بروی؟! یا «آنها را نمی‌شناسیم و ممکن است بلایی سرت بیاورند» و... پس از این فرزند ممکن است بگوید «زندگیم به خودم ربط داره... من دیگه بچه نیستم... خودم می‌دونم چی بده و چی خوبه...»

اگر ساختار جملات شما یا جملات شبیه این را تحلیل کنیم، درمی‌یابیم که ما این عادات گفتاری نادرست را داریم:

- احساسات فرزندانمان را نادیده می‌گیریم.
- به احساسات وی بی‌توجهی می‌کنیم.
- برای او دلیل می‌آوریم، توضیح می‌دهیم، پیامد رفتار می‌گوییم و...

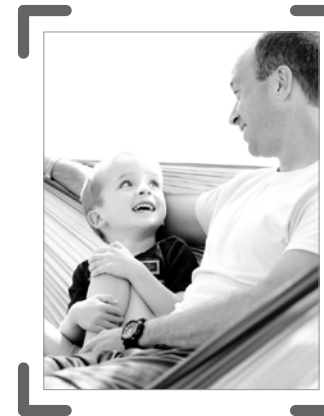
■ او را قضاوت می‌کنیم و به مخالفت با خواسته او می‌پردازیم. اما نتایج بلندمدت این نوع صحبت کردن ما با فرزندانمان چه خواهد بود؟ او یکی از این تصورات را پیش خود می‌کند:

- «غیرمنصفانه است. نمی‌توانم به پدر و مادرم اعتماد کنم.» (حس تنفر)
- «الان اونا برنده شدند و توانستند من را به زور منصرف کنند، ولی دفعه بعدی من تلافی می‌کنم.» (حس انتقام گرفتن)
- «من دقیقاً برعکس عمل می‌کنم تا ثابت کنم مجبور نیستم به شیوه آنها رفتار کنم.» (تمرد)
- «دفعه بعد یواشکی این کار را می‌کنم و باید مراقب باشم گیر نیفتم.» (تسلیم مودبانه)
- «من آدم خوبی نیستم... همش پدر و مادرم را اذیت می‌کنم.» (عزت نفس کاهش یافته)

اما اگر می‌خواهید شرایط را به نحوی رقم بزنید که بتوانید درباره این موضوع با وی گفت‌وگو کنید، باید این چهار گام را بر دارید:

۱- افکار و احساسات فرزندان را شناسایی کنید؛ او از روی کدام یک از احساساتی چون ترس، اندوه، غم، میل به توجه و... این حرف را می‌زند؟

۲- با کلمات یا صداهایی مانند اووه، هووم، آهان، متوجهم و... احساسات او را مورد تأیید قرار دهید، به نحوی که بتوانید با آنچه او احساس می‌کند همدلی کنید.



۳- در چنین شرایطی فرزند ما منتظر شنیدن دلیل منطقی، استدلال و... نیست. ما می‌توانیم با کمک خیال‌بافی، شرایط فرضی رسیدن به آن خواسته را برایش فراهم کنیم.

۴- همچنان که رفتار غیرقابل قبول او را اصلاح می‌کنید، احساساتش را نیز بپذیرید.

حال بیایید با دانستن این چهار گام، تمرین کنیم در آن شرایط فرضی، پاسخ ما به فرزندانمان برای رفتن به سینما با دوستان مجازی‌اش، چه می‌تواند باشد:

- «می‌دونم خیلی دوست داری بری.»
- «آره... آگه نرم آبروم می‌ره!»
- «فکر می‌کنی اونا تو رو به‌خاطر نرفتنت از گروهشون طرد می‌کنن. نه؟»
- «آره... حتی آگه طردم هم نکنن دیگه بهم توجه نمی‌کنن! بهم می‌گن تو لوس و



بچه هستی و استقلال نداری...»

■ «نگرانی قضاوتت کنن. نه؟»

■ «اووووم.»

■ «چقدر می‌شناسیشون؟ به نظرت با اینکه

ندیدیشون می‌تونن بهشون اعتماد کنی؟»

■ «نه خب... ولی...»

با به کار بردن مهارت‌های زیر می‌توانیم

همکاری بچه‌ها برای گفت‌وگو را

جلب کنیم:

■ به‌جای دستور دادن که باعث رنجش و مقاومت می‌شود، مشکل را شرح دهیم. ما با شرح دادن مشکل، فرزندانمان را دعوت می‌کنیم که خودش بخشی از راه حل باشد.

#### برای مثال

نگوییم: «حق نداری دیگه در شبکه‌های اجتماعی باشی!».

بگوییم: «وقتی مدام در شبکه‌های اجتماعی هستی از کارهای دیگرت عقب می‌مانی. به‌نظرت چه کار کنیم این مشکل حل شود؟».

■ به‌جای حمله به فرزندمان و به کار بردن کلماتی که حاوی تحقیر و توهین است، احساس خود را بیان کنیم. چون وقتی ما تحقیر و توهین می‌کنیم آنها نیز مقابله به مثل می‌کنند؛ اما وقتی احساس خود را بیان می‌کنیم، همدلی او را بر می‌انگیزیم.

#### برای مثال

نگوییم: «تو خیلی بی‌مسئولیتی... من رفته بودم بیرون و به تو گفتم گاز را خاموش کن؛ اما این قدر سرت تو تلویزیونه، کله‌پوک شدی!».

بگوییم: «خیلی ناراحت شدم که تمام زحماتم برای غذا به باد رفت. حسابی ناامید شدم. مطمئن بودم وقتی برسم خونه نه تنها گاز را خاموش کردی، سفره را هم چیدی.».

■ به‌جای سرزنش کردن و متهم کردن فرزندان که او هم حالت دفاعی به خود می‌گیرد، خیلی ساده و محترمانه به او درباره‌ی کاری که باید انجام دهد یا نباید انجام دهد، اطلاعات بدهیم.

#### برای مثال

نگوییم: «ببین چقدر چیز چرت و پرت داندلود کردی... کل حجم اینترنت را تمام کردی... خجالت بکش... دیگه حق نداری از اینترنت استفاده کنی... تو مایه‌ی ننگ خانواده‌ای...!»  
 بگوییم: «عزیزم قبل از اینکه چیزی را داندلود کنی، ببین حجمش چقدره و چقدر به داشتن اون احتیاج داریم... اینجا را ببین... از اینجا حجم فایل‌های داندلود شده مشخص می‌شه.»

■ به‌جای تهدید یا دستور دادن، گزینه‌ی جدید و جایگزینی را پیشنهاد دهیم که هم خواسته‌ی ما را برآورده سازد و هم خواسته‌ی او را و این‌گونه بتوانیم بهتر با هم همکاری کنیم.

#### برای مثال

نگوییم: «این فیلم به درد تو نمی‌خوره... خشونت داره... شب خواب‌های بد می‌بینی و روزها هم همین کارها رو می‌کنی.»  
 بگوییم: «به‌نظرت این فیلم یه ذره خشن نیست... موافقی کانال تلویزیون را عوض کنیم یا یک سی‌دی جالب بگذاریم؟»

■ به‌جای سخنرانی طولانی، حرف خود را در یک کلمه بزنیم؛ چون یادآوری‌های کوچک توجه آنها را جلب می‌کند و به احتمال زیاد سبب می‌شود همکاری کنند.

#### برای مثال

نگوییم: «چندبار تا حالا بهت گفتم وقتی با موبایل بازی می‌کنی نورش روی مغزت اثر می‌گذاره... مخدت داغ می‌شه نمی‌تونی فکر کنی... تمرکزت میاد پایین و گوشت دیگه نمی‌شنوه... حالت بد می‌شه و عصبی می‌شی و با برادرت دعوا می‌کنی... هوووی... حواست با منه؟ دارم با تو صحبت می‌کنم ها... معلوم نیست چندبار دیگه باید اینها رو بهت بگم... باز تا غافل می‌شم می‌ری با گوشی بازی می‌کنی...»  
 بگوییم: «اواو... باز هم بازی...»

■ به‌جای خاطر نشان کردن آنچه غلط است، ارزش‌های مورد نظر و انتظارات خود را محترمانه بیان کنیم.

#### برای مثال

نگوییم: «به جایی که الان تو اناقت با گوشیت ور بری و معلوم نیست داری با اون گوشی چی کار می‌کنی، بیا بشین سر سفره و شامت رو بخور... بابات اومده...»  
 بگوییم: «من دوست دارم در خانواده‌ی ما موقع شام همه‌ی اعضای خانواده دور هم بنشینیم و با هم درباره‌ی روزمان صحبت کنیم. این‌طوری بابا هم خستگیش در می‌ره و خوشحال می‌شه.»

■ به‌جای تویخ خشمگینانه، کاری غیرمنتظره انجام دهیم. اگر به‌جای انتقاد شوخی و خنده را جایگزین کنیم، حال و هوای همه را تغییر می‌دهیم و همه روحیه‌ی شاد پیدا می‌کنند.

#### برای مثال

نگوییم: «این همه من زحمت کشیدم، غذا درست کردم. همه‌تون تو گوشی هستین... الان همه‌اش رو می‌ریزم سطل آشغالی... چندبار بگم سر شام گوشی‌هاتون رو بگذارین کنار... (درحالی‌که داد می‌زنیم): مگه با شما نیستیم... زیونم مو درآورد...»  
 چیزی نمی‌گوییم، عکسی از غذا می‌گیریم و آن را در گروه خانواده آپلود می‌کنیم و زیرش می‌نویسیم: شام خود را همین‌جا داندلود کنید... در فضای واقعی از شام خبری نیست... (استیکر خنده).

■ به‌جای نق زدن، نکته‌ی مورد نظرمان را به در یادداشتی برای فرزندان بنویسیم.

#### برای مثال

نگوییم: «همین الان همه‌ی اون عکس‌های مسخره‌ات رو از شبکه‌های اجتماعی برمی‌داری... نمی‌فهمی وقتی کلی آدم غریبه و آشنا تو رو این‌طوری می‌بینن، راجع بهت چی فکر می‌کنن؟ خاک بر سر من کنن که همچین بچه‌ای دارم... به‌خاطر تو همه به من متلک می‌اندازند... پیرم کردی...»  
 برای او در قسمت خصوصی شبکه‌ی اجتماعی‌اش پیام می‌گذاریم: «عزیز دلم... بعضی از عکس‌هایی که از منظره‌ها می‌گذاری، خیلی دوست دارم... تو عکاس خوبی هستی... خیلی ناراحت شدم این عکس از خودت رو دوست بابا هم دیده و لایک کرده و حتی کامنت هم گذاشته.»

## تمرین

بیابید مکالمات یک روزتان را با همسر و فرزندانان ضبط کنید. در یک زمان مناسب آن را دوباره گوش دهید و عباراتی که در شرایط مختلف گفتید با توجه به الگوهای بالا، تحلیل کنید. چقدر از صحبت‌های شما حاوی دستور، سرزنش، تحقیر، پرگویی، خشونت و... بوده است. حال بیابید بسیاری از جملاتتان را بازنویسی کنید. به چه صورت‌های دیگری می‌توانستید جملات خود را بیان کنید؟

## ۲- نشست خانوادگی

نشست خانوادگی یعنی ما و فرزندانمان به‌طور منظم جلساتی برای صحبت با یکدیگر داشته باشیم که کودکانمان مشارکت جدی در اجرای آن داشته باشند. برگزاری نشست‌های خانوادگی منظم یکی از ارزشمندترین کارهایی است که یک خانواده می‌تواند انجام دهد، چون فرصتی را فراهم می‌کند تا مهارت‌های ارزشمند زندگی برای دستیابی به یک شخصیت خوب به کودکان آموزش داده شود. مهارت‌هایی که در عصر رسانه و در مواجهه گسترده فرزندانمان با رسانه‌ها روزبه‌روز کم‌رنگ‌تر شده است؛ مهارت‌هایی نظیر: گوش دادن، تمرکز، اهمیت به دیگران، حل مسئله، آرام شدن قبل از حل مسئله، مسئولیت‌پذیری در محیطی امن، انتخاب راه‌حل‌های محترمانه، احساس تعلق به خانواده و یادگیری از اشتباهات و...

نشست‌های خانوادگی اثربخش می‌توانند باشند زیرا:

- مسئله در یک نشست خانوادگی در میان گذاشته می‌شود و بچه‌ها راه‌حل را پیدا می‌کنند.
- وقتی در اجرای تصمیم مشکلاتی پدید می‌آید، پدر و مادر مسئولیت را به عهده نمی‌گیرند و تمام مسئولیت به عهده بچه‌ها است.
- بچه‌ها برنامه را پیش می‌برند و پدر و مادر از آن کنار می‌مانند.
- قوانین در مورد همه، حتی پدر و مادر اجرا می‌شود.

## ■ ویژگی‌های نشست‌های

## خانوادگی

- ۱- این نشست‌ها باید هفته‌ای یکبار برگزار شود.
- ۲- زمان نشست باید با هماهنگی همه اعضای خانواده تعیین شود. در این زمان هیچ چیز و هیچ‌کس نباید مداخله کند؛ تلفن را از پرز بکشیم، گوشی‌های تلفن همراه خاموش شود و... نشست‌های خانوادگی را هرگز نباید قربانی گرفتاری‌های دیگرمان کنیم. بچه‌ها ارزشی را که ما برای نشست‌های خانوادگی قائلیم درک می‌کنند و از ما الگو می‌گیرند. وقتی برنامه نشست‌های خانوادگی به‌عنوان یک سنت خانوادگی به‌درستی جا افتاد، دیگر همه منتظر رسیدن زمانی هستند که خانواده دور هم جمع می‌شوند.
- ۳- تصمیم‌ها باید با توافق همه گرفته شود. همه افراد درباره هر تصمیمی

نظرات خود را با بیان دلایل خوب اعلام می‌کنند و با نظرات یکدیگر به مخالفت و موافقت پردازند. اگر خانواده نتوانست درباره موردی که در دستور کار قرار گرفته است به توافق جمعی برسد، آن مورد تا نشست بعدی باید معوق بماند. در این فاصله، چون اوضاع آرام‌تر می‌شود و فرصتی نیز برای فکر کردن به راهی جدید فراهم می‌شود، احتمال رسیدن به توافق در جلسه بعدی بیشتر است.

رسیدن به رأی اکثریت در یک نشست خانوادگی، به وجود اتحاد بین اعضای خانواده تأکید دارد. به این ترتیب ما نشان می‌دهیم که به توانایی خانواده‌مان برای یافتن راه‌حل‌های محترمانه اعتماد داریم.

- ۴- در نشست‌های خانوادگی باید نتیجه تصمیمات نشست‌های گذشته و آنچه اجرا شده است، مرور شود. این کار اهمیت زیادی دارد چون هر تصمیمی باید ضمانت اجرا نیز داشته باشد و مورد پیگیری قرار گیرد و بازخوردهای اجرای آن گرفته شود. شاید تصمیمی که قبلاً خوب به نظر می‌رسید، در عمل با مشکلاتی مواجه است که باید رفع شود.
- ۵- در نشست‌های خانوادگی باید فعالیت‌های هفته آینده نیز مرور شود. این کار به‌ویژه زمانی اهمیت دارد که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند و باید در



- بسیاری فعالیت‌ها مانند خرید، نظافت، نگهداری از بچه‌های کوچک‌تر و... مشارکت کنند. هماهنگ کردن تقویم کاری برای برنامه‌های مشترکی مانند مهمانی رفتن، پارک رفتن و...، همچنین استفاده از وسایل مشترکی مانند دوچرخه، اتومبیل و... هم ضروری است.
- ۶- نشست‌های خانوادگی نباید بدون برنامه‌ریزی یک فعالیت جذاب خانوادگی برای هفته آینده پایان یابد.
  - ۷- نشست را با انجام دادن یک کار دسته‌جمعی و خانوادگی به پایان ببرید. مثلاً یک بازی دسته‌جمعی، خوردن یک خوراکی جالب یا دیدن یک فیلم یا برنامه تلویزیونی که مناسب و مورد علاقه همه افراد خانواده باشد. پس از دیدن برنامه نیز تلویزیون را خاموش کنید و یک بحث خانوادگی درباره آن به راه بیندازید. مثلاً درباره اینکه برنامه چه می‌خواست به ما بگوید، چه چیزها و کارهایی در برنامه خوب یا بد نشان داده شده بود و...
  - ۸- مکان انجام نشست خانوادگی بهتر است دور یک میز یا در اتاق نشیمن و روی مبل‌ها باشد؛ اما اگر نشست بخشی از مراسم شام یا صبحانه و... باشد، بعید است کار به‌درستی انجام شود.
  - ۹- در نشست‌های خانوادگی سمت‌هایی وجود دارد که باید به‌صورت چرخشی به اعضا واگذار شود، به‌طوری که هر عضوی سمتی در هر جلسه بر عهده داشته باشد. این سمت‌ها عبارت‌اند از:

■ مدیر نشست که رسمیت نشست را اعلام می‌کند، مسئله اصلی که قرار است خانواده درباره آن صحبت کنند، مطرح می‌کند و بر رعایت نوبت صحبت کردن نظارت می‌کند.

■ منشی نشست که تصمیم‌های گرفته شده در هر جلسه را می‌نویسد. ۱۰- در هر جلسه باید کارهای زیر حتماً انجام شود:

■ ابتدای هر نشست، هر عضو خانواده باید از اعضای دیگر خانواده تعریف کند و یک چیز خوب درباره‌اش بگوید. ما والدین می‌توانیم خودمان آغازگر این تعریف‌ها باشیم تا الگوی رفتاری صحیحی به بچه‌ها بدهیم.

■ در هر نشست باید یک بخش سپاسگزاری داشته باشیم. یعنی از هر عضو بخواهیم چیزی را که از آن سپاسگزار است، بلند بیان کند. این کار کمک می‌کند تا لطف دیگران در یاد ما بماند و قدردان اموری باشیم که معمولاً وقتی دیگران آن را انجام می‌دادند، وظیفه بدیهی می‌پنداشتیم. این قسمت از نشست بسیار مهم است.

کاری که دنیای رسانه‌ای امروز با ما می‌کند، توقع داشتن و ناراضی بودن از شرایط است. کودکانی که بیشتر در معرض تبلیغات رسانه‌ای و فیلم‌ها و حتی شبکه‌های اجتماعی هستند، متوقع‌تر بار می‌آیند؛ چراکه دائماً بازنمایی‌های غیرواقعی از زندگی سایرین می‌بینند و آن را با زندگی خود مقایسه می‌کنند. به نظرشان بچه‌های توی فیلم‌ها یا افراد در شبکه‌های اجتماعی از آنها شادتر، خوشبخت‌تر، پولدارتر و... هستند.

تکرار مکرر این برخوردها موجب می‌شود رفته‌رفته آنچه خودشان دارند، مهم نپندارند و از آن ناراضی باشند.

این قسمت نشست به‌نوعی مقابله با این اثرات ناخودآگاه پیام‌های رسانه‌ای است و باعث می‌شود احساس ارزشمندی نسبت به خانواده در ما و فرزندانمان شکل گیرد. این مسئله برای خود ما نیز بسیار مهم است. ما وقتی زیاد فیلم‌های رمانتیک می‌بینیم، احساس می‌کنیم همسرمان به‌خوبی همسران فیلم‌ها نیست، ما را آن‌قدر دوست ندارد و برایمان کاری نمی‌کند.

شاید در روزهای اولی که نشست برگزار می‌شود، چیزهای خاصی به ذهنمان نرسد. اما بیان کردن این عبارات در جمع و تأثیر



یادگیری گروهی موجب می‌شود تفکر خلاقانه ما نیز تحریک شود و در نشست‌های بعدی به مواردی برای سپاسگزاری دقت کنیم که قبلاً به آن توجهی نداشتیم.

■ ما برای هر نشست خانوادگی باید دستور کار مشخصی داشته باشیم که بدانیم در جلسه آن‌روز باید راجع به چه مواردی صحبت کنیم.

■ پس از مشخص شدن دستور کار باید با کودکان برای یافتن راه‌حل‌ها گفت‌وگو کنیم. قطعاً مواردی که پیش‌تر درباره شرایط و چگونگی گفت‌وگو ذکر کردیم، در این قسمت به کارمان خواهد آمد.

■ ما در نشست‌ها می‌توانیم برای فعالیت‌های خانواده برنامه‌ریزی کنیم. مثلاً برای سفری که پیش رو خواهیم



داشت، خرید وسایلی چون موبایل، تبلت، کنسول بازی یا تغییر منزل و از تمام اعضا بخواهیم نظرات مخالف و موافقشان را پیرامون آن موضوع بگویند.

نشست خانوادگی کمک می‌کند ما با کنترل مشترک و محترمانه اعضا، از جنگ قدرت دوری کنیم. در این نشست به‌جای آنکه ما کودکان را مدیریت کنیم، شرایطی فراهم می‌کنیم تا کودکان مدیریت را فراگیرند. وقتی ما با دقت به صحبت‌های کودکان گوش می‌دهیم بدون اینکه کار دیگری انجام دهیم، آنها را نیز دعوت می‌کنیم تا به حرف‌های ما گوش دهند. نشست خانوادگی می‌تواند برای ما و فرزندانمان خاطره‌خوشی را ایجاد کند و این باعث می‌شود

خانواده‌گریزی و روی آوردن به رسانه‌ها در بین اعضای خانواده کم‌رنگ شود. (نلسن، ۱۳۹۲: ۲۱۱-۲۳۸)

### ۳- بلندخوانی

برای اینکه بتوانیم فرزندانمان را برای رویارویی با رسانه‌ها مجهز کنیم، باید در مرحله نخست، توانایی فهم و درک روایت پیام‌های گوناگون در آنان شکل گیرد. کودک ما باید شناخت بیشتری میان تفاوت‌های داستان و غیرداستان، تبلیغات و سرگرمی، واقعی و ساختگی به‌دست آورد و شیوه برقراری ارتباط میان عناصر قصه را با استفاده از تسلسل زمانی و با شناخت انگیزه‌ها، کنش‌ها و پیامد داستان دریابد.

اما ما چگونه می‌توانیم به او کمک کنیم که این مهارت‌های مهم را کسب کند؟ راه‌حل ساده است. ما می‌توانیم برای فرزندانمان هر روز حداقل یک کتاب بلندخوانی کنیم. این کار اگرچه به‌ظاهر ساده می‌نماید؛ اما فرایندی است که نیازمند تفکر، دقت، برنامه‌ریزی و مداومت ما والدین است.

قبل از هر کاری باید کتاب‌های باکیفیتی برای او تهیه کنیم. اما از کجا بتوانیم یک کتاب با کیفیت را تشخیص دهیم؟ برای تشخیص این مهم ما باید خودمان خواننده حرفه‌ای کتاب باشیم و آشنایی نسبی با نویسندگان، ناشران و تصویرگران داشته باشیم و بتوانیم کتاب بازاری و زرد را از کتاب پرمحتوا تشخیص دهیم. یا اینکه به گروهی از منتقدان و کارشناسان ادبیات کودک یا حوزه تربیتی که کتاب‌ها را بررسی و سنجش می‌کنند، اعتماد کنیم. پس به همین سادگی نیست که از در خانه بیرون رفته و از سوپرمارکت یک کتاب نیز برای کودکمان بخریم. برای بلندخوانی باید کتاب را در مقابل کودک قرار دهیم و کلمات را دقیقاً همانطور که در متن کتاب آمده، برایش بلند بخوانیم. ما باید کتاب را به گونه‌ای بلند بخوانیم که برای کودکان جذاب باشد. کتاب را با لحنی بخوانیم که معنای آن را برساند. اگر داستان خنده‌دار است، همان‌طور خنده‌دار بخوانیم و اگر کتاب غمگین است با صدای غم‌آلود



است؛ اگرچه بلندخوانی لذت را نیز به همراه دارد.

باید توجه داشته باشیم که رسیدن به اهداف بلندخوانی مداومت ما والدین را می‌طلبد. یکی از کارهایی که برای دستیابی به این مهم می‌توانیم انجام دهیم آن است که بلندخوانی برای کودکان را از چند کتاب تصویری و جذاب در طول روز آغاز کنیم و به تدریج حجم کتاب را افزایش دهیم. خواندن امری اکتسابی است و کودک هرچه بیشتر بخواند، بهتر می‌خواند و هرچه بهتر بخواند، بهتر درک می‌کند که این رابطه‌ای مستقیم با قدرت استدلال کودک دارد. درک بهتر هنگام خواندن، یادگیری را برای کودک با معنا می‌سازد و با معنایی به او قدرت تفکر بهتر و عمیق‌تری می‌دهد.

بلندخوانی عامل تحریک‌کننده و انگیزه‌دهنده برای خواندن کودک است و علاقه به خواندن و میل به دانستن را در وی افزایش می‌دهد. هر بلندخوانی مانند یک تبلیغ رسانه‌ای برای کتابخوانی است. انتظار می‌رود با لذت‌بخش کردن زمان‌های بلندخوانی برای کودک، جمع امتیازات خواندن و خواندنی‌ها در دوران رشد او از امتیازات سایر جاذبه‌های اطراف وی مانند تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای پیشی گیرد و کودک در این زمینه به خودبستگی و خودجوشی برسد که این امر می‌تواند در تنظیم رژیم مصرف رسانه‌ای کودک نیز مؤثر واقع شود.

بلندخوانی زمان تمرکز کودکان را برای شنیدن افزایش می‌دهد. جنبه ناخوشایند زندگی امروزی، پراکندگی آن است و والدین همواره از کاهش زمان تمرکز کودکان شکایت دارند. فرهنگ امروزی مانع از تمرکز و توجه است؛ چراکه ده‌ها شبکه تلویزیونی و ده‌ها برابر آن، شبکه ماهواره‌ای و پایگاه‌های اینترنتی وجود دارد؛ پدیده‌ای که در گذشته وجود نداشت.

وقتی به‌طور روزانه با پدیده پراکندگی سروکار داریم، توانایی تمرکز روی جزئیات را از دست می‌دهیم؛ اتفاقی که خلاف یادگیری است. ذهن کودکانی که جلوی تلویزیون می‌نشینند، به زمان‌های کوتاه، سرعت‌های بالا و هیجانات متوالی عادت می‌کند و مهارت تمرکز و دقت برای مدت طولانی را از دست می‌دهد. افزایش تعداد کودکان به اصطلاح بیش‌فعال، خود حاکی از وجود کودکانی است که قربانی این محیط شده‌اند.

بلندخوانی برای کودکان، درست خلاف این وضعیت است و توجه آنها را به صدا، تصویر و جزئیات گوینده تقویت می‌کند.

**بلندخوانی و سپس خواندن متن‌ها، بر محور لذت‌بخش بودن و علاقه داشتن، مهارت تمرکز را برای کودکان به ارمغان می‌آورد. البته بلندخوانی یا صرف لذت بردن کودکان از یک کتاب جالب متفاوت**

بخوانیم بدون اینکه کلمات را تغییر دهیم یا آنها را شکسته کنیم. تا حد توان صدای مناسبی به هر یک از شخصیت‌های داستانی اختصاص دهیم و حرف‌های آن شخصیت را با صدای مخصوص به خودش بخوانیم. مهم‌تر اینکه هنگام خواندن با نشاط و با حرارت باشیم و این حالت را به فرزندانمان منتقل کنیم. برای هر داستان فعالیت‌های خاصی را قبل، حین و بعد از خواندن در نظر بگیریم. ما باید بتوانیم با خواندنی‌مان سؤالاتی در ذهن کودکمان ایجاد کنیم، همچنین سؤالات مناسبی را در موقعیت‌های مقتضی از او بپرسیم.

**سؤال‌های زیر می‌تواند به شما ایده‌های خوبی برای پرسش از فرزندان در حین یا پس از بلندخوانی بدهد:**

- داستان در چه زمانی و در کجا اتفاق افتاده است؟
- در داستان مشکل چه بود؟
- در پایان داستان مشکل چگونه حل شد؟
- شخصیت‌های داستان در زمان اوج مشکل چه احساسی داشتند؟
- شخصیت‌های داستان پس از حل شدن مشکل چه احساسی داشتند؟
- هر کدام از شخصیت‌ها چه ویژگی‌هایی داشتند؟ از کجای داستان این برداشت را درباره شخصیت‌ها پیدا کردی؟
- نظرت درباره رفتارها، واکنش‌ها و احساسات شخصیت‌های داستان چه بود؟
- به نظرت این کتاب چه چیزی می‌خواست به ما بگوید؟
- آیا تاکنون در موقعیتی مشابه شخصیت‌های داستان قرار گرفته‌ای؟
- آیا داستان را دوست داشتی یا نه؟ چرا؟
- آیا داستان این کتاب تو را یاد فیلم یا کتاب دیگری انداخت؟
- بیا داستان را از زبان یکی دیگر از شخصیت‌های آن تعریف کن.
- به نظرت قبل از آغاز داستان و ماجراهای آن، شرایط شخصیت‌های این داستان چگونه بوده است؟
- به نظرت بعد از پایان داستان و ماجراهای آن، شرایط شخصیت‌های این داستان چگونه شده است؟

کودکان در روند بلندخوانی با جریان روایت آشنا می‌شوند. آنها با بلندخوانی زبان معیار را می‌آموزند و این امر تفاوت از آن چیزی است که آنان در محاوره و از طریق تلویزیون می‌آموزند. بلندخوانی سبب می‌شود که کودکان تخیل خود را برای کشف مردم، مکان‌ها، اتفاقات و... با توجه به تجربیاتشان داشته باشند. در بلندخوانی زمینه دانش کودکان در خصوص موضوعات افزایش می‌یابد. همچنین آنها می‌توانند در مورد شخصیت‌ها، طرح داستان و... صحبت کنند و نیز دانشی راجع به شیوه و ساختارهای متفاوت نوشتن به دست آورند.

#### ۴- تنظیم رژیم مصرف رسانه‌ای خانواده

ما به عنوان والدین همان‌طور که مسئول تنظیم رژیم غذایی خانواده‌مان هستیم، باید بر رژیم مصرف رسانه‌ای و فکری آنها نیز نظارت داشته باشیم؛ همان‌طور که آیات و روایات اسلامی بر این تأکید دارد که بنگرید چه غذایی به روحان می‌دهید. بسیاری از ما والدین بر خوردن اغلب خوراکی‌ها توسط فرزندانمان نظارت داریم؛ اما بر غذایی که بر روی فکر، ذهن و ذائقه او اثر دارد نظارتی نداریم. با اینکار ما خود مسبب گرایش فرزندانمان به بسیاری از رسانه‌ها در کودکی می‌شویم که در نهایت تبعات آن در نوجوانی و بزرگسالی برایمان غیرقابل تحمل

می‌شود. وقتی کودک خردسالمان را ساعت‌ها پای تلویزیون رها می‌کنیم تا بتوانیم به کارهای خود برسیم یا اینکه او را آرام نگه داریم، به این فکر نمی‌کنیم که گرایش به تصاویر رنگی و محرک را در او زیاد می‌کنیم. پس ضروری است همان‌طور که به خوراک کودکمان و خودمان باید حساسیت و تمرکز داشته باشیم، باید به محتوای رسانه‌ای

که ذهنیت، سبک زندگی، ارزش‌ها و باورهای ما و فرزندانمان را شکل می‌دهد، توجه صدچندان داشته باشیم. ما به‌عنوان والدین می‌توانیم به ارتقای سواد رسانه‌ای فرزندانمان کمک کنیم تا عادات رسانه‌ایشان به‌طرز صحیحی شکل یابد و در مورد اثرات بالقوه رسانه‌ها آگاهی بیشتری پیدا کنند. مجموعه اقداماتی که ما می‌توانیم انجام دهیم شامل وساطت

محدود کننده، همراهی هنگام تماشا، وساطت فعال و استفاده عاقلانه از رسانه‌های خود.

#### ■ وساطت محدودکننده

این اقدام ما شامل وضع قوانین درباره میزان زمانی است که فرزندانمان با رسانه‌ها سروکار دارند. اینکه چه ساعتی از اوقات روز می‌توانند از رسانه‌ها استفاده کنند و اینکه چه نوع استفاده‌ای از رسانه‌های خود می‌توانند بکنند.

■ **مدیریت زمان:** یکی از راه‌های این کار تهیه جدول مصرف رسانه‌ای برای خانواده است؛ چراکه اولین گام، مدیریت زمان در مصرف رسانه‌ای است.

روزها	تلویزیون		موبایل/تبلت		کتاب		مجله/روزنامه		اینترنت		رادیو		بازی		رایانه/لپ‌تاپ		سینما	
	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان	موضوع	زمان
شنبه صبح																		
شنبه عصر																		
یکشنبه صبح																		
یکشنبه عصر																		
دوشنبه صبح																		
دوشنبه عصر																		
سه‌شنبه صبح																		
سه‌شنبه عصر																		
چهارشنبه صبح																		
چهارشنبه عصر																		
پنج‌شنبه صبح																		
پنج‌شنبه عصر																		
جمعه صبح																		
جمعه عصر																		
جمع‌بندی																		

تأملی بر مصرف و نوع و موضوعات رسانه‌ای هفته:



داشتن چنین جدولی می‌تواند به کنترل مصرف کمک کند، چون گام اول مدیریت مصرف، داشتن اطلاعاتی درباره میزان و نحوه مصرف رسانه‌ها است. ما می‌توانیم برای خودمان و هر یک از اعضای خانواده و به‌ویژه فرزندانمان چنین جدولی را پر کنیم و پس از مدتی از آنها بخواهیم خودشان یک جدول مخصوص خود داشته باشند و مواظب باشند چقدر از رسانه‌ها استفاده می‌کنند، بیشتر درگیر چه رسانه‌هایی و با چه موضوعاتی هستند.

■ **کنترل مصرف:** همچنین والدین از راه‌های زیر می‌توانند برای تنظیم رژیم مصرف رسانه‌های قدرت مانور و کنترل بیشتری داشته باشند. ابزارهایی که والدین می‌توانند از آنها برای تکمیل فرآیند کنترل و مراقبت فرزندانمان در فضای مجازی و تنظیم رژیم مصرف رسانه‌ها برای آنان استفاده کنند، پنج دسته کلی را شامل می‌شوند: ■ ابزارهای کنترل والدینی: این ابزارها معمولاً در انواع آنتی‌ویروس‌ها و سیستم‌عامل ویندوز و مک تعبیه شده است و امکانات زیر را برای والدین فراهم می‌کنند:

- ۱- تعیین محدوده زمانی استفاده از رایانه به‌صورت روزانه و ساعتی؛
- ۲- تعیین نرم‌افزارهای و برنامه‌های مجاز برای کودک بر روی رایانه؛
- ۳- دیدن گزارش فعالیت‌های فردی که از آن سیستم به اینترنت متصل شده، به‌منظور تشخیص ارتباطات و فعالیت‌های پرمخاطره؛

۴- تعیین رده‌بندی سنی استفاده از بازی‌های آنلاین از طریق اینترنت. ■ برنامه‌های موبایلی مخصوص نظارت والدین: این برنامه‌ها به والدین کمک می‌کند تا:

۱- زمان استفاده کودک از موبایل و تبلت را مدیریت کنند.

۲- تماس‌های ورودی و خروجی موبایل کودک را بررسی کنند.

۳- پیامک‌های ارسالی و دریافتی موبایل کودک خود را ببینند.

۴- لیست مخاطبان کودک را مدیریت کنند.

۵- موقعیت مکانی تلفن همراه کودک را دنبال کنند.

۶- مجوز دسترسی به اینترنت را مدیریت کنند.

۷- امکان استفاده امن از تلفن همراه هوشمند والدین را به کودکان می‌دهد.

■ استفاده از سیم کارت کودک.

■ استفاده از قابلیت کنترل والدین در کنسول‌های بازی‌هایی چون Play station و X box که به والدین کمک کنند تابتوانند:

۱- رده‌بندی سنی بازی‌های مجاز را برای فرزندان تعیین کنند.

۲- مدت زمان استفاده از کنسول بازی را مدیریت کنند.

۳- امکان دسترسی به اینترنت و

بازی‌های آنلاین را در کنسول‌های بازی مدیریت کنند.

■ تنظیم مرورگر برای استفاده ویژه کودک و نوجوان: این مرورگرها مانند کیدرکس و سیف سرچ کیدز یا موتورهای جستجوی ایرانی مثل پارسی‌جو و یوز به‌عنوان

صفحه اصلی مرورگر در موبایل و رایانه تنظیم می‌شوند. (dorsafamily.ir)

خوب است وقتی به فرزند نوجوانمان کنسول بازی، یا گوشی تلفن همراه یا تبلت هدیه می‌دهیم، مجموعه قوانین ضروری و مختصری تنظیم کنیم و قبل از آن در نشست خانوادگی از او بخواهیم تا قوانین را بخواند و قول پایبندی به آنها را بدهد. نمونه‌ای از این قوانین می‌تواند به شرح زیر باشد:

#### فرزند عزیزم...

می‌دانیم که الان به‌خاطر اینکه صاحب گوشی شده‌ای، بسیار خوشحال هستی. ما به تو اعتماد کردیم و بنا به خواسته خودت، در این سن تو را شایسته استفاده مستقل از تلفن همراه دانستیم.

اما گرفتن این هدیه به قبول کردن این قوانین بستگی دارد. از تو انتظار داریم که این قرارداد را بخوانی و بدانی که وظیفه ما این است که شیوه استفاده صحیح از این ابزار را به تو گوشزد کنیم و البته باید بدانی تنها در صورتی که به مفاد این قرارداد پایبند باشی، می‌توانی از تلفن همراه استفاده کنی:

۱. این گوشی را ما (والدینت) برایت خریدیم و به‌طور امانتی به تو هدیه دادیم، پس ما بر آن اشراف داریم و نظارت می‌کنیم.

۲. اگر دوست داری می‌توانی برای گوشی‌ات رمز بگذاری و ما باید از آن با اطلاع باشیم.

۳. در ایام مدرسه از ساعت ۳ تا ساعت ۸ عصر و در اواخر هفته (روزهای تعطیل) تا ساعت ۱۰ شب می‌توانی از موبایلت استفاده کنی و شب‌ها باید گوشی‌ات خاموش باشد.

۴. محدودیت‌های مکانی و زمانی در استفاده از موبایل را کاملاً رعایت کن:

■ استفاده در مدرسه ممنوع

■ استفاده در حین غذا خوردن ممنوع

■ استفاده در زمان امتحانات ممنوع

۵- استفاده از فیلتر شکن‌های تحت موبایل ممنوع است. اگر به موردی برخوردی که به‌نظرت لازم است تا به آن دسترسی داشته باشی، با ما در میان بگذار.

۶- از موبایل برای بازی‌های خشن و کارهایی که به جسم و روحت آسیب می‌زند، استفاده نکن.

۷- در دائلود و نصب نرم‌افزارها به محدودیت‌های سنی آنها دقت کن. تنها از نرم‌افزارهایی که مناسب سن خودت هست، استفاده کن.





به آنها کمک می‌کنیم تا آگاهانه‌تر به تماشا بنشینند یا بازی کنند.

حتی می‌توانیم موضوع بسیاری از فیلم‌ها یا بازی‌ها را به‌عنوان مسئله‌ای در نشست خانوادگی مطرح کنیم. بنابراین ما نباید از قدرت و نقش مهم‌مان در معنا کردن جهان برای فرزندانمان غافل شویم و همیشه باید زمانی را به گفت‌وگو با فرزندانمان درباره آنچه می‌بینند، می‌شنوند یا بازی می‌کنند، اختصاص دهیم.

برای مثال وقتی صحنه خشونت‌آمیز یا حاوی مشکل اخلاقی می‌بینید، نارضایتی خود را از آن نشان دهید و با همدلی کردن با شخصیت آسیب‌دیده فرزندان را ترغیب کنید تا با او همدلی کنند.

پژوهشگران اذعان دارند این روش در کاهش اثرات ناخواسته استفاده از رسانه‌ها بر کودکان نقش و در مقایسه با روش‌های تنبیهی کارآیی بهتری دارد و کودکانی که والدینشان با آنها صحبت می‌کنند درک بهتری نسبت به مضامین برنامه‌های تلویزیونی دارند، همچنین بیشتر از رسانه‌ها یاد می‌گیرند. وقتی والدین برای راهنمایی کودکان با هدف شناخت و توجه بهتر به برنامه هنگام تماشای آن اظهار نظر می‌کنند، درک کودکان از برنامه‌های اصلی و فرعی و یادآوری آنها ارتقا می‌یابد. والدین با طرح پرسش‌هایی مستمر درباره معنا و ساختار یک رسانه مثل چه کسی این کار را انجام داد؟ چرا این کار را انجام داد؟ و... می‌توانند وساطتی فعال هنگام تماشای برنامه داشته باشند. چنین

در صورتی که والدین سکوت کنند و واکنشی نسبت به این پیام‌ها نشان ندهند و به عبارتی رفتارهای منفی را به‌عنوان رفتار غیرانسانی برای فرزندان معنا نکنند، سکوت و بی‌توجهیشان به منزله تأیید آن پیام تلقی می‌شود.

۲- والدینی که در بحث‌های خود در وهله اول از جنبه‌های مثبت صحبت می‌کنند و نسبت به آثار و پیامدهای استفاده از رسانه‌ها نگاهی مثبت دارند.

۳- والدینی که در بحث‌های خود در وهله اول نسبت به پیام‌های رسانه‌ای نگاه بدبینانه دارند و با مطالب آن مخالفت می‌کنند.

۴- والدینی که بنا به شرایط هم از ویژگی‌های مثبت رسانه‌ها می‌گویند و هم به ویژگی‌های منفی رسانه‌ها اشاره دارند. این والدین به جنبه‌های خوب پیام‌های رسانه‌ای اشاره می‌کنند و فرزندانشان را تشویق می‌کنند تا این جنبه‌های خوب را فراگیرند و از سویی به رفتارهای ناشایست شخصیت‌ها اشاره می‌کنند تا فرزندانشان نگاهی انتقادی به آنها داشته باشند. فرزند ما به فیلم یا بازی‌های ویدئویی به‌عنوان یک سرگرمی نگاه می‌کند، نه یک رسانه که باید اهداف آن را تشخیص دهد و از آن چیزهای خوب یا بد یاد بگیرد. اگر با فرزندانمان صحبت کنیم،

۸- از ارسال پیام، ایمیل، عکس، فیلم یا هر چیزی که فاش شدن آن به تهدید حریم خصوصی خودت و خانواده‌ات منجر می‌شود، جداً خودداری کن.

۹- ما همیشه و در همه حالت تو را دوست داریم و هیچ چیز از میزان این دوستی کم نمی‌کند. در صورتی که در حین استفاده از موبایل با پیام‌های مشکوک و تهدیدآمیز روبه‌رو شدی، حتماً پیش از هر اقدامی با ما مشورت کن.

۱۰- بعضی مواقع تلفنت را در منزل بگذار و احساس امنیت و آرامش کن. نگذار تلفن همراه جزئی از زندگی‌ت شود. یاد بگیر که بدون آن هم زندگی کنی. از طبیعت، مدرسه و... لذت ببر. از موقعیت‌ها و آدم‌های واقعی لذت ببر و بدان همه چیز در گوشی، بازنمایی واقعیت است.

۱۱- در استفاده از سرویس‌های اینترنتی ابتدا با کارکرد آنها و تنظیمات امنیتی و حریم خصوصی آشنا بشو و بعد منطبق با نیاز خودت از آنها استفاده کن.

۱۲- همانطور که قوانین دینی و احکام الهی را در زندگی واقعی مراعات می‌کنیم، در استفاده از موبایل و فضای مجازی هم باید به آنها توجه کنیم. مثلاً اگر در دنیای واقعی حجاب داشتن واجب الهی است و ترک آن حرام است، ترک آن در دنیای مجازی نیز حرام است. یا اگر در دنیای واقعی استفاده از مال فرد دیگر به اجازه او نیاز دارد و بی‌اجازه حرام است، در دنیای مجازی نیز باید از دیگران برای استفاده از اموالشان (نوشته‌ها، عکس‌ها و...) اجازه بگیری.

#### ■ همراهی هنگام تماشا

عبارات ارزش‌های فرهنگی را به فرزندانمان منتقل می‌کنند؛ این کار یعنی معناسازی جهان برای کودک. البته والدین می‌توانند گفت‌وگوها را به چهار شکل داشته باشند. ببینید شما جزء کدام دسته‌اید:

۱- والدینی که هنگام تماشای تلویزیون و استفاده بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی همراه فرزندان، کمتر صحبت می‌کنند یا صحبت‌های جهت‌دار خاصی نمی‌کنند. وقتی کودک مداوم در معرض فیلم‌ها یا پیام‌های رسانه‌ای خشونت‌آمیز است،

همراهی هنگام تماشا بدین معنی است که ما و کودکانمان در کنار یکدیگر به تماشای تلویزیون بنشینیم. صرف اینکه ما در کنار فرزندانمان بنشینیم و آنها را در دیدن برنامه‌ها یا بازی در تبلت و موبایل همراهی کنیم، به شرط آنکه برنامه‌ها مناسب باشد، می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد. برای مثال همراهی هنگام تماشا به بچه‌ها این ایده را منتقل می‌کند که ما محتوای برنامه را تأیید می‌کنیم.

#### ■ وساطت فعال

وساطت فعال گفت‌وگوهایی را شامل می‌شود که ما والدین درباره محتوای برنامه‌ها و بازی‌ها با فرزندانمان داریم. این گفت‌وگوها باید جنبه ارزشیابی داشته باشد. وقتی والدین به فرزندانمان می‌گویند کارهای خاصی درست/ نادرست یا مهم/ غیرمهم هستند، با این

فعالیتی به تمرین برقراری ارتباط با کودکان نیز کمک می‌کند. وساطت فعال، بر واکنش‌های عاطفی به پیام‌های رسانه‌ای اثر می‌گذارد. وقتی والدین هنگام تماشای برنامه با فرزندان صحبت می‌کنند، واکنش عاطفی منفی آنها در برابر فیلم‌های ترسناک کاهش پیدا می‌کند. (پاتر، ۱۳۹۱: ۵۹۸ و ۵۹۹)

کودکان معمولاً دوست دارند بعد از تماشای شخصیت‌های جذاب رسانه‌ای یا آواتارهای جذاب بازی‌ها، از الگوهای رفتاری آنها پیروی کنند؛ اما وقتی به والدینشان به‌عنوان اولین منبع اطلاعات و الگوسازی رفتاری اتکا داشته باشند، نوعی تردید در پیروی از شخصیت‌های رسانه‌ای پیدا می‌کنند.

البته ما والدین باید بسیار دقیق و حساب شده عمل کنیم. فکر نکنیم هر نوع گفت‌وگویی که ما در میان برنامه‌ها یا خلل بازی‌ها با فرزندانمان می‌کنیم، مؤثر است. برخی روش‌های خاص در مورد بچه‌های زیر ۹ سال کارآیی بیشتری

دارد. برای مثال صحبت درباره اینکه پیام‌ها واقعی نیستند، شخصیت‌های فیلم‌ها ساخته شده‌اند، بسیاری از شخصیت‌ها خیالی هستند و... ولی همین روش در کودکان ۹ سال به بالا کارآیی چندانی ندارد، چون آنها بسیار قبل‌تر دربارهٔ مثلاً واقعی نبودن خیلی پیام‌ها آگاه شده‌اند و دیگر مایل نیستند به آنها گوش دهند و وقتی والدین صحبت می‌کنند چون چیز جدیدی برایشان ندارد، حرفشان را نوعی نصیحت یا فضل‌فروشی می‌پندارند. بیش از آنکه اطلاعات دادن ما مؤثر باشد، باید به‌طور مستمر از فرزندانمان بپرسیم. (البته نه آن‌گونه که نتوانند برنامه را ببینند و از برنامه لذت ببرند!) ما باید آنها را درگیر بحث دربارهٔ معنای رفتارها بکنیم.

#### چگونه درباره فضای مجازی با نوجوانان صحبت کنیم؟

یکی از کمک‌های مهمی که ما می‌توانیم به نوجوانانمان کنیم این است که آنها را تشویق کنیم تا دربارهٔ اطلاعاتی که از فضای مجازی کسب می‌کنند، شک داشته باشند. می‌توانید این سؤالات را با آنها به گفت‌وگو بنشینید:

- آیا مطمئنی اطلاعاتی که در سرچ اولیه پیدا کردی، صحیح و جامع است؟
- از کجا می‌توانی دربارهٔ این اطلاعات اطمینان پیدا کنی؟
- آیا دیدگاه‌های دیگری نیز دربارهٔ این موضوع وجود داشت؟
- ...

سپس از فرزندان بخواهید نتایج سرچ خود را دربارهٔ یک موضوع با مطالب موجود در وبسایت‌های دیگر مقایسه کند.

#### گفت‌وگو با فرزندانمان درباره بازنمایی شخصیت‌ها در شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی موجب شده‌اند انسان‌ها صحنه‌هایی از زندگی خود را با دیگران اعم از آشنا یا ناآشنا به اشتراک بگذارند؛ آن هم به‌صورت ویرایش شده. به‌عبارت‌دیگر افراد صرفاً بخش‌هایی را که مایل هستند دیگران دربارهٔ آنها بدانند، در شبکه‌های مجازی به اشتراک می‌گذارند و بسیار نکات ریز و درشتی از ویژگی‌ها، شخصیت و زندگی و... آنها وجود دارد که از دید بیننده مغفول می‌ماند. ما می‌توانیم گفت‌وگویی انتقادی در این باره با فرزندانمان ترتیب دهیم. سؤالات زیر می‌تواند در این روند به ما کمک کند:

- چقدر از عکس‌هایی که این فرد در صفحه شخصی‌اش گذاشته، واقعی است؟
- به‌نظرت این فرد چه تأثیری بر فالورهای خود گذاشته است؟ (فالورهایش دوستش دارند؟ یا دلشان می‌خواهد مثل او باشند؟ یا به او حسرت می‌خورند؟)
- چقدر از وقت فالورها برای دیدن عکس‌های او یا کامنت‌گذاشتن و... صرف می‌شود؟

#### استفاده عاقلانه از رسانه‌ها

قطعاً ما والدین نمی‌توانیم دسترسی به تمام رسانه‌های بصری را برای فرزندانمان ممنوع کنیم که البته با توجه به تأثیرات سودمند رسانه‌ها، این کار هیچ‌وقت نیز توصیه نمی‌شود. از سویی ما والدین وظایف و مسئولیت‌های بسیاری را بر عهده داریم و شاید واقع‌بینانه نباشد اگر ادعا کنیم هر لحظه باید برای کودکانمان وقت مستقل بگذاریم، با آنها گفت‌وگو کنیم، برایشان کتاب بخوانیم و... برای مثال وقتی می‌خواهیم خانه را تمیز کنیم، غذا بپزیم، مهمانی ترتیب دهیم و... راحت‌ترین کار برایمان این است که کودکانمان را با رسانه‌ها سرگرم کنیم.

اما بیایید همان زمان‌ها را نیز برنامه‌ریزی شده و عاقلانه پیش ببریم. موارد زیر کمک‌کننده ما در این امر هستند:

- تلویزیون بخشی از زندگی امروزی بسیاری از ما شده است. پس بیایید از بهترین برنامه‌های آن استفاده کنیم. مثلاً وقتی تلویزیون برنامه‌ای را براساس داستان کتابی نشان می‌دهد، آن کتاب را بخیریم یا از کتابخانه به امانت بگیریم. بچه‌ها عاشق کتاب‌هایی هستند که فیلم یا انیمیشن آن را قبلاً دیده باشند. همچنین خودمان نیز برای بچه‌ها برنامه‌هایی را در دسترس قرار دهیم که سناریوی آنها براساس کتاب‌ها نگاشته شده است.
- استفاده از رسانه‌های بصری و بازی‌های موبایلی را محدود کنیم. اگر ما به فرزندانمان بگوییم فقط می‌توانی یک بازی را از میان چند بازی انتخاب کنی (و البته ما خود قبلاً چند بازی یا برنامهٔ تلویزیونی یا فیلم مناسب و باکیفیت برای او انتخاب و در دسترس قرار داده‌ایم)، او مجبور است با دقت محتوای برنامه‌ها را بررسی و یکی را انتخاب کند. اگر بچه‌ها ارزش‌های ما والدین را بدانند، این ارزش‌ها را در انتخابشان دخالت می‌دهند.
- ما والدین باید از برنامهٔ تلویزیونی که فرزندانمان تماشا می‌کند یا

## فصل ۴: ما والدین برای حضور مؤثر خودمان در عصر حاضر چه باید بکنیم؟

یا چگونه از نشت نفت جلوگیری کنیم و... برایشان بگیریم.

■ همان‌طور که گفتیم با فرزندان درباره

برنامه‌های تلویزیونی صحبت کنیم. در ذهن کودکان ما درباره آنچه در رسانه‌ها می‌بینند سؤال ایجاد می‌شود. ما باید درباره سؤالاتشان با هم بحث و گفت‌وگو کنیم. این فرصت مناسبی است تا از برنامه‌های تلویزیونی برای شروع نشست خانوادگی استفاده کنیم.

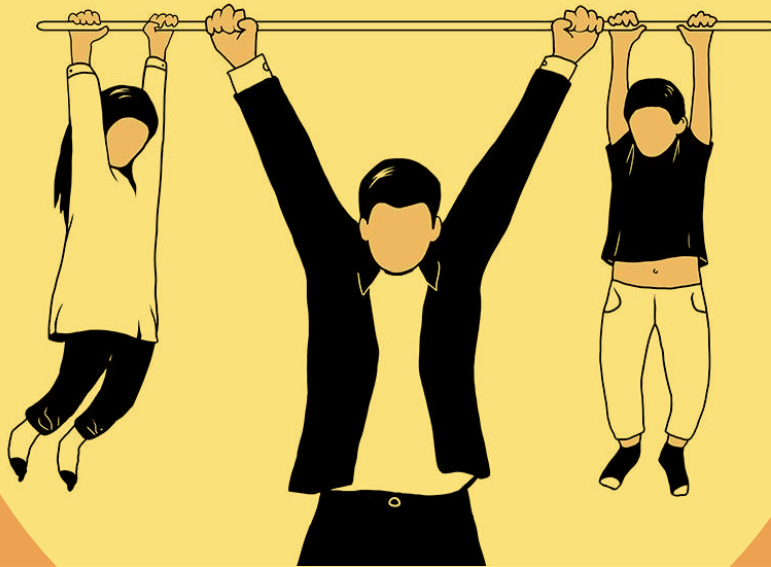
درباره آنچه در فیلم می‌بینیم و آنچه در خانواده ما می‌گذرد گفت‌وگو کنیم. صحبت کردن با کودکان راجع به آنچه می‌بینیم، کمک می‌کند تا تفاوت زندگی واقعی را با داستان‌های تلویزیونی دریابند. ■ برای فرزندان خردسالان که علاقه شدیدی به فیلم یا بازی موبایلی دارند، اسباب بازی حرکتی و کتاب را در دسترس بگذاریم. وقتی او جذب خواندن کتاب یا بازی شد، تلویزیون را خاموش کنیم و موبایل از دسترس او خارج کنیم. (ای. کولینان، ۱۳۸۵: ۶۷-۶۹)



بازی موبایلی که انجام می‌دهد، مطلع باشیم. برخی برنامه‌ها و بازی‌ها دارای ارزش‌های آموزشی و تربیتی هستند. با بچه‌هایمان درباره نکات مختلف آن برنامه صحبت کنیم، ببینیم کدام برایشان جالب‌تر است و...، تا دیدشان نسبت به مطالب مختلف دنیای اطرافشان توسعه یابد. همان‌طور که گفته شد با آنها به تماشای برنامه‌های مختلف بنشینیم، درباره مسائلی که نمی‌فهمند با آنها صحبت کنیم و در بخش‌های ترسناک و غمناک برنامه‌ها در کنارشان باشیم. ■ بین کتاب و برنامه‌های سایر رسانه‌ها پلی برقرار کنیم. مثلاً اگر در اخبار درباره پرندگان گانی که به مواد نفتی آلوده شده‌اند، مطالبی گفته شد، کتاب‌هایی از کتابخانه درباره حیواناتی که در خطر نابودی هستند یا درباره اینکه چگونه از محیط زیست خود مراقبت کنیم

■ پس از دیدن یک فیلم با فرزندان، می‌توانیم سؤالات زیر را از او بپرسیم:

- وقتی چشمانت را می‌بندی کدامیک از بخش‌های فیلم بیشتر در ذهنت می‌آید؟
- دوست داشتی شبیه کدامیک از شخصیت‌های فیلم باشی؟ چرا؟
- اگر جای شخصیت اول فیلم بودی، چه می‌کردی؟
- قبل از اینکه فیلم را ببینی درباره آن چه فکر می‌کردی؟ الان درباره آن چه فکر می‌کنی؟
- به فرزندان خردسالان بگوییم یک نقاشی از اول، وسط و پایان فیلم بکشند و سپس درباره آن با هم صحبت کنیم تا ببینیم چقدر از روایت فیلم را درک کرده است؟





همان‌طور که در فصل‌های قبل گفته شد، ما به‌عنوان پدر یا مادر باید شیوه فرزندپروریمان را اصلاح و بازسازی کنیم و به فرزندانمان کمک کنیم در این دنیای رسانه‌ای شده همانند انسان‌های سالم و خلاق رشد کنند. فرزندپروری یک فرایند مداوم و خلاقانه است. ما دائماً باید روش‌های بهتری را برای فرزندانمان ابداع کنیم. ما برای رشد و پیشرفت خانواده نمی‌توانیم امیدی به آموزش‌های بیرون خانه، رسانه‌ها و... داشته باشیم. در این روند مهم‌ترین اقدام، تغییر خودمان و تأمل مداوم درباره کارهایی است که انجام می‌دهیم. ما در اینجا چند نکته کلیدی در این باره می‌گوییم که خوب است همواره آنها را در نظر داشته باشیم.

■ چگونه رفتارها و عادات رسانه‌ای ما الگوی فرزندانمان می‌شود؟

تا اینجا شاید تمام اقدامات پیشنهادی را برای بهبود اوضاع فرزندانتان پنداشته‌اید. اما باید توجه داشت، درست مانند کودکان که از اهداف نادرست و سبک زندگی غالبی که رسانه‌ها برایشان ایجاد می‌کنند، آگاه نیستند، ما بزرگ‌ترها هم از سبک زندگی غالبمان آگاه نیستیم و این همان چیزی است که حتی بیشتر از رسانه‌ها بر فرزندانمان اثر می‌گذارد. فرزندان ما همواره در حال مشاهده، تحلیل و الگوبرداری از ما هستند.

ما شاید بسیاری مواقع به‌طور ناخواسته کارهایی را انجام می‌دهیم که

از انجام همان کارها توسط فرزندانمان ناراضی هستیم! دقت به این موارد می‌تواند راهگشای بسیاری از موانع تربیتی ما خصوصاً در عصر رسانه باشد:

■ کنترل زمان و میزان مصرف رسانه‌ای خودمان: وقتی ما در مقام والدین، ساعت‌ها از وقتمان را با رسانه‌های مختلف می‌گذرانیم، فیلم می‌بینیم، در شبکه‌های اجتماعی می‌چرخیم، در جمع‌های خانوادگی در حال استفاده از گوشی همراه هستیم و... یعنی متناسب و به‌اندازه از رسانه‌ها استفاده نمی‌کنیم، نامعقول است از فرزندانمان توقع داشته باشیم صرفاً ساعتی مشخص از روز، برنامه‌ای مشخص را ببینند یا زمانی که با آنها صحبت می‌کنیم، کاملاً حواسشان از رسانه‌ها گرفته شده و با ما باشد و...

■ حساسیت درباره آنچه می‌بینیم: وقتی ما خودمان حساب نشده برنامه‌هایی را با هر محتوا و مضمونی می‌بینیم، در بسیاری کانال‌های شبکه‌های اجتماعی عضو می‌شویم، با همه افرادی که در شبکه‌های اجتماعی به ما پیشنهاد دوستی می‌دهند، بدون شناخت این افراد، دوست می‌شویم و... نمی‌توانیم از فرزندانمان انتظار داشته باشیم برنامه مناسب خودشان را انتخاب کنند و... . به‌نظر بسیاری از بچه‌ها رفتار والدین صادقانه نیست و آنها را کارانه برخورد می‌کنند؛ چراکه خودشان مدام در

اینترنت وقت‌گذرانی می‌کنند، اما برای بچه‌ها انواع محدودیت‌ها را وضع می‌کنند.

■ تفکر انتقادی درباره محتوای رسانه‌ها: اگر ما والدینی باشیم که به دید انتقادی به پیام‌های رسانه‌ای بنگریم، یعنی در برابر آنچه رسانه‌ها به ما می‌گویند سؤال داشته باشیم، به نظرات گوناگون دیگر توجه کنیم، مخالفت خودمان را با بخش‌هایی از پیام‌ها نشان دهیم و...، فرزندانمان به‌درستی این طرز رفتار را از ما خواهند آموخت. اما اگر محتوای رسانه‌ها را در بیست بپذیریم و از رفتارهایی که رسانه‌ها به ما می‌گویند، تقلید کنیم، نمی‌توانیم از فرزندانمان انتظار داشته باشیم که برخلاف ما هوشمندانه با رسانه‌ها مواجه شوند.

برای مثال وقتی ما به تقلید از شخصیت‌های یک سریال، لباسی تهیه می‌کنیم، تکیه کلامی را می‌گوییم یا رفتاری را انجام می‌دهیم نباید انتظار داشته باشیم فرزندمان پس از دیدن یک انیمیشن، عروسک آن را نخواهد و رفتارهای او را تکرار نکند.

■ رعایت حریم خصوصی خانواده: ما نباید عکس‌ها، فیلم‌ها و کارهای خصوصی فرزندانمان را هر چقدر بامزه و جالب باشد، در رسانه‌های مختلف منتشر کنیم. بسیاری از خانواده‌ها هم‌اکنون از صفحات اجتماعی برای به اشتراک‌گذاری عکس‌های فرزند و

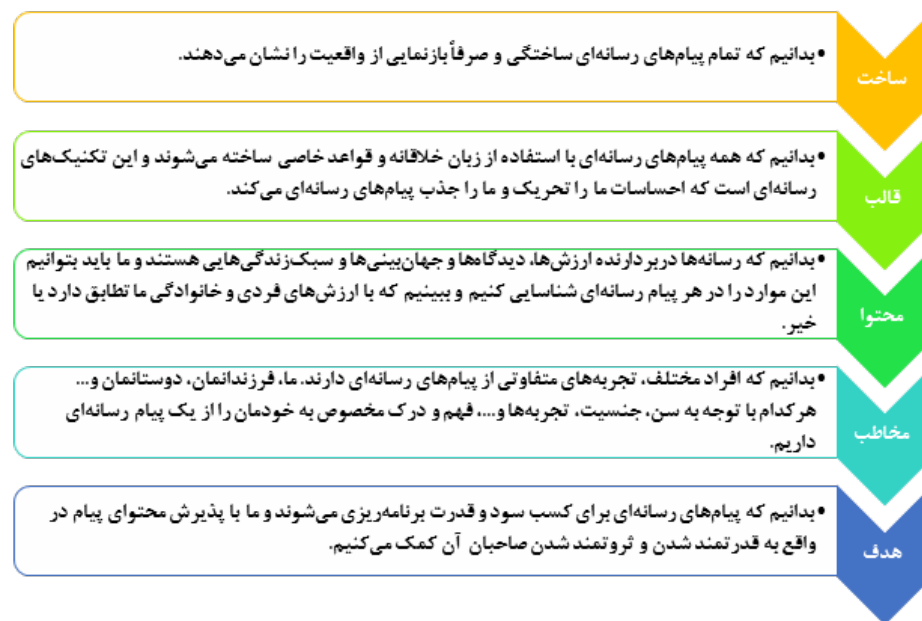


سایر اعضای خانواده خود استفاده می‌کنند؛ اما باید به این فکر کنند که حضور فرزندانشان در شبکه‌های اجتماعی شاید تأثیر مستقیم بر زندگی آتی آنها داشته باشد. شاید فرزندان ما نخواهند یک ردپای دیجیتال از کودکی‌شان همه‌جا باقی بماند. البته اگرچه والدین از این خوشحال می‌شوند که تصویر فرزندشان هواداران بسیار پیدا کرده است؛ اما باید هم‌زمان به معایب آن نیز فکر کنند. و اینکه آیا ما در واقع فرزندانمان را بازبچه‌ای برای دیده شدن و سرگرم شدن خودمان نکرده‌ایم بدون اینکه هویت و استقلال آنان را در نظر بگیریم؟ ما با این‌گونه اقدامات خود در نقض حریم خصوصی فرزندمان، برای همیشه حق گمنامی در فضای مجازی را از وی گرفته‌ایم.

■ تشویق نکردن فرزندانشان برای استفاده از رسانه‌ها: ما والدین بنیان‌گذار بسیاری عادات در فرزندانمان هستیم. بسیاری از ما در عنوان کودکی برایشان برنامه تلویزیونی موزیکال پخش می‌کنیم تا غذا بخورد، برای جلوگیری از تق زدن او، گوشی موبایل در اختیارش قرار می‌دهیم، برایش انیمیشن می‌گذاریم تا کارهایمان را انجام دهیم، پیش از دبستان برایش تبلت می‌خریم تا از سایر بچه‌های فامیل و دوستان کسری نداشته باشد، برای محبوبیت خودمان در تولد او برایش کنسول بازی می‌خریم و... . اما وقتی به این رسانه‌ها علاقه‌مند شدند و اعتیاد پیدا کردند، آنها را از مصرف رسانه‌ها منع می‌کنیم یا وقتی به سن مدرسه رسیدند دائماً با آنها

چالش داریم که میزان مصرفشان را کم کنند. بیایید در این فضای رسانه‌ای شده، ما خود آغازگر رابطه فرزندانمان با رسانه‌های بصری و تشویق کننده آنان نباشیم.

### ما والدین چه اصول کلی را درباره رسانه‌ها باید بدانیم؟



### سخن پایانی

والدین همواره مسئول و نگران فرزندانمان بوده و هستند؛ اما مسئولیت ما در قبال کودکان نسل امروز چند برابر است، زیرا هرگز در طول تاریخ این گونه نبوده که افراد همواره در معرض تهاجم سمعی و بصری بوده باشند. از الزامات تربیت فرزند در این عصر برای ما آن است که بتوانیم خودمان همگام با تغییرات تکنولوژی رسانه‌ای پیش رویم و همواره دانش و اطلاعات به‌روزی در این زمینه داشته باشیم. اگر فرزند ما بداند ما بیش از او در عرصه رسانه‌ای به‌روز هستیم و از تغییرات اطلاع داریم، ما را همواره مرجع خود خواهد دانست. از سوی دیگر باید بتوانیم ارتباط عمیقی با فرزندانمان ایجاد و این ارتباط را حفظ کنیم و بر عمق آن بیفزاییم.

ما در این کتاب بر این باور بودیم اگر می‌خواهیم تغییری در فرزندانمان و دنیای پیرامونمان ایجاد کنیم، هیچ راهی مطمئن‌تر از آن نیست که در خودمان همان تغییر را بوجود بیاوریم که آرزو داریم ایجاد شود. امید داریم راه‌های عملی ارائه شده در این کتاب، به شما در برداشتن گامی مناسب به‌سوی فرزندپروری آگاهانه‌تر کمک کند.

### منابع:

- اسحاق، ویلیام (۱۳۸۰). گفت‌وگو و هنر با هم اندیشیدن. ترجمه محمود حدادی. تهران: دفتر مطالعات سیاسی و بین‌المللی.
- ای کولینان، برنیس (۱۳۸۵). برایم بخوان. ترجمه فاطمه امین‌ناصری. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- ای هارت، راجر (۱۳۸۰). مشارکت کودکان و نوجوانان از پذیرش صوری تا شهروندی واقعی. ترجمه فریده طاهری. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- باکینگهام، دیوید (۱۳۸۹). آموزش رسانه‌ای: یادگیری، سواد رسانه‌ای و فرهنگ معاصر. ترجمه حسین سرافراز. تهران: دانشگاه امام صادق.
- براون، ام. نیل و استوارت. ام. کیلی (۱۳۹۲). راهنمای تفکر نقادانه: پرسیدن سؤال‌های به‌جا. ترجمه کورش کامیاب. تهران: مینوی خرد.
- بویر، مارتین (۱۳۸۰). من و تو. ترجمه ابو تراب سهراب، الهام عطاردی. تهران: نشر و پژوهش فرزندان روز.
- بورمن، لیزا (۱۳۹۱). گوش میکنی؟. ترجمه مریم داداش‌زاده و لیلی کامیاب. تهران: رشد.
- بوهم، دیوید (۱۳۸۱). درباره دیالوگ، گردآوری و تدوین لی نیکول، ترجمه محمدعلی حسین‌نژاد. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی با همکاری مرکز بین‌المللی گفت‌وگوی تمدن‌ها.
- پاتر، دلبیو جیمز (۱۳۹۱). بازشناسی رسانه‌های جمعی با رویکرد سواد رسانه‌ای. ترجمه امیر یزدیان، پیام آزادی و منا نادعلی. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- پستمن، نیل (۱۳۸۸). نقش رسانه‌های تصویری در زوال دوران کودکی. ترجمه صادق طباطبایی. تهران: اطلاعات.
- پوپر، کارل و کندری، جان (۱۳۷۴). تلویزیون خطری برای دموکراسی. ترجمه جمشید شهیدی. تهران: اطلاعات.
- جریرو، گونیا (۱۳۹۲). «کودکان و تبلیغات تلویزیونی». ترجمه فاطمه نوری‌راد. علوم اجتماعی. شماره ۷۲.
- خانیکی، هادی و شاه‌حسینی، وحیده و نوری‌راد، فاطمه (۱۳۹۵). «تبیین الگوی آموزش «سواد رسانه‌ای» در نظام آموزش و پرورش»، فصلنامه رسانه، سال ۲۷، شماره ۱.
- دی گاتانو، گلوریا (۱۳۹۳). فرزندپروری در عصر رسانه. ترجمه محمدرضا رستمی و فروغ ادریسی. تهران: همشهری.
- شرام، ویلبر و همکاران (۱۳۷۷). تلویزیون در زندگی کودکان ما. ترجمه محمود حقیقت‌کاشانی. تهران: مرکز مطالعات و سنجش صدا و سیما.
- شلیفر و مارتینی (۱۳۸۸). آشنایی کودکان با مفاهیم احساسات و ارزش‌ها. ترجمه خلیلی. تهران: نشر قطره.
- فابر، آدل و مازلیشن، الین (۱۳۹۰). به نوجوانان گفتن و از نوجوانان شنیدن. ترجمه اصغر اندرودی. تهران: دایره.
- فیشر، رابرت (۱۳۸۶). آموزش تفکر به کودکان. ترجمه مسعود صفایی مقدم و افسانه نجاریان. اهواز: رسش.
- فیشر، رابرت (۱۳۸۸). آموزش و تفکر. ترجمه فروغ کیان‌زاده. اهواز: رسش.
- قاضی مرادی، حسن (۱۳۹۱). شوق گفت‌وگو و گسترده‌گی فرهنگی تک‌گویی در میان ایرانیان. تهران: نشر دات.

- محسنیان‌راد، مهدی (۱۳۹۱). ارتباطات انسانی، تهران: سمت.
- معتمدنژاد، کاظم (۱۳۷۱). وسایل ارتباط جمعی. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- نلسن، جین (۱۳۹۲). تربیت سالم در خانه. ترجمه محمدجواد فرشچی و ریحانه ایزدی. تهران: سازوکار.
- هارتنکه‌مایر، مارتینا (۱۳۸۹). باهم‌اندیشدن: راز گفت‌وگو. ترجمه فاطمه صدرعاملی (طباطبایی). تهران: اطلاعات.

- Gunter, Barrie & Jill McAleer (2005) Children and Television, New Fetter Lane, London: Routledge
- Center for Media Literacy, [http://www.medialit.org/pd\\_services.html#crash\\_course](http://www.medialit.org/pd_services.html#crash_course)
- E Duursma, M Augustyn & B Zuckerman, (2008) "Reading aloud to children: the evidence", Arch Dis Child July Vol 93 No 7.
- Wolvin, Andrew D. (2010), "Listening and Human Communication in the 21st Century", United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Dorsafamily.ir
- Koodaki.org

