

اثرات روانی و جسمی کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان



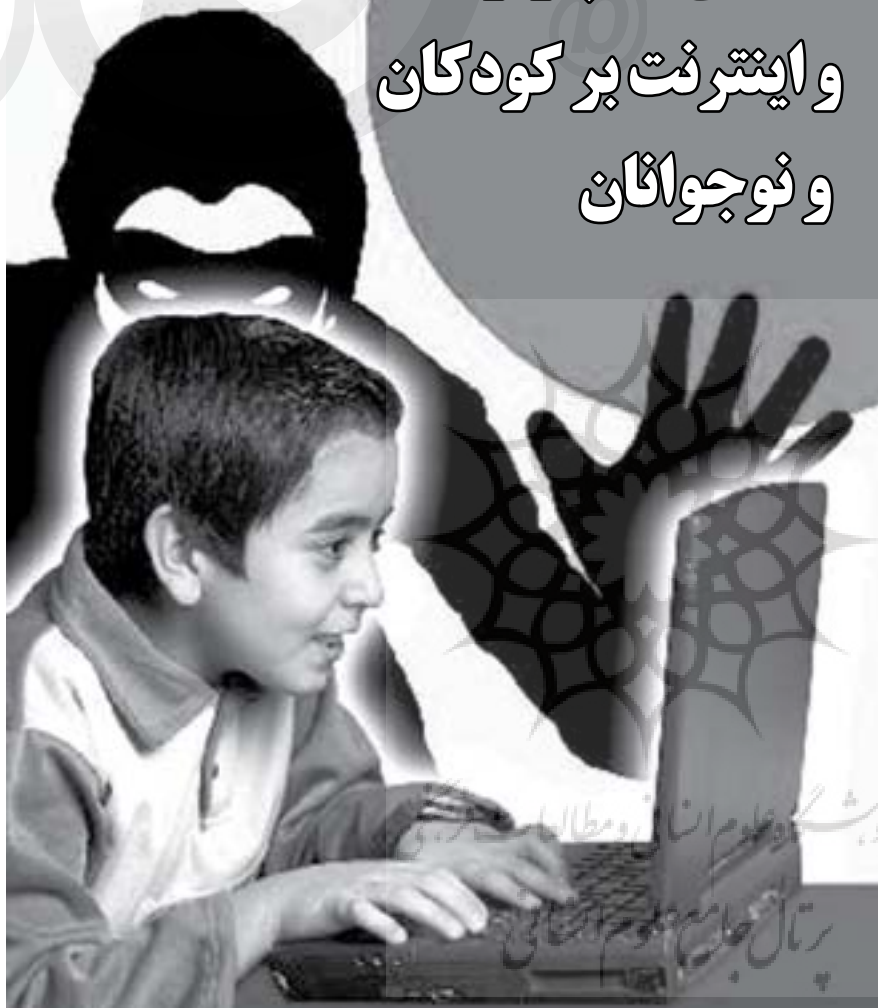
تردیدی نیست که امروزه کامپیوتر و اینترنت به عنوان جزیی جدایی‌ناپذیر در تمامی مراحل زندگی ما جای باز کرده است. از محل کار و خانه و بانک و خرید و فروش و نقل و انتقال و امور تجاری و بازرگانی و علمی و فرهنگی گرفته تا موارد خصوصی زندگی انسان همه و همه به نوعی تحت تاثیر این تکنولوژی حیرت‌انگیز قرار گرفته است.

در این میان رده‌های سنی کودک و نوجوان نیز از این تاثیرپذیری بی‌بهره نبوده است و زندگی روزمره‌ی کودکان و نوجوانان ما نیز با کامپیوتر و اینترنت همراه شده است.

به تعبیر مارشال مک لوهان مهمترین تاثیر این فناوری تبدیل جهان به یک دهکده‌ی جهانی است و این بدان معناست که امکان برقراری ارتباط با یکدیگر و اطلاع از اخبار و رویدادهای جهانی به سرعت برای همگان فراهم شده است. در این رابطه باید به تاثیر اینترنت و کامپیوتر و اثرات مفید و مضر آن بر کودکان و نوجوانان توجه کرد تا با رعایت نکات سودمند بهره‌وری بیشتر از این تکنولوژی را سبب شد. تحقیقات نشان داده است که حدود ۱۷ میلیون کودک و نوجوان در سراسر جهان از کامپیوتر و اینترنت استفاده می‌کنند و این تعداد به سرعت نیز در حال افزایش است.

کشور ما، ایران از نظر بهره‌مندی از اینترنت در بین ۱۷۸ کشور جهان رتبه ۸۷ را دارد که بر اساس طبقه‌بندی اتحادیه جهانی مخابرات جزء کشورهای متوسط به شمار می‌رود. برخی از جنبه‌های مثبت این امر عبارتند از: بهره‌گیری از خدمات آموزشی، ارائه خدمات ارتباطی، انجام امور کاری و درسی، صحبت با دوستان به طور online، بازی و سرگرمی در اینترنت و کامپیوتر و...

برخی از جنبه‌های منفی این تکنولوژی به خصوص برای رده‌ی سنی کودکان و نوجوانان عبارتند از:



و به اصطلاح چت و یا جست‌وجو برای یافتن یک عکس یا دانلود یک آهنگ و... پیش آید، ممکن است کودکان و نوجوانان ما به طور ناخواسته در معرض خشونت، سوءاستفاده‌های جنسی و تاثیرات سوء روانی و... قرار گیرند.

با کمال تاسف شاهدیم که گاهی افراد با ایجاد ارتباطات نامناسب و ناسالم خود را در دام سودجویان و سوءاستفاده‌کنندگان اینترنتی قرار داده‌اند. برای والدین بسیار ضروری است که با فرزندان خود دوست

اثرات مضر فیزیکی همچون مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی و چاقی، مضرات اجتماعی و روانی همچون اعتیاد الکترونیکی، ایجاد مشکل ارتباطی بین خانواده و دوستان و...

حال باید دید مواردی که ممکن است برای کودکان از نظر روحی و روانی مضر و یا نامناسب باشد کجاست. متأسفانه باید گفت این موارد ممکن است در هر جایی در حین بررسی یک سایت، وب‌سایت، یک نامه الکترونیکی یا در زمان گفت‌وگو

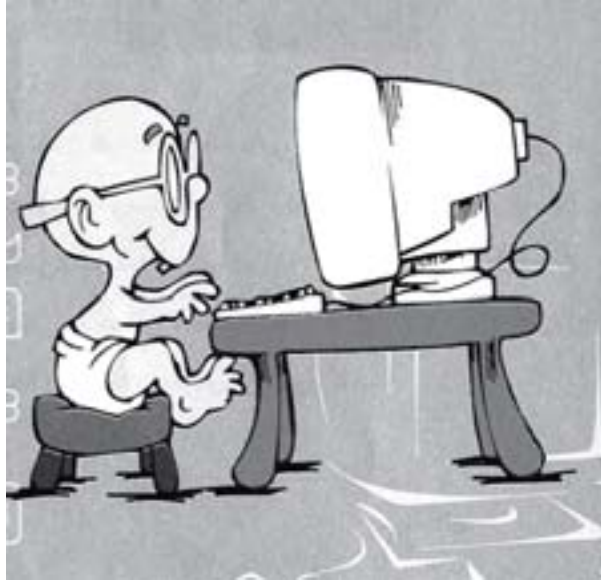
باشند و تمامی این خطرات را به آنها گوشزد کنند. به عنوان یک پیشنهاد بهتر است که والدین هنگام کار کودک یا نوجوانشان با کامپیوتر و اینترنت او را همراهی کنند، راه حل دیگر بلوکه کردن سایت‌های نامتناسب و استفاده از کامپیوتر در مکانی در دیدرس والدین است.

برای پیشگیری از مشکلات بینایی باید کودکان و نوجوانان به طور مرتب از نظر دید نقاط دور و نزدیک مورد معاینه قرار بگیرند، فاصله مانیتور و چشم کودک نباید کمتر از ۱۸ اینچ باشد. استفاده از پوشش‌های مخصوص صفحه کامپیوتر نیز می‌تواند مفید باشد. والدین باید مشکلات چشمی از قبیل قرمزی چشم، مالش مکرر

چشم‌ها، سردرد، شکایت از تاری دید و خستگی چشم را به سرعت مورد توجه قرار دهند و در صورت مشاهده این موارد فوراً فرزندشان را مورد معاینه چشم پزشکی قرار دهند.

برای پیشگیری از صدمات سیستم اسکلتی باید شیوه‌ی درست نشستن در حین کار با کامپیوتر، به کودکان آموزش داده شود و صندلی و میز کامپیوتر نیز از پوزیشن مناسب برخوردار باشند. برای به حداقل رساندن خطر چاقی توصیه می‌شود که مدت استفاده از کامپیوتر به یک تا دو ساعت در روز محدود گردد و بر فعالیت‌هایی از قبیل ورزش و نرمش روزانه تاکید شود.

برای جلوگیری از تاثیر سوء اینترنت و کامپیوتر بر مهارت‌های اجتماعی کودکان، باید انگیزه‌های قوی برای تعامل آنها با دیگران ایجاد کنیم. تجربه نشان داده که استفاده از اینترنت سبب احساس بدبختی، تنهایی و به طور کلی کاهش سلامت روانی می‌شود.



اشخاصی که از اینترنت بیشتر استفاده می‌شود دوستی‌ها را کمتر حفظ کرده و زمان کمتری با خانواده صحبت و احساس تنهایی و افسردگی می‌کنند. برای کاهش این اثرات سوء بایستی فرزندمان را از نظر عاطفی حمایت کنیم و خلاءهای روحی او را پر کنیم و محیط شاداب و صمیمی در خانواده برای او فراهم

سازیم و از بحث و کشمکش با وی بپرهیزیم. در یک نتیجه‌گیری کلی برای اطمینان از استفاده‌ی بهینه و این که کامپیوتر و اینترنت زندگی کودکان و نوجوانان را در حال و آینده بهبودبخش توجه به پیشنهادهای زیر کمک‌کننده است:

۱- آشنایی والدین با کامپیوتر و گذراندن دوره‌های آموزشی در این زمینه و در صورت لزوم یادگیری برخی نکات از کودکان.

۲- صحبت با کودکان در مورد نحوه‌ی استفاده آنها از کامپیوتر و خطراتی که در هنگام online شدن ممکن است تهدیدشان کند.

۳- قرار دادن کامپیوتر در مکانی از منزل که

بتوان فعالیت‌های کودک را تحت نظر داشت.

۴- محدود کردن زمان استفاده کامپیوتر: در صورتی که وی از تماس‌های اجتماعی خود کاسته باشد، استفاده بیش از حد از کامپیوتر معمولاً نشانگر یک مشکل است.

۵- همراهی با کودکان هنگام حضور آنان در اتاق‌های گفت‌وگوی اینترنتی

۶- بررسی نامه‌های الکترونیکی کودکان و حذف پیام‌های نامناسب.

۷- استفاده از نرم‌افزارهای فیلترکننده برای جلوگیری از مشاهده محتویات نامناسب. چنین نرم‌افزارهایی می‌توانند نشانی تمام سایت‌هایی را که کودک به آنها سر زده،

ثبت کنند تا والدین بعد از آنها را بررسی کنند. البته هیچ یک از نرم‌افزارها نمی‌توانند جایگزین همراهی والدین با کودکان شوند.

۸- برنامه‌ها متناسب با رشد و تعامل کودک باشند.

۹- تشویق کودک به تعامل با خانواده به جای استفاده بیش از حد از کامپیوتر

۱۰- کامپیوتر به عنوان ابزار مکمل آموزشی باشد نه تنها وسیله آموزشی.

۱۱- تهیه برنامه‌های آموزشی برای والدین، معلمان و دیگر افرادی که با کودکان کار می‌کنند.

۱۲- پژوهش‌هایی در مورد اثرات استفاده از کامپیوتر بر تکامل فیزیکی، هوشی، عقلی، اجتماعی و روانی کودکان انجام گیرد.

منبع: اینترنت

ترجمه و تلخیص از فاطمه کاکاوند قلع نویی

فقط با یک تلفن

ماهنامه گزارش را

مشترک شوید

۷-۳۳۹۹۳۳۸۸۸