**بسمه تعالی**

**نام درس: آسیب شناسی فرهنگی**

**عنوان تحقیق:استفاده زیاد والدین از تلفن همراه و تاثیر آن بر روی کودکان**

**نام استاد:جناب آقای دکتر مومنی**

**نام دانشجو: بنفشه سادات لطیفی**

**دانشگاه علمی کاربردی واحد 11 تهران**

**آذر 94**

**استفاده زیاد والدین از تلفن همراه موجب آشفتگی کودکان می شود**

کودکانی که والدین شان بیش از حد از تلفن همراه استفاده می کنند و با آن مشغولند،به مشکلات رفتاری از جمله بیش فعالی، نگرانی و ضعف حافظه  دچارند

پیشرفت فناوری های نوین همان اندازه که می تواند برای انسان ها مفید باشد، مضر نیز هست.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، پژوهشگران علوم پزشکی در مرکز پزشکی بوستون کشور آمریکا می گویند استفاده بیش از اندازه والدین از تلفن همراه به پیوند آنها با کودکانشان آسیب وارد می کند.

محققان 55 پدر و مادر را که کودک زیر 10 سال داشتند، در حالی که در یک رستوران با کودکان خود غذا می خوردند به طور پنهانی مورد بررسی قرار دادند.

آنها در این بررسی پنج رفتار مختلف را مورد تحقیق قرار دادند: والدینی که تلفن های خود را در تمام طول صرف غذا استفاده نکردند، والدینی که تلفن خود را روی میز قرار داده اما از آن استفاده نکردند، والدینی که تلفن خود را به طور مستمر استفاده کردند، والدینی که از تلفن خود پس از اتمام غذا استفاده کردند و والدینی که تلفن های خود را در طول صرف غذا استفاده کردند.

نتایج نشان داد تقریبا سه چهارم ( 73 درصد ) از بزرگسالان حداقل یک بار در طول هر وعده غذایی از تلفن خود استفاده کردند.

همچنین بیش از 15 درصد والدین تلفن های خود را در پایان وعده غذایی چک کردند، در حالی که کودکانشان هنوز مشغول غذا خوردن بودند. این والدین تا زمان ترک رستوران به این کار ادامه دادند.

این مطالعه نشان داد تعدادی از کودکان زمانی که پدر و مادرشان از تلفن استفاده می کنند، دچار آشفتگی می شوند و می خواهند بدانند که چه اتفاقی افتاده است.

محققان همچنین دریافتند زمانی که پدر و مادر مدت زمان طولانی را صرف نگاه کردن به گوشی تلفن همراه خود می کنند ، فرزندان آنها تمایل دارند با آنها بازی کرده و توجه والدین را به خودشان جلب کنند.

همچنین پژوهش های قبلی نشان داد نداشتن تماس چشمی و تعامل با کودکان می تواند سبب کاهش ارتباط و پیوند بین والدین و کودکان شود.

به گفته دکتر جنی ردسکی متخصص رفتارشناسی اطفال، والدینی که به شدت جذب تلفن های همراه خود می شوند، تعاملات منفی بیشتری با کودکان خود دارند.

اگر در هنگام فعالیت در منزل یا آشپزخانه با تلفن همراه نیز کار می‌کنید، تنها سلامت خود را در معرض خطر قرار نمی‌دهید. فرزندان نحوه‌ی استفاده از فناوری را از والدین خود یاد می‌گیرند و این یادگیری بر روی وضعیت تحصیلی، کاری و زندگی اجتماعی فرزندان شما نیز تاثیرگذار خواهد بود.

دکتر سیگمن، Aric Sigman، در مورد نحوه‌ی استفاده‌ی والدین از گوشی‌های موبایل و الگوبرداری فرزندان تحقیقات زیادی انجام داده است. وی در این خصوص توصیه می‌کند که والدین برای فرزندان خود الگوهای مناسبی در یادگیری باشند و گوشی‌های موبایل خود را در حضور فرزندان کنار بگذارند. در نتیجه این دستگاه‌ها مزاحمتی برای رابطه‌ی مستقیم کودک و والد ایجاد نخواهند کرد. این محقق مدرسه‌ی سلطنتی علوم پزشکی لندن تصریح می‌کند که حریم خانواده باید در برابر فناوری‌های سرگرم کننده محافظت شود.

وی ادامه می‌دهد که والدین باید در برابر استفاده بیش از اندازه‌ی فرزندان از دستگاه‌های مختلف در خانه مقاومت کنند. زمان معمول برای فرزندان در کار با صفحات نمایش در خانه و بیرون از محیط مدرسه نزدیک به ۲ ساعت بوده و تجاوز از این مقدار می‌تواند اثراتی منفی در فعالیت‌های آموزشی فرد به همراه داشته باشد. یکی از راه‌هایی که والدین می‌توانند فرزندان خود را از وسایلی مثل موبایل و تبلت دور نگه دارند تشویق آن‌ها به شرکت در فعالیت‌های فردی یا گروهی دیگر است.

روانشناسان معتقدند که والدین برای خود و رابطه‌ با فرزندان باید قانون‌هایی مشخص طراحی کنند. بنابراین گوشی موبایل نباید مکالمات بین والدین و فرزند را قطع و مزاحمتی برای آن ایجاد کند. فرزند با مشاهده‌ی بی‌اعتنایی پدر یا مادر، درجه‌ی اهمیت خود را در مقایسه با گوشی‌ موبایل یا به طور کل فناوری کمتر می‌بیند. رفتاری که بین والدین بسیار مشاهده شده استفاده از گوشی‌های موبایل در هنگام صرف غذاست؛ این رفتار نیز از جمله رفتارهای تخریبی در تربیت فرزندان به شمار می‌رود و لازم است که والدین این رفتار خود را کنار بگذارند.

دکتر سیگمن معتقد است استفاده‌های طولانی مدت از گوشی‌های موبایل و تبلت بر سطح هوشیاری و تمرکز فرزندان تاثیر منفی دارند. همچنین این اتفاق می‌تواند فعالیت‌ کودکان در مدارس را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد.

اخیرا سازمان همکاری‌های اقتصادی و توسعه یکی از مطالعات خود در زمینه‌ی استفاده‌ی افراد از گوشی‌های موبایل منتشر کرده است. این مطالعه نشان می‌دهد که نوجوانانی که بیش از شش ساعت از روز را، خارج از محیط مدرسه، به استفاده از اینترنت می‌پردازند از مشکلات بیشتری به خصوص در ارتباط با دیگران و عقب افتادگی درسی رنج می‌برند.

طبق این مطالعه افراد مورد آزمایش در مقایسه با افرادی که ساعات کمتری به اینترنت مشغول شده بودند، از سطح پایین‌تری از محبت در محیط خانواده برخوردار بوده و از مشکلات بیشتر روانی عذاب می‌کشیدند.

از آنجا که آشنایی زود هنگام کودکان با گوشی های موبایل اثرات جبران ناپذیری بر روی سلامت انها دارد، والدین باید استفاده فرزندان خود از تلفن همراه را محدود کرده و به صورت آگاهانه آنها را با فناوری های جدید آشنا کنند. همچنین آنها نباید به کودکان خود اجازه دهند تا این جادوی قرن را همراه با خود به اتاق خواب ببرند

نكته قابل ذكر آن است كه گرچه اثرات مثبت تكنولوژي در كيفيت زندگي ما قابل انكار نيست ولي در صورت عدم مديريت صحيح نيز ممكن است اثرات مضر آن بر زندگي كودكان و نوجوانان ما غيرقابل جبران باشد. تلفن همراه امروز تبديل به يك اسباب بازي جديد براي بچه ها شده كه كارشناسان از آن به عنوان اسباب بازي خطرناك ياد مي كنند.

اكثر والدين به فرزندان خود مي آموزند كه با افراد غريبه صحبت نكنند، اگر در منزل تنها هستند در را به روي كساني كه نمي شناسند باز نكنند و اگر فرد ناشناسي تلفن زد به او اطلاعات ندهند. همچنين آنها روي اين موضوع كنترل و نظارت دارند كه فرزندشان با چه كسي حرف مي زند؟ با چه كسي دوست است؟ كجا مي رود؟ چه كتاب و روزنامه اي مي خواند؟ و... اما نمي دانند كه همين نظارت، كنترل و راهنمايي را بايد هنگام استفاده از تلفن همراه نيز اعمال كنند. بسياري از والدين در مورد رايانه و بازيهاي رايانه اي فرزندشان نظارت دارند ولي نسبت به تلفن همراه بي تفاوتند. با وجودي كه اين وسيله اگر تحت كنترل نباشد مي تواند بسيار خطرناك تر از رايانه، اينترنت، تلويزيون و... باشد.

مادرانی که هنگام غذا خوردن با کودک خود از دستگاه موبایلی استفاده می‌کنند کمتر از دیگر مادران با او تعامل کلامی، غیرکلامی و رابطه عاطفی دارند.

 به گزارش گروه اخبار خارجی آژانس خبری فناوری اطلاعات و ارتباطات (ایستنا)، بررسی‌های جدیدی که نتایج حاصل از آن در سایت اینترنتی "مرکز آکادمیک کودکان" منتشر شده است بر اهمیت این قضیه تاکید می‌کند که برقراری تعادل برای میزان توجه به دستگاه موبایلی و فرزندان توسط والدین در زندگی روزمره تا چه اندازه می‌تواند مفید باشد.

تعاملات والدین با کودکان در زمان صرف غذا از جمله اتفاقاتی است که می‌تواند روی سلامت کودک تاثیر قابل ملاحظه برجا بگذارد و حتی جلوی اتفاقاتی نظیر چاقی، آسم و اختلالات رفتاری در دوران نوجوانی را بگیرد.

این یافته‌ها ثابت کرده است که ارتباط بهتر با اعضای خانواده و برقراری رابطه‌های احساسی در زمان خوردن غذا به صورت مداوم می‌تواند سلامت کودکان را تضمین کند.

همچنین گفته شده است که استفاده از دستگاه‌های رسانه‌ای در زمینه صرف غذا باعث می‌شود تا این مزایا از اعضای خانواده دور شود و فرزندان رابطه احساسی خوبی با والدین برقرار نکنند.

این مطالعه را محققان دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون(BUSM) انجام دادند و در پایان دریافتند که استفاده از زیاد از دستگاه‌های موبایلی توسط مادران باعث خواهد شد تا ارتباط کلامی و عاطفی با فرزندان به حداقل برسد و زمینه بسیاری از اخلالات رفتاری ایجاد شود.

**استفاده از تلفن همراه در حضور فرزندان خود را کاهش دهید**

اگر در هنگام فعالیت در منزل یا آشپزخانه با تلفن همراه نیز کار می‌کنید، تنها سلامت خود را در معرض خطر قرار نمی‌دهید. فرزندان نحوه‌ی استفاده از فناوری را از والدین خود یاد می‌گیرند و این یادگیری بر روی وضعیت تحصیلی، کاری و زندگی اجتماعی فرزندان شما نیز تاثیرگذار خواهد بود.

[**کاهش روابط عاطفی خانواده‌های ایرانی با تکنولوژی‌های نوین/ والدین برای کودکان خود وقت بگذارند**](http://basijmed.ir/Content/Content.aspx?PageCode=49645)یک روانشناس با اشاره به تاثیر اینترنت بر کم شدن روابط عاطفی میان خانواده‌های ایرانی گفت: معمولاً فرزندان در کنار والدین از اینترنت استفاده نمی‌کنند و پدر و مادر نیز طولانی مدت در کنار فرزندانشان پای اینترنت نمی‌نشینند.

**مادران برای کودکان خود وقت بگذارند**

یوسفی‌نژاد درباره نقش والدین در کاهش اثرات منفی اینترنت بر خانواده گفت: ما نمی‌توانیم تاثیرات اینترنت بر سرد شدن روابط خانوادگی و بی‌حوصلگی والدین در وقت گذاشتن برای فرزند را انکار کنیم، حتی ممکن است که این تاثیرات منفی روز به روز بیشتر شود؛ وقتی مادری نمی‌تواند زمانی را برای کودک خود بگذارد این موضوع تاثیرات روانی زیادی به جای می‌گذارد البته برخی تلاش می‌کنند.

**والدین راجع به موضوعات خاص به فرزندان اطلاعات بدهند**

این روانشناس درباره غفلت‌های والدین از کودکان در استفاده از اینترنت گفت: معمولاً فرزندان در کنار والدین از اینترنت استفاده نمی‌کنند و پدر و مادر نیز طولانی مدت در کنار فرزندانشان پای اینترنت نمی‌نشینند، اما والدین باید از ابتدا بسترهای فرهنگی را آماده کنند و اطلاعات درستی به فرزندان خود ارائه دهند که این موضوع می‌تواند کمک کننده باشد، گاهی اوقات اگر پدر و مادر درباره موضوعات خاص اطلاعاتی را به فرزند خود ارائه ندهد فرزند اطلاعات را از اینترنت دریافت می‌کند.

وی ادامه داد: اگر نوجوانی اطلاعات پایه‌ای را از والدین درست دریافت کند معمولاً در فضای مجازی و اینترنت با اطلاعاتی مواجه نمی‌شود که منحرف کننده باشد پس باید متناسب با سن فرزند اطلاعات لازم را به وی بدهیم؛ گاهی نیز بهتر است والدین با فرزند خود اطلاعات را جستجو کنند تا شیوه درست جستجو در اینترنت و دسترسی درست به اطلاعات را به وی بیاموزیم.

یوسفی نژاد با بیان این‌که با قرار گرفتن والدین در کنار کودک و نوجوان وجه مثبت دریافت اطلاعات را آموزش دهیم، اظهار کرد: به عنوان مثال درباره تغییرات دوران بلوغ می‌توان کودک و نوجوانمان را به سایت خاص ارجا دهیم و با وی به مطالعه مطالب مربوط به آن بپردازیم و به سوالات کودک پاسخ دهیم تا اعتمادی میان دو طرف به وجود بیاید در غیر این صورت کودک به شکل مخفیانه‌ به دنبال دریافت اطلاعات خواهد بود.

**نقش پدر و مادر و خانواده در سلامت فرزندان**

- راهنمایی فرزندان برای انتخاب دوستان سالم و صالح

 - انجام راهنمایی و مراقبت از فرزندان در استفاده صحیح از فیلم و تلفن همراه (حتی المقدور برای دور ماندن فرزندان از برخی از معضلات فرهنگی و اخلاقی از تلفن همراه ساده و بدون بلوتوث و دوربین استفاده شود

- تشویق و ترغیب نوجوانان و جوانان برای پر کردن اوقات فراغت با ورزش یا مهارت آموزی و استفاده از کلاس های  کامپیوتر، دوره های فنی، زبان و...

کمک در انتخاب حداقل یک نشریه و مجله فرهنگی تخصصی و فنی در حوزه مورد علاقه ایشان.

- آشنا نمودن هرچه بیشتر فرزندان با احکام و آداب دینی و اهتمام در انجام فرائض بالاخص نماز

 -همراهی با فرزندانمان برای حضور در مساجد و هیئت های مذهبی و نمازهای جمعه و جماعت

 - استفاده بهینه از برنامه های متنوع آموزشی علمی و سرگرمی صدا و سیما

 - برنامه ریزی جهت پیاده روی، دوچرخه سواری و استفاده از پارک ها و برنامه های فرهنگسراها

 -آماده سازی و فراهم نمودن زمینه های لازم برای کار، اشتغال و کمک در تشکیل خانواده و مقدمات امر مقدس ازدواج برای جوانان

- همکلاسی های ناباب فرزندانمان را در محل تحصیل به اولیای مدارس معرفی کرده و فرزندانمان را نیز از آنها دور کنیم.

- عوامل توزیع فیلم و بلوتوث های غیراخلاقی و غیرانسانی را به عوامل انتظامی گزارش دهیم.

 - در خانواده پدر و مادر، در رعایت شئونات اخلاقی و انجام واجبات و ترک محرمات پیشقدم باشند.

 - در صورت بروز مشکلات روحی و روانی از مشاوران و پزشکان کمک بگیریم.

 - با فرزندان خود صمیمی باشیم و آنها را در رشد و تعالی و پیشرفت کمک نمائیم.

روزی که والدین باور کنند و ایمان بیاورند به این که آنها الگوی دائمی، جدی و بسیار قوی‌ای برای کودکان­شان هستند، قطعا جدی تر به رفتارها، علایق، عقاید و سلایقشان فکر خواهند کرد. بله! همه والدین می­دانند که کودکان­شان از آنها تقلید می کنند، اما باور واقعی در این زمینه بسیار کم است. جمله معروفی وجود دارد که می گوید: « کودکان ما آنگونه می شوند که ما هستیم، نه آنگونه که دلمان می­خواهد» پس اگر والدینی هستید که زندگی‌ و فعالیت و ارتباط‌هایتان در استفاده از انواع تکنولوژی­های روز خلاصه شده، نباید دنبال دلیل دیگری برای احساس نیاز فرزندتان به این ابزارها باشید. اگر به جای پارک و گردش و پیک‌نیک‌های دسته جمعی به حضور در شبکه های اجتماعی مشغولید، به جای کتاب خواندن، سایتها را بالا و پایین می کنید، اگر به جای سر زدن به فامیل و آشنا، احوال آنها را در لاین و اتساپ و وایبر می پرسید و حتی هنگام غذا خوردن هم با تلفن همراهتان مشغولید، کودک شما برای فرار از تنهایی‌اش، برای داشتن دوستی که سرگرمش کند و برای اینکه مثل والدینش بزرگ و مستقل به چشم بیاید، به دنبال داشتن یکی این از این ابزار، خاصه گوشی موبایل خواهد بود. و این مهمترین دلیل در این زمینه است.

## [استفاده مادر و پدر از وسایل تفریحی در مقابل بچه](http://www.beytoote.com/baby/tuition/recreational2-vehicles.html)

والدین مراقب باشند كودكان و نوجوانان وقتي با تكنولوژي تلفن همراه كه داراي ويژگي‌هايي مانند پيامك، بلوتوث، عكس‌برداري و فيلم‌برداري است، آشنا مي‌شوند ديگر كمتر حوصله در‌س ‌خواندن را دارند و اين بي‌توجهي افت تحصيلي را به دنبال دارد.

مشاوران خانواده تاکید دارند که والدین با استفاده متعادل و صحیح از ابزار الکترونیک می‌توانند الگوی خوبی برای فرزندانشان باشند.

برای اینکه والدین الگوی خوبی برای فرزندانشان باشند باید از استفاده مکرر و افراطی از تلفن‌ همراه و کامپیوتر در مقابل فرزندانشان جدا پرهیز کنند. والدین خود نقش موثری در اعتیاد فرزندان به دنیای مجازی بازی می‌کنند. پدر و مادرهایی که به محض رسیدن به خانه نخستین کارشان بررسی ایمیل‌ها، پیامک‌ها و پروفایل‌های اینترنتی‌شان است، این شیوه زندگی را در فرزندانشان نیز تقویت می‌کنند.

مطالعاتی که اخیرا در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده نشان می‌دهد استفاده زیاد از وسایل الکترونیک در سنین جوانی، مهارت‌های اجتماعی کودکان را به خطر می‌اندازد و تحلیل می‌برد.

 مشاوران خانواده در انگلیس توصیه می‌کنند که والدین با کنار گذاشتن وسایل الکترونیک باید زمان بیشتری را به گفت‌وگوها و گپ‌زدن‌های رو در رو با فرزندانشان اختصاص دهند و اعضای خانواده برای صرف وعده‌های غذایی به جای جمع شدن دور تلویزیون، کنار یکدیگر دور یک میز بنشینند.

منبع: hidoctor.ir