

مضرات موبایل برای کودکان



کودکان در سنین رشد و یادگیری هستند و وسیله‌ای مثل موبایل می‌تواند آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد و بر روی آن‌ها اثر نامطلوبی بگذارد. مضرات موبایل برای کودکان نه تنها به تاثیرات مخرب آن بر چشم و مغز محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند روی شخصیت، طرز تفکر و افکار آن‌ها اثرات منفی داشته باشد. والدین آگاه باید به خوبی از مضرات استفاده کودک از موبایل آگاهی داشته و سعی در محدود کردن ساعات استفاده داشته باشند. در این متن به مضرات گوشی‌های هوشمند برای کودکان می‌پردازیم و در انتها راه‌هایی برای ترک دادن کودک از گوشی و کنترل کردن نحوه استفاده از آن ذکر خواهیم کرد.

مضرات تلفن همراه برای کودک چیست؟

همان طور که گفتیم با پیشرفت تکنولوژی استفاده از وسایل ارتباطی و الکترونیکی مثل گوشی‌های هوشمند، فراگیر و همگانی شده است. گوشی‌های موبایل در اکثر خانواده‌ها وجود دارند و هر فرد گوشی همراه خود را دارد. کودکان نیز تمایل دارند با موبایل بازی کنند یا با دوستانشان در ارتباط باشند.

علاوه بر این، در زمان همه‌گیری ویروس کرونا بسیار از مدارس به صورت آنلاین و مجازی به آموزش مشغول بودند و لازمه درس خواندن و حضور مجازی در کلاس، داشتن گوشی‌های هوشمند است.

پس با وجود موانع بسیار نمی‌توان به کلی استفاده از موبایل را برای کودکان ممنوع کرد و تنها باید آن را کنترل و محدود کرد. هر چند آشنایی با عوارض موبایل برای چشم کودکان یا تاثیرات نامطلوب آن بر روی مغز می‌تواند ما را آگاه کند، اما لازم است اقدامی عملی نیز در این زمینه انجام شود.



مضرات استفاده از موبایل برای کودکان عبارتند از:

دسترسی به دنیای آزاد یا اینترنت: گوشی‌های هوشمند جدید همگی به اینترنت و شبکه‌های ارتباط جمعی دسترسی دارند و کودک می‌تواند بدون محدودیت به هر نوع محتوای موجود در اینترنت دسترسی پیدا کند. بیشتر تاثیرات مخرب موبایل برای کودکان ناشی از دسترسی بدون محدودیت به اینترنت است.

مضرات اینترنت برای کودکان موضوعی جدی است و باید بررسی شود. البته اینترنت مزایای بسیاری دارد. برای مثال می‌توان برای آموزش از آن کمک گرفت. ویدیوهای رایگان آموزشی در آن تماشا کرده یا مطالب علمی مرتبط به درس و مدرسه را در آن مطالعه کرد. در این مطلب درباره تحصیل کودک در منزل بیشتر بخوانید.

اما نکته‌ای که اینترنت را برای کودکان مخرب می‌سازد و جزئی از مضرات تلفن همراه برای کودکان است، دسترسی آزاد به تمام محتوای اینترنت است. کودکان به سادگی یک جستجوی ساده یا با اشتراک گذاری عکس و فیلم می‌توانند از محتواهای نامناسب و ناهنجار اینترنت باخبر شوند. این محتواهای نامناسب می‌تواند بر روح و روان آن‌ها تاثیر مخرب باقی بگذارد.



اختلال در خواب: یکی از مضرات گوشی برای کودکان ایجاد اختلال در ساعات خواب و بیداری آنها است. نور آبی موبایل بر روی چشم و مغز کودک تاثیر می‌گذارد و تا مدتی باعث بی‌خوابی او می‌شود. به خصوص اگر کودک قبل از خواب از گوشی هوشمند استفاده کند این نور آبی بیشتر بر مغز و چشم او اثر می‌گذارد.

علاوه بر این بازی با گوشی همراه یا حرف زدن با دوستان باعث خستگی کودک می‌شود. حتی ممکن است کودک ساعات زیادی را به بازی با موبایل اختصاص دهد که بسیار آسیب‌زننده می‌باشد و باعث اختلال در خواب او می‌شود. به جای تشویق کودکان برای سرگرمی با موبایل، با او در انجام بازی و سرگرمی در خانه همراه شوید. در این مطلب از وبسایت سبک زندگی می‌توانید درباره سرگرم کردن کودکان در خانه بخوانید.



اعتیاد به تلفن همراه: اعتیاد به موبایل و گوشی‌های هوشمند یک مسئله جدی است و نه تنها بزرگسالان بلکه کودکان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. کودک شما ممکن است به گوشی موبایل خود وابسته شده و به جای صرف وقت برای بازی در بیرون از خانه یا درس خواندن مدام به صفحه موبایل زل بزند. در نتیجه اگر شما گوشی همراه در اختیار کودک خود قرار می‌دهید باید ساعات استفاده از آن را محدود کنید.

کاهش تمرکز و ایجاد حواس پرتی: یکی از مضرات جدی تلفن همراه برای کودکان کم شدن تمرکز در آن‌ها است. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که گوشی هوشمند دارند با حواس پرتی و اختلال در تمرکز روبه‌رو هستند. گوشی موبایل و محتوای داخل آن باعث می‌شود دیگر کودک به مسائل پیرامون خود دقت نکند، حرف‌ها را با دقت گوش نکند یا حتی زمان یادگیری درس نتواند تمرکز کند و مدام حواسش از موضوع پرت شود.

اختلال در یادگیری و پسرفت در دروس مدرسه: یکی دیگر از اثرات منفی موبایل بر کودکان اختلال در یادگیری آن‌ها است. محتوای موجود در گوشی مثل بازی‌ها یا شبکه‌های مجازی بیشتر وقت کودکان را به خود اختصاص می‌دهند و قطعاً از جذابیت زیادی برخوردار هستند. کودکان تمام روز یا مشغول بازی کردن هستند یا با دوستانشان در ارتباطند.

در نتیجه وقتی برای یادگیری مفاهیم علمی و درسی باقی نمی‌ماند و حتی اگر کودکان درس بخوانند باز هم حواسشان به موبایل و گوشی هوشمندشان است. درس خواندن و کسب نمره‌های بهتر در درس‌ها نیازمند تمرکز و وقت است که موبایل آن‌ها را از کودکان سلب می‌کند.

زمان در کنار خانواده بودن کمتر می‌شود: سپری کردن زمان با کیفیت در کنار خانواده بر سلامتی روحی کودک بسیار اثر می‌گذارد. یکی دیگر از مضرات موبایل برای کودکان نداشتن زمان برای کنار خانواده بودن است. در قدیم وقتی هنوز گوشی‌های همراه در

هر خانه‌ای وجود نداشت، افراد خانواده کنار هم جمع می‌شدند و اوقات فراغت خود را کنار هم می‌گذراندند، بازی می‌کردند یا تلویزیون می‌دیدند، کتاب می‌خواندند یا باهم صحبت می‌کردند. اما حالا کودکان ترجیح می‌دهند تمام وقت خودشان را به بازی یا حضور در شبکه‌های مجازی اختصاص دهند.

حریم خصوصی: یکی دیگر از مضرات تلفن همراه برای کودک نبود حریم خصوصی مشخصی است. محتوای منتشر شده در اینترنت هرگز از بین نخواهد رفت و در آن باقی خواهد ماند. عکس‌ها و فیلم‌هایی که به اشتراک گذاشته می‌شوند یا حرف‌هایی که رد و بدل می‌شوند، همه و همه باعث به خطر افتادن حریم خصوصی افراد به خصوص کودکان می‌شود. کودکان به درستی نمی‌دانند باید چه محتوایی را به اشتراک بگذارند و کدام محتوا را نه. در نتیجه ممکن است در آینده محتوای به اشتراک گذاشته شده برای آن‌ها مشکل ایجاد کند.

قلدری مجازی: یکی از پدیده‌های نوظهور عصر تکنولوژی قلدرهای مجازی است. این افراد با پنهان شدن پشت گوشی‌های موبایل به خود اجازه می‌دهند هر حرف و کاری را به منظور صدمه زدن به افراد انجام دهند. از نظر دادن درباره‌ی شکل، ظاهر و هیكل افراد گرفته تا ایرادگیری درباره‌ی تک تک حرف‌ها و کارهای آن‌ها. کودکان در سنین رشد هنوز شخصیتشان به طور کامل شکل نگرفته است و این ایرادگیری‌ها می‌تواند بر اعتماد به نفس کودکان تاثیر مخربی بگذارد.

مضرات اشعه موبایل :

مضرات اشعه موبایل برای کودکان و تاثیرات منفی بر سلامتی آن‌ها زیاد است. حتی اشعه موبایل بر روی مغز آن‌ها نیز تاثیر می‌گذارد و اثرات منفی دارد. در این قسمت به برخی از این مضرات اشاره خواهیم کرد.

تاثیر بر روی مغز : یکی از تحقیقات انجام شده بر روی اشعه موبایل نشان می‌دهد که ممکن است امواج ساطع شده از موبایل بر مغز تاثیر بگذارند و باعث به وجود آمدن توده‌هایی در مغز شوند.

مغز ما خود دارای امواج الکترومغناطیسی است که توسط نورون‌ها تولید می‌شوند و امواج ساطع شده از موبایل ممکن است باعث اختلال در امواج مغز شوند و برای مغز مشکل ایجاد کنند. البته این تحقیق هنوز تکمیل نشده و برای اثبات نتایج مخرب آن به انجام آزمایشات دیگر نیازمند است.

مضرات موبایل برای چشم کودکان: نور آبی رنگی که از صفحه نمایش موبایل پخش می‌شود می‌تواند به بینایی کودکان آسیب بزند. نور آبی از آن دسته نورهای مرئی است که بیش‌ترین اثر مخرب را بر روی چشم ما می‌گذراند. نور آبی نه تنها از گوشی‌های موبایل بلکه از نمایشگر کامپیوتر، لپ‌تاپ، تلویزیون و تبلت منعکس می‌شود.

قرنیه و لنز چشم ما نمی‌تواند نور آبی را محدود کند یا بازتاب دهد، بنابراین چشم ما بدون محافظت در معرض نور آبی قرار می‌گیرد. این اتفاق به خصوص در تاریکی و شب مخرب‌تر است. زیرا چشم توانایی محدود کردن میزان نور ورودی به شبکیه را دارد، اما در مورد نور آبی اینگونه نیست. در نتیجه دانشمندان توصیه می‌کنند زیاد از لوازم الکترونیکی استفاده نکنید و استفاده از آن‌ها را در شب به حداقل برسانید. کودکان نیز باید به صورت محدود از موبایل استفاده کنند تا چشمشان آسیب نبیند.

چاقی مفرط: یکی دیگر از اثرات منفی موبایل بر کودکان کم تحرکی و بروز چاقی مفرط است. کودکان نیاز دارند تا تحرک و فعالیت بدنی داشته باشند و از طریق بازی در فضای بیرون از خانه باید این نیاز را تامین کنند. بازی‌هایی که نیاز به دویدن، پریدن و راه رفتن دارند تا بتوانند انرژی آن‌ها را تخلیه و به سلامتی‌شان کمک کند.

امروزه مشاهده می‌کنیم بازی‌های کامپیوتری یا بازی‌های آنلاین جایگزین فعالیت‌های بدنی شده‌اند. کودکان از خانه خارج نمی‌شوند و نمی‌توانند لحظه‌ای گوشی‌های هوشمند خود را رها کنند. این کم‌ تحرکی و فعالیت کم باعث چاقی مفرط در کودکان می‌شود و سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند.

تاثیرات مخرب روانی: همانطور که گفتیم پدیده‌ی قلدری مجازی، نداشتن حریم خصوصی و بودن در معرض خطرانی مثل دزدی اطلاعات و هک کردن یا باج خواهی و تهدید کردن می‌تواند روی روحیه کودکان تاثیر بسیار بد و نامطلوبی داشته باشد و به بیماری‌های روانشناختی مثل افسردگی شدید، اختلالات غذایی، نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس، خودکشی و اعتیاد به پرنوگرافی منجر شود.

راه‌های ترک دادن کودک از گوشی چیست؟

اگر امکانش وجود دارد تا حد امکان برای کودکان خود گوشی موبایل و هوشمند خریداری نکنید. اگر هم مجبور به خریداری هستید حداقل تا قبل از سن ۶ سالگی این کار را نکنید.

ممکن است به دلیل کلاس‌های مجازی و آنلاین مجبور به دادن گوشی موبایل به کودک خود باشید. در این صورت باید به مواردی که گفته می‌شود توجه کنید.

ابتدا روش استفاده درست از گوشی همراه را به کودک یاد بدهید و برای استفاده از آن ساعات محدودی را تعیین کنید. باید درباره ساعات استفاده از موبایل سخت‌گیر باشید و بیش‌تر از زمان تعیین شده اجازه‌ی استفاده از آن را ندهید.

خود نیز به صورت محدود از گوشی هوشمندتان استفاده کنید. کودکان مشاهده‌گرهای دقیقی هستند و اگر خلاف رفتار گفته شده را مشاهده کنند آن را تقلید می‌کنند. برای مثال از تمام اعضای خانواده بخواهید جلوی کودک از گوشی موبایل خود استفاده نکنند و وقت خود را به دورهمی‌های خانوادگی و وقت گذراندن کنار هم اختصاص دهید.

بازی‌های کودکانه در خانه را امتحان کنید. فعالیت‌هایی که بدون استفاده از موبایل امکان پذیر بوده و می‌توانند هم مفرح و هم آموزنده باشند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل کتاب خواندن، شعر و آواز خواندن، برگزاری نمایش عروسکی یا تئاتر، آشپزی و شیرینی پختن، فعالیت‌های خارج از خانه و بازی‌های تخته‌ای و فکری شوند.

در صورت امکان نرم افزارهایی نصب کنید تا دسترسی کودک به اینترنت و فضای مجازی را محدود کند. در غیر اینصورت هنگام استفاده کودک از اینترنت روی نحوه استفاده‌ی او نظارت داشته باشید و زیر نظر شما باشد.

نحوه پیدا کردن محتواهای آموزشی و سرگرم کننده را به کودک خود آموزش دهید تا از وقت خود در اینترنت به خوبی استفاده کند.

هرگز قبل از خواب و استراحت اجازه استفاده از وسایل الکترونیکی را به کودک ندهید و سعی کنید با کتاب خواندن یا قصه گفتن او را بخوابانید.

سخن پایانی

در این متن به کرات از مضرات موبایل برای کودکان صحبت کردیم. البته درست است که داشتن گوشی همراه مزایایی هم دارد، اما بعضی از مضرات تلفن همراه برای کودکان بسیار آسیب زنده است. امروزه شاید نتوان به طور کلی استفاده از موبایل برای کودکان را ممنوع کرد، اما باید تا جای ممکن روی آن نظارت داشت و نحوه استفاده از آن را کنترل کرد. نکته قابل توجه این است که با به کار بردن راهکارهای گفته شده شاید بتوان استفاده از موبایل را محدود کرد و از مزایای آن نیز بهره برد. تنها کافی است از مضرات موبایل برای کودکان آگاه شویم و به صورت عملی اقدام کنیم. برای کودکانمان وقت بگذاریم و به علایق و نیازهای آن‌ها توجه کنیم. امیدواریم که تا اینجا توانسته باشیم در حل معضلات استفاده از گوشی همراه کمک کرده باشیم. ممنون که تا انتها با ما همراه بودید.