

بسم رب المهدی (عج)
دوره آموزش مباحث مهدویت
جلسه صد و سی و سوم
قسمت هفدهم

تربیت رسانه ای و منتظر

استاد نصرالله پور

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرين

در ادامه مبحث تربیت رسانه ای نکاتی در جلسه قبل در رابطه با مدیریت مکان گفتیم. در جلسه قبل ترش هم در مورد مدیریت زمان عرض کردیم. در این جلسه در رابطه با مدیریت ذهن و خط قرمزها صحبت میکنیم.

باید به نوجوانمون بیاموزیم که در زندگی برای خودش خط قرمزهایی داشته باشد. حتی جایی هم که شما حضور ندارید روی بعضی از چیزها و زیر بعضی از چیزها و دور بعضی چیزها خط بکشد. خط قرمز واضحی در فضای مجازی برای بچه هامون وضع بکنیم و مشخص کنیم. در رابطه با مثلاً جاهایی که محتوی نامناسب هست جاهایی که فیلم ها و کلیپ ها یا عکس ها یا متن هایی یا مسائل اخلاقی یا مسائل جنسی است. جایی که تشویق به خودکشی کرده است باید به بچه ها بگوییم اینها خط قرمز است. جایی که مطالب خشن در دید فرزند ما قرار داده میشود. جایی که

مطالب توهین آمیز به مقدساتمون گذاشته میشود مثل توهین به انبیا، قرآن، اهل بیت، است. جایی که آموزش میدهند به خیابان بریزید. که فرزند ما قبل از هر چیز خودش در معرض آسیب قرار میگیرد. قبل از آنکه به دیگران یا کشورش آسیب بزند. یک خط قرمز را از بچگی باید برای بچه ها مشخص کنیم.

در فضای مجازی هم با محبت خط قرمزها را به بچه ها بیان کرد. و خودمون هم در برابر فرزندانمون برای استفاده از چنین محتواهایی شدیداً باید موضع گیری کنیم. اولاً مقررات تعیین کنیم، که این موارد خط قرمز است. ثانیاً تنبیه های مشخصی هم قرار بدهیم. که فرزند ما بداند که ما نسبت به این خط قرمزها جدیت داریم.

برای تمرین یک برنامه عملی و کاربردی را برای استفاده از بازی برای نوجوانمون مرور کنیم. این برنامه را بنیاد ملی بازی های رایانه ای پیشنهاد کرده است. شما میتوانید برای سن فرزند خودتون و رسانه مورد نظرتون، مثل این برنامه را تنظیم کنید. این تمرین یک مشت نمونه خروار هست حتی میتوانید یک نسخه از آن را چاپ کنید و امضا کنید و در محل دید بچه ها قرار دهید

برای انتخاب یا خرید بازی به آرم رده سنی که روی جلد بازی یا داخل سایت اسرا هست میتوانید توجه بکنید. بازی که برای فرزندمون تهیه می کنیم حتی انیمیشن یا فیلمی که میخواهند ببینند باید رده سنی را در نظر بگیریم. قبل از بازی بچه ها خودتون به عنوان والدین خلاصه ای از داستان یا نقد ان را جست و جو کنید و بخوانید.

دیدن گیم پلی بازی در سایت هایی که ویدیو ها را به اشتراک می گذارند می تواند مفید باشد. با بقیه والدین، یا با بچه هایی که بزرگ ترند و تجربه دارند میتوانید در مورد بازی صحبت کنید. که آن بازی برای بچه شما خشن هست یا نیست، ضد اخلاقی دارد، چطور هست.

بهترش این هست که شما قبل از فرزند بازی را انجام دهید و بعد در اختیار فرزندتان بگذارید.

نکته بعدی این است که همراه فرزند خودتان بازی کنید. بازی کردن او را تماشا کنید و درباره بازی با او حرف بزنید. گفت و گو کنید و برایش توضیح دهید که چرا بعضی از بازی های خاص مناسب سن او نیست یا بعضی از بازی ها مناسب سن او نیستند که بد آموزی دارند یا خشونت دارند یا مسائل غیر اخلاقی دارند یا عادی سازی بعضی از گناهان یا بعضی از کارهای نامشروع در بازی ها انجام شده است.

نکته بعدی در مورد بازی ها این هست که بازی ها چون بعضی از مراحلش سخت است ممکن که باعث خستگی و عصبانیت بچه ها باشد مخصوصا در بازی شکست می خورند عصبانی می شوند سعی کنید در کنارشان باشید آرام بکنید شوخی و خوش طبعی و خوش سخنی در واقع از عصبانیت بیش از حد بچه جلوگیری می کند.

نکته بعدی این هست که در حد امکان از خرید بازی های خشن تهاجمی و خون و خونریزی برای بچه ها پرهیز کنید. معمولا در هر مرحله بازی در چنین بازی هایی خشونتش بیشتر میشود.

نکته بعدی این است که از بازی کردن بچه ها در آخر شب و قبل از خواب حتما جلوگیری شود.

نکته بعدی این است که وقتی بچه دارد بازی می کند یک دفعه گوشی را از او بگیریم خیلی آرام با محبت تذکر بدهیم که مثلا ده دقیقه تا اتمام زمان بازی شماست و بهتر این است که میخواهید بازی را از شما بگیرد یک نقاشی یک کاردستی یک بازی فکری جایگزین داشته باشید که مشغول آن کار شود.

نکته بعدی این است که بچه ها را به بازی های جمعی تشویق کنید. اگر فرزندی هم ندارید خودتون با فرزند بازی گروهی بازی کنید. بازی یک نفره در دراز مدت باعث میشود فرزند شما منزوی شود. این هم نکته بود در مورد خط قرمز ها

نکته بعدی این است که یک سری قوانین است که باید بچه ها را با قوانین آشنا کنید

قانون اول: بازی در فضای مشترک خانه باید صورت گیرد. و در اتاق خصوصی بازی ممنوع است.

قانون دوم: انجام بازی بعد از تکالیف درسی امکان پذیر است.

قانون سوم: باید به فرزندتان بفهمانید که وقتی با او صحبت میکنیم بازی را تعطیل کند.

قانون چهارم: بیشتر از دو ساعت نمی تواند بازی کند. و بعد از چهل و پنج دقیقه بازی پانزده دقیقه ورزش کند. ورزش های کششی انجام دهد یا استراحت کند یا قدم بزند.

قانون پنجم: شرط بازی این است که میوه و سبزیجات و تنقلات وسط بازی و در حین بازی بخورد و مصرف کند تا عادت های غذایی هم شکل بگیرد.

قانون ششم: باید وقتی بازی میکند پشت میز یا روی صندلی بنشیند یا روی مبل بنشیند طوری

به تکیه گاه تکیه کند که کمرش را پوشش دهد. کمر صاف باشد و سر در راستای کمر باشد.

قانون هفتم: حین بازی از مصرف خوراکی های شیرین و حاوی شکر هستند پرهیز کند. چون وقتی

شیرینی جات مصرف می کند خستگی از بدنش میرود اما فشار عصبی بیشتر خواهد شد.

قانون هشتم: بعد از هر ۱۵ دقیقه یا ۳۰ دقیقه که تمرکز روی گوشی دارد چشمش را از روی صفحه

بردارد و به یک نقطه دور از اتاق نگاه کند تا چشمش ورزش کند و استراحت کند

قانون نهم: وقتی که بازی می کند دستش را از ناحیه مچ خم نکند و مچ دستش را به حالت صاف

نگه دارد.

قانون دهم: از خم شدن گردن به سمت پایین یا به سمت بالا یا از نزدیک شدن صورت به صفحه

نمایشگر پرهیز کند. چون درازمدت گردن آسیب می بیند.

قانون یازدهم: صفحه گوشی را طوری بگیرد که نور لامپ در آن نیفتد و منعکس نشود به سمت

چشم.

قانون دوازدهم: بازی هایی را انجام دهد که فکری باشد که حافظه اش تقویت شود.

قانون سیزدهم: زمانی که دارد بازی را بارگزاری میکند و دانلود می کند با انجام حرکات کششی از خشک شدن بدن جلوگیری بکند.

قانون چهاردهم: فاصله چشم با گوشی و تبلت باید حداقل پنجاه سانتی متر باشد.

قانون پانزدهم: صفحه نمایشگر گوشی موقع بازی باید مستقیماً روی صورت فرد باشد تا فشار اضافه به چشم وارد نکند.

قانون شانزدهم: ضرری که این بازی ها دارد باعث خشکی چشم میشود و باید در حین بازی یادآور فرزندانمون باشیم که پلک بزنند.

خوب که در یکی از قطره چکان ها عرق رازیانه داشته باشیم در خانه هر وقت بچه ها خواستند بخوابند در طول روز از رسانه استفاده کردند هر شب یکی دو قطره عرق رازیانه بریزیم که باعث میشود رطوبت چشم برگردد و چشم های فرزندان دچار خشکی نشود.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته.