

برای ما که کودک داریم با پیام‌های رسانه‌ای ناگوار چه کنیم؟

مسعود صادقی

پژوهشگران امریکایی در يك مطالعه موردی دریافتند که پس از بمب‌گذاری سال 1995 در اوکلاه‌ماسیتی و همچنین پس از حملات تروریستی 11 سپتامبر، آن دسته از کودکانی که زمان بیشتری را در معرض گزارش این حوادث بوده‌اند، نشانه‌های بیشتری را در ارتباط با تروما بروز داده‌اند. نتیجه اینکه این خبرها کودکان را مضطرب‌تر می‌کند و نکته مهم‌تر اینکه آن دسته از کودکانی که زمینه اضطراب را دارند، این خبرها را بیشتر دنبال می‌کنند. دریافت اطلاعات جدید از راه دنبال کردن پوشش خبری رسانه‌ها، بخشی از زندگی ما پدران و مادران است درحالی که رویدادهای آندوهبار و گاه وحشتناک از حوادث طبیعی تا اقدامات تروریستی و درگیری‌های سیاسی و اجتماعی سهم مهمی از خبرها را دارند به‌ویژه برای ما که در ایران زندگی می‌کنیم شاید حجم و عمق اخبار حوادث و رخدادهای ناگوار بیشتر از دیگر خبرها باشد. به‌طور کلی ارزش خبری برخورد یکی از ارزش‌های جذاب در میان ارزش‌های هفتگانه خبری است که بیشتر از همه در اخبار حوادث نهفته است و توجه مخاطبان را به خود جلب می‌کند. دنبال کردن خبر حوادث حتی اگر مستقیم به ما مربوط نباشد، ما را متأثر می‌کند و البته در يك محیط خانوادگی کودکان هم همپای بزرگ‌ترها در معرض آن قرار می‌گیرند. آنها صدای اخبار تلویزیون را دریافت و سخنان بزرگسالان را می‌شنوند و اگرچه ممکن است همیشه آنچه را که دریافت می‌کنند درک نکنند، اما همین داده‌های آندوهبار و خشن می‌تواند سرچشمه اضطراب و نگرانی باشد. کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان اطلاعات بیشتری از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به دست می‌آورند. والدین اغلب از میزان مواجهه فرزندان‌شان با تلویزیون اطلاعی ندارند و برای آنها یا مربی‌ها، سوال این است که اندازه استاندارد این مواجهه چقدر است؟ روانشناسی زرد یعنی همان محتوای شبه روانشناسانه که مبنای علمی ندارد توصیه می‌کند: «خودت را از اخبار منفی دور نگهدار!» ولی ما

با واقعیت و در اجتماع زندگی می‌کنیم بنابراین نیازمند دریافت اطلاعات از محیط هستیم. لازم است در فرآیند دریافت محتوای رسانه‌ای برنامه داشته باشیم، گزینش‌گری کنیم تا میان بخش‌های مختلف زیست خود تعادل برقرار کنیم. برای مدیریت مواجهه کودکان با رویدادهای خبری اندوه‌بار یا وحشتناک يك مجموعه راهکار توصیه می‌شود:

برنامه گفت‌وگویی روشنگر با فرزندان داشته باشید

با فرزندان و نوجوانان خود درباره آنچه دیده و شنیده‌اند، گفت‌وگو کنید، با روش و ادبیاتی متناسب با سن‌ها به شایعه‌ها یا برداشتهای نادرست پاسخ‌های روشنگر بدهید.

گاهی فرزندان را از محیط انتشار خبر دور کنید

ما خیلی آسان گرفتار شدن موج خبری می‌شویم و حتی متوجه حضور فرزندان در محیط نمی‌شویم درحالی که گاهی لازم است کودکان بسیار خردسال در معرض خبرها قرار نگیرند، نکته مهم اینکه آنها ممکن است درك نکنند که آنچه می‌بینند بازپخش است بلکه تصور می‌کنند دوباره يك اتفاقی رخ داده است و تاثیر دوچندانی از آن بپذیرند.

برای استفاده از تلویزیون و اینترنت برنامه‌ریزی کنید

نوبت‌های زمانی برای اینترنت و تلویزیون تعیین کنید و آن را به 30 تا 60 دقیقه محدود کنید. سپس بریزید و کار دیگری انجام بدهید از پیاده‌روی تا ظرف شستن یا حتی خواندن و... اگر همچنان می‌خواهید از تلویزیون یا اینترنت بهره بگیرید، از محتوای علمی، سرگرمی و هرآنچه جز اخبار حوادث استفاده کنید.

زمانی برای با هم بودن

زمانی را برای همنشینی با دوستان و خانواده مشخص کنید. با کودکان، زمانی را برای بازی کردن، مطالعه یا راه‌های دیگر برای لذت بردن از باهم بودن پیدا کنید. خندیدن عنصر مهم زندگی است.

گاهی به مشاور روانشناس نیاز دارید

ممکن است شما یا فرزندان‌تان در مواجهه با رویدادهای خبری غم‌انگیز دچار مشکل شوید. اگر خبرهای ناگوار در روابط، کارکرد حرفه‌ای، عادات خواب یا خوردن شما اختلال ایجاد کرده، شاید بهتر باشد از يك مشاور روانشناس کمک بگیرید. اگر فرزندان شما علایمی از اضطراب،

مانند کابوسهای شبانه یا اضطراب هنگام ترک والدین از خود نشان می‌دهند، روانشناسان می‌توانند نکاتی را برای غلبه بر این رفتارها ارائه دهند.

منابع:

https:

[//www.apa.org/topics/journalism-facts/news-coverage-children](https://www.apa.org/topics/journalism-facts/news-coverage-children)

کارشناس ارشد ارتباطات و روزنامه‌نگار

منبع: روزنامه اعتماد 29 بهمن 1402 □□□□□□