



زیست دیجیتال کودکان و نوجوانان، در یک نگاه



تحصیلات، مذهب و وابستگی

اثر تحصیلات: والدین دارای تحصیلات دانشگاهی، تمایل بیشتری به استفاده از نرم‌افزارهای نظارتی دارند.

اثر مذهب: خانواده‌های پایبندتر به ارزش‌های مذهبی، دیرتر دستگاه شخصی را در اختیار فرزند قرار می‌دهند، اما نکته عجیب اینجاست که پس از ایجاد دسترسی، شیوه نظارت آن‌ها تفاوت معناداری با سایر خانواده‌ها ندارد.

الگوی بد: وابستگی خود والدین به اینترنت، بزرگ‌ترین مانع در اجرای قوانین خانگی است. والدینی که خود مدام سرگرم گوشی همراه هستند، نمی‌توانند قانون‌گذاران مؤثری برای فرزندانشان باشند.

چالش اصلی کجاست؟

ما به عنوان والد، بین نگرانی و عمل گیر کرده ایم. ۸۸ درصد ما نگران محتوای نامناسب هستیم، اما فقط ۸ درصد از ما از ابزارهای واقعی مدیریت استفاده می‌کنیم. این شکاف میان آگاهی و عمل، اصلی‌ترین چالش ماست. فرزند ما بیش از آنکه به منع نیاز داشته باشد، به یک والد آگاه نیاز دارد که بداند چه زمانی صفحه نمایش را محدود کند، چه زمانی در کنارش بنشیند و چه زمانی درباره‌اش گفت‌وگو کند.

چک‌لیست خودارزیابی والدین

برای اینکه بتوانیم عملکرد درستی در زندگی دیجیتال داشته باشیم، باید ابتدا به عنوان والد از خودمان این پنج سؤال را بپرسیم و صادقانه پاسخ بدهیم:

- ☒ آیا من خودم در حضور فرزندم، گوشی را به عنوان یک ابزار ضروری کنار می‌گذارم؟
- ☒ آیا قوانین استفاده از اینترنت در خانه مشترک است یا فقط برای فرزندم وضع شده؟
- ☒ وقتی فرزندم در فضای مجازی خطایی می‌کند، اولین واکنش من تنبیه است یا گفت‌وگو؟
- ☒ آیا می‌دانم فرزندم در چه پلتفرم‌هایی (یوتیوب، تیک‌تاک، بازی‌ها) وقت می‌گذراند؟
- ☒ آیا بین نظارت بر گوشی و حفظ حریم خصوصی او، تعادلی برقرار کرده‌ام؟

تله تربیتی:

خریدن گوشی برای فرزند به عنوان جایزه نمرات خوب (این کار، فناوری را به یک پاداش اعتیادآور تبدیل می‌کند).

هنر والدگری:

تعریف کردن ساعات بدون اینترنت برای تمام اعضای خانواده (حتی والدین!) تا تجربه بازی‌های فکری و گفت‌وگو را دوباره زنده کنیم.

قرارداد خانوادگی

ما، اعضای خانواده [.....]، برای داشتن یک زندگی سالم و پربار، توافق می‌کنیم:

• قانون میز غذا: در زمان صرف غذا، هیچ دستگاه هوشمندی نباید روی میز یا سفره باشد.

• ساعات آفلاین: از ساعت [.....] تا [.....] شب، تمام گوشی‌ها در نقطه مشخصی از خانه (مثلاً پذیرایی) شارژ می‌شوند یا دور از محل خواب قرار می‌گیرند.

• قانون اعتماد: اگر محتوایی باعث ناراحتی یا ترس من شد، می‌توانم بدون ترس از تنبیه، آن را با والدینم در میان بگذارم.

• مکان استفاده: استفاده از تبلت/گوشی در اتاق خواب خصوصاً ممنوع است. (مگر با توافق قبلی)

امضای والدین: _____

امضای فرزند: _____