

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

جزوه آموزشی

«الزامات رسانه ای کودکان و نوجوانان»

کاری از مدیریت تربیت و آموزش

سازمان فضای مجازی بسیج استان لرستان

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی استان لرستان

خردادماه ۱۴۰۲

فهرست مطالب

عنوان.....**شماره صفحه**

رژیم مصرف رسانه‌ای..... ۴

۵ چه؟ برای مدیریت رسانه در خانه..... ۷

اصل طلایی رژیم مصرف رسانه‌ای..... ۸

راهکارهای مدیریت رسانه در خانواده..... ۹

زمان‌ها و مکان‌های طلایی در مدیریت رسانه..... ۱۱

۱۰ اصل تربیت رسانه‌ای در خانواده..... ۱۶

از کنجکاوی تا نیاز مدیریت رسانه در خانواده..... ۱۸

قواعد استفاده از رسانه در سنین مختلف..... ۱۹

کودکان چند ساعت در روز می‌توانند از موبایل و تبلت استفاده کنند؟ ۲۰

مدت‌زمان استفاده کودکان از موبایل در هر سنی چقدر است؟..... ۲۱

بهترین زمان خرید موبایل برای کودکان و قوانین..... ۲۷

قوانین استفاده کودک از موبایل و تبلت..... ۳۳

موارد ممنوع را برای فرزندان مشخص کنید..... ۴۰

چگونه بر استفاده کودکان از رسانه‌ها نظارت کنیم..... ۴۴

چند نکته درباره کودک و رسانه..... ۴۶

توصیه به خانواده‌ها..... ۵۱

همراهی والدین و فرزندان برای استفاده از رسانه..... ۵۲

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

رژیم مصرف رسانه‌ای

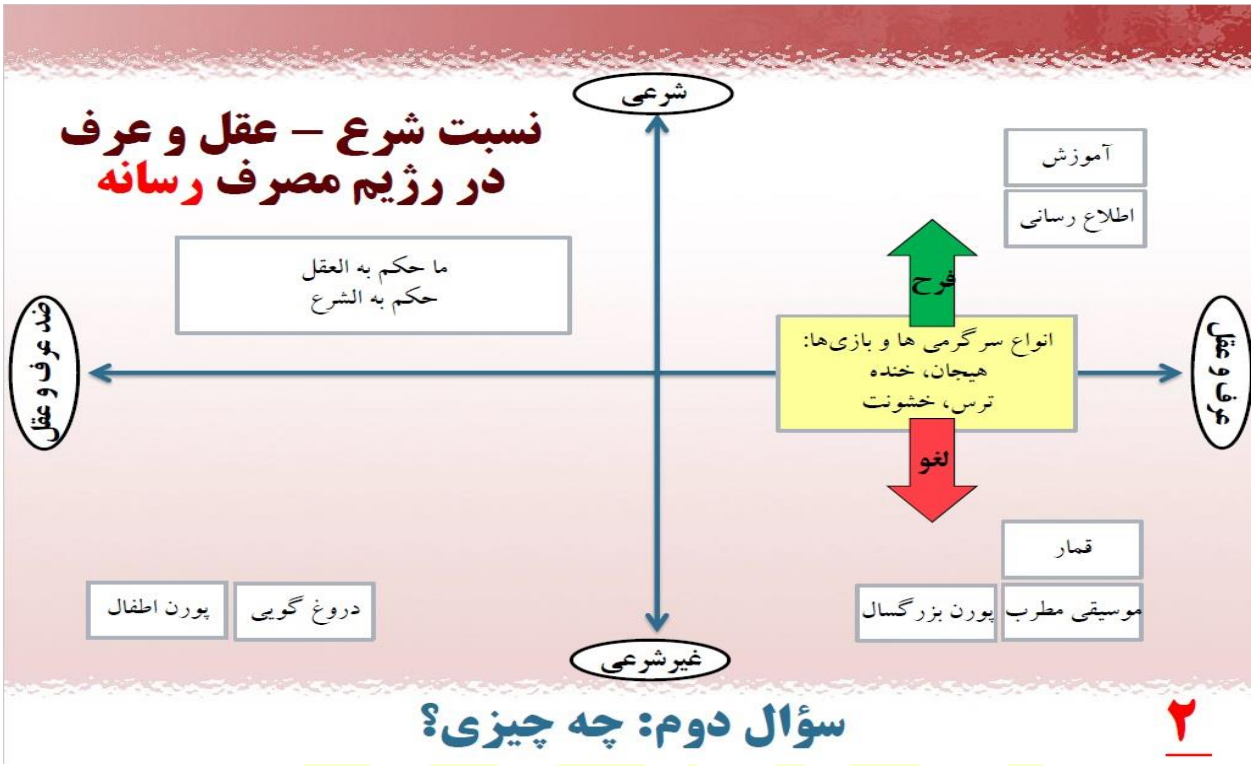
والدین برای مدیریت رسانه در خانواده باید پنج سؤال را جواب دهند:



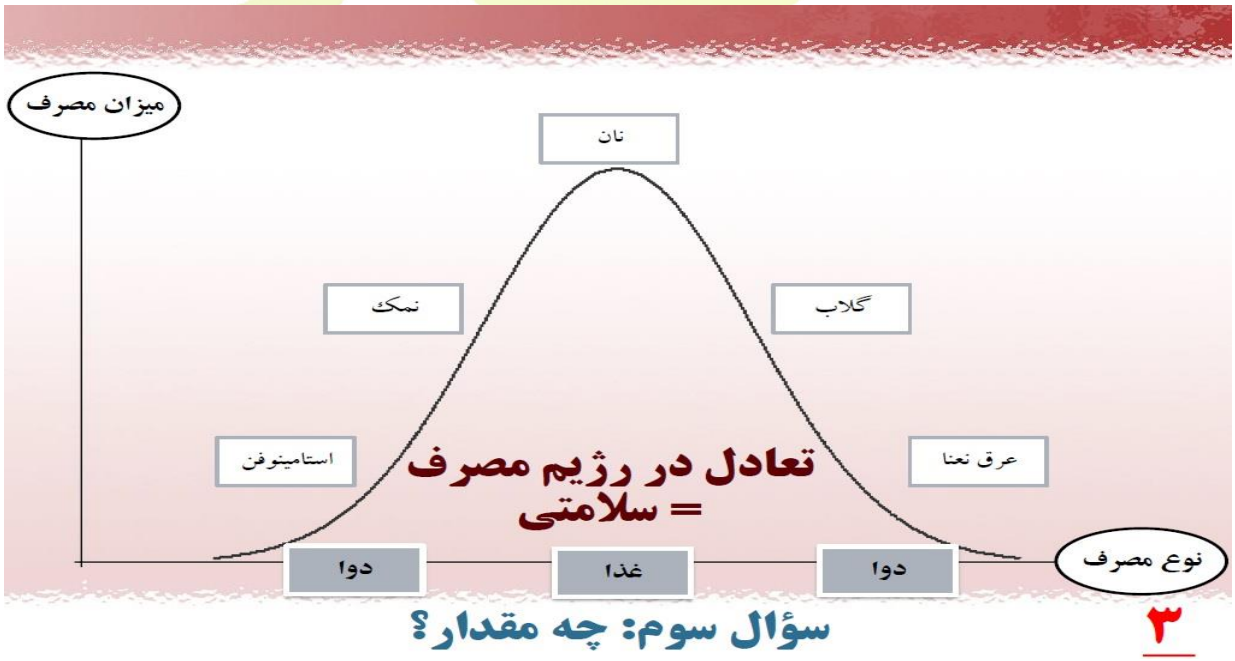
۱) پاسخ به سؤال یکم: چه کسی؟



۲)سؤال دوم: چه چیزی؟



۳)سؤال سوم:چه مقدار؟



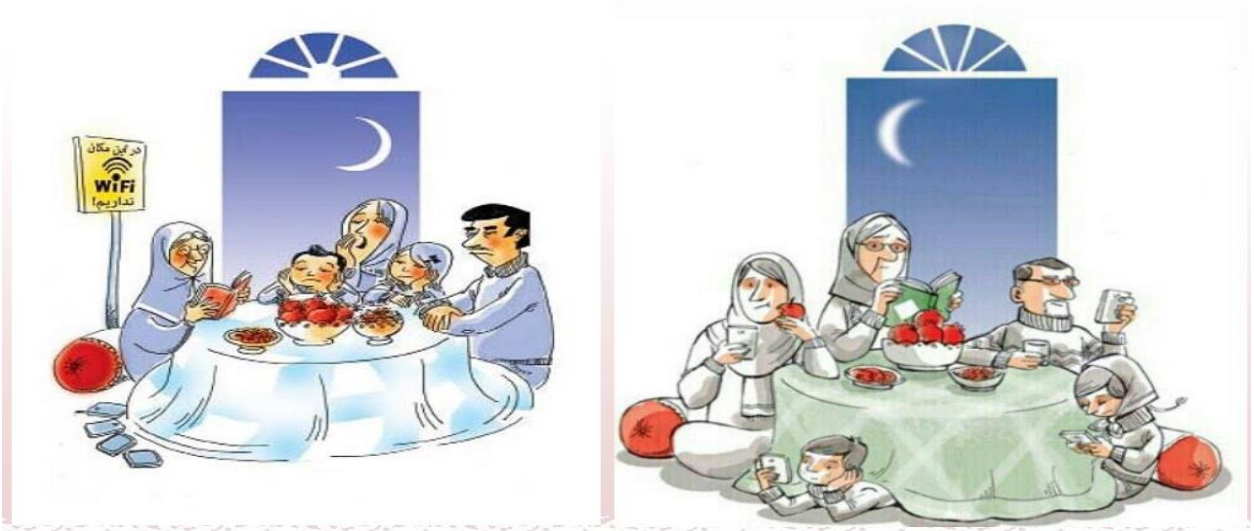
۴) سؤال چهارم:چه وقتی؟



سؤال چهارم: چه وقتی؟ ۴

۵) سؤال پنجم:چه جایی؟

یک حرکت جالب: یلدای بدون رسانه



سؤال پنجم: چه جایی؟ ۵

۵ چه؟ برای مدیریت رسانه در خانه

۱. چه زمانی از رسانه استفاده نماییم؟
۲. چه مکانی از رسانه استفاده کنیم؟
۳. چه کسی از چه محتوایی استفاده نماید؟
٤. چه چیزی را در رسانه مصرف نماید؟
٥. چه شکلی از رسانه استفاده نماید؟



سرفصل‌های پیشنهادی برای قانون‌گذاری در خانواده

اصل طلایی رژیم مصرف رسانه‌ای: بهره‌مندی فایده مند و قاعده‌مند

یکی از مهم‌ترین سؤالات مطرح‌شده در خصوص استفاده قاعده‌مند از رسانه این است که آیا من در هر سنی اجازه دارم برای فرزندم تلفن همراه یا تبلت تهیه کنم؟

یک قاعده معروف به نام قاعده «**استفاده-مالکیت**» رسانه در خانواده وجود دارد. خانواده‌ها اگر می‌خواهند خود و فرزندانشان زندگی سالم رسانه‌ای داشته باشند باید قاعده‌مند از رسانه استفاده کنند تا از مزایای آن بهره‌مند شوند.

فرزندان ما بنا به دلایلی در سنین نوجوانی از رسانه استفاده می‌کنند بنابراین آموزش آن‌ها ضرورت دارد. آنچه تا سن نوجوانی و حتی طبق نظر کارشناسان، تا ۱۸ سالگی ضرورت ندارد، مالکیت ابزار است. یعنی فرزند طی ساعات مشخصی از تلفن همراه پدر یا مادر استفاده کند.

برای آداب استفاده از رسانه یک اصل اساسی وجود دارد که می‌گوید: اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست. در مورد میزان صحیح استفاده از رسانه اصطلاح **روزه رسانه‌ای** به کار می‌رود.

۲۶ژانویه روز جهانی استفاده نکردن از رسانه است.خانواده‌ها می‌توانند یک روز از ماه را برای ممنوعیت استفاده از هر رسانه‌ای انتخاب کنند. این کار، تمرینی است که باعث شکوفایی تدریجی خلاقیت خانواده می‌شود که چگونگی میزان استفاده از رسانه، کنترل و جایگزینی آن را آموزش ببینند.

راهکارهای مدیریت رسانه در خانواده

راهکارهای مدیریت رسانه در خانواده برای مدیریت مصرف رسانه موفق لازم و ضروری است.

- برای کنترل بهتر رسانه و خانواده و مدیریت استفاده از فضای مجازی باید به افزایش سواد رسانه‌ای پرداخت.
- والدین و فرزندان هر یک وظایف و تعهداتی مختص به خود را دارند، که ملزم به انجام آن هستند و باید مسئولیت‌پذیر باشند.
- در اصل حاکمیت قوانین خدا و قوانین رسانه‌ای جدی گرفته می‌شوند و هر فرد ازجمله خود موظف به رعایت قوانین شرع در خصوص استفاده از رسانه‌ها است.
- در فضای رسانه مدیریت زمان و مکان، محتوا و ابزار تماماً نیازمند کوشش خود فرد است و نه کس دیگر.
- آموزش و آگاه‌سازی مربیان، والدین و فرزندان سبب کاهش آسیب‌های ناشی از فضای رسانه می‌شود و این کاهش آسیب‌ها با آموزش و آگاهی بخشی والدین میسر خواهد بود.
- برای مطالبات باید از مراجعی که می‌توانند بر رسانه هدف تأثیر داشته باشند درخواست نمود.

- بر اساس سبک زندگی فردی موفق و موردقبول، ساختاری برای زندگی خود و فرزندانمان بسازیم و به آن‌ها الگوهای مناسب معرفی کنیم.

- در فضای رسانه رعایت اصول ایمنی برای جسم و همین‌طور پرداختن به ایمنی روح حائز اهمیت است.

- به‌منظور تأمین آرامش روان فرزندان در دنیای رسانه و همراهی آگاهانه والدین و مربیان همواره ضروری است.

- طبق اصل تدریج و استمرار پیاده‌سازی اصول و قواعد می‌بایست تدریجی و مداوم باشد تا مفید واقع شود.

- درصدی از فعالیت‌های افراد در فضای رسانه باید با فعالیت‌های فیزیکی و فکری جایگزین شود.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

زمان‌ها و مکان‌های طلایی در مدیریت رسانه

زمانی که با والدین در مورد مدیریت زمان صحبت می‌شود در پاسخ می‌گویند نمی‌توانند این مسئله را کنترل کنند.

یکی از قواعد رسانه‌ای، قاعده مکانی است. مثلاً بردن تلفن همراه به داخل اتاق‌خواب بنا به دلایل پزشکی ممنوع است.

اما کنترل فرزندان خصوصاً فرزندان نوجوان سخت‌تر است و خانواده‌ها در این خصوص با مشکل مواجه هستند.



زمان‌های طلایی

برخی زمان‌های طلایی وجود دارد که در ادبیات علمی به آن‌ها **Quality time** گفته می‌شود. در زمان‌های طلایی نباید از رسانه خصوصاً رسانه‌های تصویری و فضای مجازی استفاده کنیم.

- **ابتدای روز:** چه کسانی بعد از بیدارشدن و قبل از انجام هرکاری ابتدا با تلفن همراه کار می‌کنند؟! طبق نظر کارشناسان تا یک ساعت بعد از بیدارشدن از خواب نباید از رسانه و فضای مجازی استفاده کرد و بهترین جایگزین، رادیو است.

- **آخر شب:** برای آنکه خواب آرام داشته باشیم و اختلال خواب پیدا نکنیم باید یک ساعت قبل از خواب مصرف رسانه‌های تصویری را محدود کنیم. در رأس همه رسانه‌ها همان تلفن همراه است.

- **ورود به خانه:** پدر، مادر و فرزندان در هنگام ورود به خانه در ۱۵دقیقه اول ابزارهای رسانه‌ای را کنار بگذارند و کانون گرم خانواده را تشکیل دهند و بعد به امورات دیگر بپردازند.

- **اوقات خانوادگی:** درجاهایی که خانواده دورهم جمع شده‌اند رسانه را محدود کنیم. به‌محض ورود به منزل رسانه را رها کنیم.

- **زمان یادگیری:** در زمان درس و آموزش(حتی آموزش مجازی) باید دسترسی خود به سایر برنامه‌ها را محدود کرد.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

مکان‌هایی که استفاده از رسانه ممنوع است

قانون در مورد مکان‌های استفاده از رسانه هم وجود دارد. هر مکانی جای استفاده از رسانه نیست.

خلوت: شاید مهم‌ترین ظلم دنیای مدرن به انسان آن است که خلوتش را گرفت. انسان در کجاها به رؤیاپردازی مشغول می‌شود؟ هر جای خلوت که انسان آرام است. بشر به لحاظ روانی و تربیتی به خلوت نیاز دارد.



بسیاری از اختراعات در لحظه خلوت بشر به وجود آمده است. خلوتی که رسانه آن را گرفت. تنوع رسانه‌ای یک اصل اساسی در سواد رسانه‌ای است. یعنی بهتر است از رسانه‌های مختلف استفاده کنیم.

رادیو، رسانه مغفول و فراموش‌شده است که در رشد خلاقیت، مهارت‌های زبانی و ارتباطی بدون جایگزین هست. توصیه آن است که رادیو را به آغوش خانواده بازگردانیم تا به‌مرور و به‌صورت محدود جایگزین سایر رسانه‌ها شود.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

سفره غذا محل آرامش ماست سفره غذا محل آرامش ماست لطفاً به قانون ممنوعیت رسانه‌ای در سفره و هنگام غذا خوردن تبعیت کنید. لطفاً به آداب غذا خوردن، رسانه و سفره احترام بگذارید. در بسیاری از اوقات تمامی اعضای خانواده در کنار یکدیگر سر میز غذا هستند غذا میل می‌کنند ولی اگر در پایان از آن‌ها بپرسید چه غذایی مصرف کرده‌اید هیچ پاسخی برای گفتن ندارند.

اصلاً متوجه نشدند چه غذایی خوردند طعم غذا و ... را درک نکردند و این‌یک علت بیشتر ندارد عدم تمرکز در حین غذا خوردن. تمامی حواس آن‌ها متوجه تلویزیون یا گوشی موبایل و یا ... بوده است.

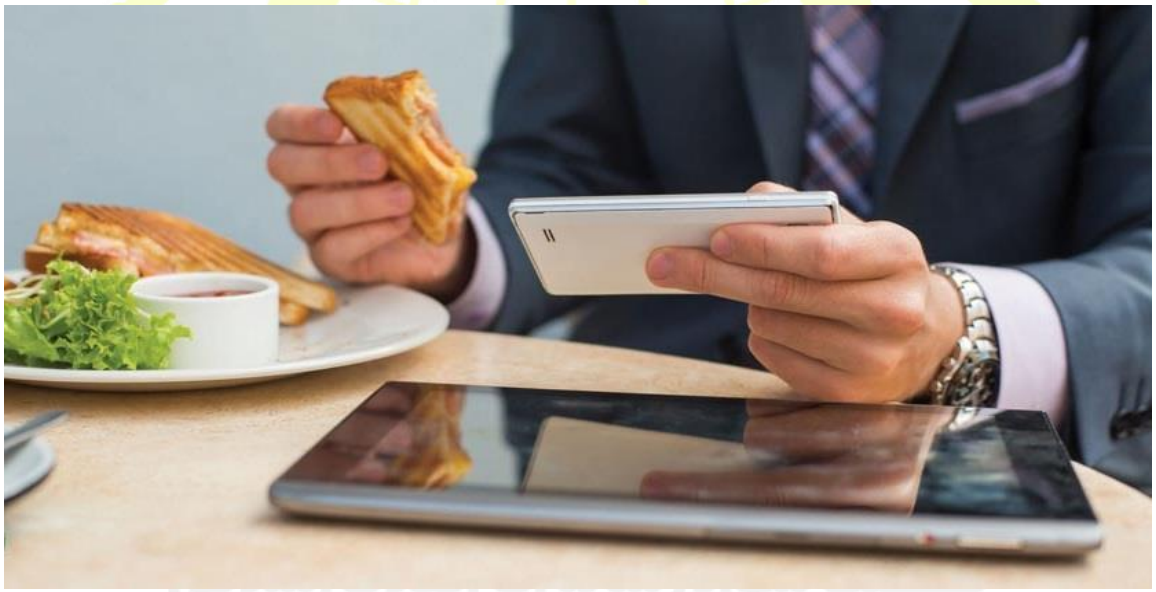
در کنار خانواده و دوستان از رسانه‌ها استفاده نکنیم. کسانی که در فضای مجازی اقدام به فعالیت می‌کنند و مدیریت مصرف رسانه ندارند بیشترین ضربات را به خود و تک‌تک اعضای خانواده وارد می‌کنند. لطفاً به احترام دیگران در کنار خانواده و دوستان از رسانه‌ها استفاده نکنید.

اگر به دنبال یک تصویر پرمحتوا، کاربردی، جالب و زیبا در این موضوع هستید لطفاً با آرامش کامل به تصویر زیر نگاه کنید.



ممنوعیت رسانه‌ای در سفره را جدی بگیرید. یک سری قواعد و قوانین رسانه‌ای در خانواده ایجاد کنید. اگر دوست دارید که فضای رسانه‌ای خانواده‌تان مرتب و منظم باشد.اگر دوست دارید استفاده از رسانه در خانواده شما مؤثر باشد و اتفاق خوبی را برایتان رقم بزند. بیایید قواعد و قوانین رسانه‌ای برقرار کنید.

به‌عنوان‌مثال در هنگام غذا خوردن و زمانی که **سفره غذا** پهن است هیچ‌کسی نباید از **تلفن همراه** و ابزارهای رسانه‌ای استفاده کند. حتی اگر گوشی پدر خانواده زنگ خورد و فرزند گفت پدر برم گوشیت رو بیارم شما بگید نه عزیزم فعلاً سر سفره‌ایم. با این برخورد تربیت رسانه‌ای شکل می‌گیرد. فرزند متوجه می‌شود وقت سفره جای استفاده از این ابزار نیست.



اگر خود والدین رعایت نکنند نمی‌توان انتظاری از فرزندان داشت این‌یک امر طبیعی است وقتی‌که والدین موضوعی به این مهمی را کم‌اهمیت می‌دانند برای فرزندان آن‌ها نیز از اهمیت کمتری برخوردار باشد.

برای تربیت رسانه‌ای فرزندان باید از خودمان شروع کنیم.

۱۰ اصل تربیت رسانه‌ای در خانواده

برای کاهش معضلات مربوط به فضای مجازی و کارکردهای رسانه‌ای آن، نیاز است که در سطح خانواده‌ها برای استفاده صحیح از ابزارهای نوین ارتباطی، فرهنگ‌سازی شود. به همین منظور داشتن راهکارهایی کاربردی و قابل‌اجرا در خانواده‌ها بسیار ضروری و مهم است.

۱. **اصل حاکمیت قانون:** رفتار رسانه‌ای والدین و فرزندان باید ضابطه‌مند باشد.

۲. **اصل مسئولیت‌پذیری:** والدین و فرزندان باید مسئولیت‌های خویش در قبال استفاده از رسانه را بپذیرند.

۳. **اصل آموزش و آگاه‌سازی:** والدین باید آگاهی‌های لازم درباره‌ی مسائل تربیت رسانه‌ای فرزندان را کسب کنند.

٤. **اصل الگوسازی:** والدین باید برای فرزندان خود الگوهای مناسب رفتاری بسازند. فرزندان ما آن چیزی نمی‌شوند که ما می‌خواهیم بلکه آن چیزی می‌شوند که ما هستیم. بهترین و اولین الگوهای هر کودک، والدین او هستند. اگر پدری تلفن همراه را به رختخواب برد و یا بی‌ضابطه از فضای مجازی استفاده کرد طبیعی است که کودک از وی الگو بگیرد. اگر قانون و قاعده‌ای وجود دارد ابتدا باید والدین آن را رعایت کنند و بچه‌ها از آن‌ها الگو بگیرند. در این میان نقش دوستان و اطرافیان نیز مهم است.

٥. **اصل مدیریت:** نیاز، ابزار، محتوا، زمان و مکان استفاده از رسانه باید مدیریت شود.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

۶. **اصل جایگزین سازی**: برای کاهش آسیب‌های رسانه باید جایگزین‌های صحیح تعریف کرد. همان‌طور که وقتی یک خوراکی نامناسب ولی جذاب را از کودک می‌گیریم و با وسیله دیگری حواس او را پرت می‌کنیم برای جایگزینی عادات مجازی نوجوان هم باید از این روش بهره ببریم که البته طبیعی است نوجوان نسبت به این کار ما واکنش نشان دهد.

۷. **اصل همراهی**: همراهی والدین با فرزندان در فعالیت‌های رسانه‌ای می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۸. **اصل ایمن‌سازی**: والدین باید فرزندان خود را در برابر خطرات و لغزش‌های احتمالی ایمن کنند.

۹. **اصل تدریج و استمرار**: هر آموزش و تغییر رفتاری می‌بایست تدریجی صورت گیرد.
یعنی به‌صورت تدریجی عمل شود مثلاً اگر کارشناس می‌گوید کودک زیر پنج سال نباید بیشتر از ۲ساعت در روز با ابزارهای الکترونیکی کار کند درصورتی‌که فرزند ما روزانه ۶ ساعت با این درگاه‌ها سرگرم است نمی‌توانیم یک‌شبه این زمان را به ۲ ساعت کاهش دهیم زیرا کودک واکنش جدی نشان می‌دهد. باید نقطه موجود و وضع مطلوب را پیداکرده و به‌مرور از نقطه موجود به وضع مطلوب برسیم.

۱۰. **اقتدار همراه با اعتماد، صمیمیت و مهربانی**: والدین باید روش صحیح برخورد با فرزند را ازنظر تربیتی و اخلاقی بشناسند.

از کنجکاوی تا نیاز مدیریت رسانه در خانواده

یکی از سؤالات مهم خانواده‌ها این است که ما چه ابزاری را در دسترس کودک و نوجوان خود قرار دهیم. تلفن همراه تهیه کنیم؟ گوشی هوشمند باشد یا خیر؟ لپ‌تاپ تهیه کنیم یا تبلت؟

قبل از این‌که در مورد نوع ابزار یا محتوا تحقیق کنیم، بهتر است یک سؤال اساسی را از خودمان و کودک بپرسیم که آیا به این ابزار نیاز دارد یا خیر؟ آیا دوست داشتن رسانه از سر نیاز است و یا صرفاً از سر کنجکاوی است؟

بسیاری از فرزندان ما معمولاً کنجکاوی تکنولوژی دارند. خیلی اوقات نیاز است به کنجکاوی‌شان پاسخ داده شود که دیگر دنبال فراتر از آن نروند.

اگر به این کنجکاوی بها ندهیم و مدیریت نکنیم فرزند، از روی کنجکاوی وارد میل می‌شود. مثل کودکی که وارد یک مغازه شده که تنقلاتی مانند چیپس و پفک دارد درحالی‌که خیلی از آن‌ها مناسب سنش نیست. اما بسته‌بندی محصول باعث جذب او به آن خوراکی می‌شود درصورتی‌که حتی نمی‌داند آن بسته خوراکی است یا نه. اما با عکس یک شخصیت کارتونی روی بسته‌بندی جذب می‌شود. آیا ما هر چیزی که کودک را کنجکاو کرده برای او تهیه می‌کنیم؟ خیر

در عوض سعی می‌کنیم که حواس کودک را با یک وسیله دیگر پرت کرده و جایگزین کنیم و درنهایت، به سمتی می‌رویم که امیالی را پاسخ دهیم که در جهت نیازش باشد. یعنی کودک زمانی که تشنه می‌شود می‌تواند آب یا آب‌پرتقال یا نوشابه بخورد. در اینجا آب نیاز است؛ آب‌پرتقال میل کودک است اما اگر میل به نوشابه داشته باشد از طرف والدین مقاومت صورت می‌گیرد.

در مورد رسانه هم خوب است این سؤال را از خودمان و از او بپرسیم که خبر یا محتوایی که می‌بینید یا ابزاری که می‌خواهید آیا جز نیاز شماست یا نه. سپس متناسب با نیاز ابزاری را تهیه می‌کنیم که مناسب ما و فرزندان باشد.

قواعد استفاده از رسانه در سنین مختلف

بهره‌مندی مفید و قاعده‌مند از رسانه را باید در خانواده خصوصاً در سنین پایین‌تر شروع کرد.

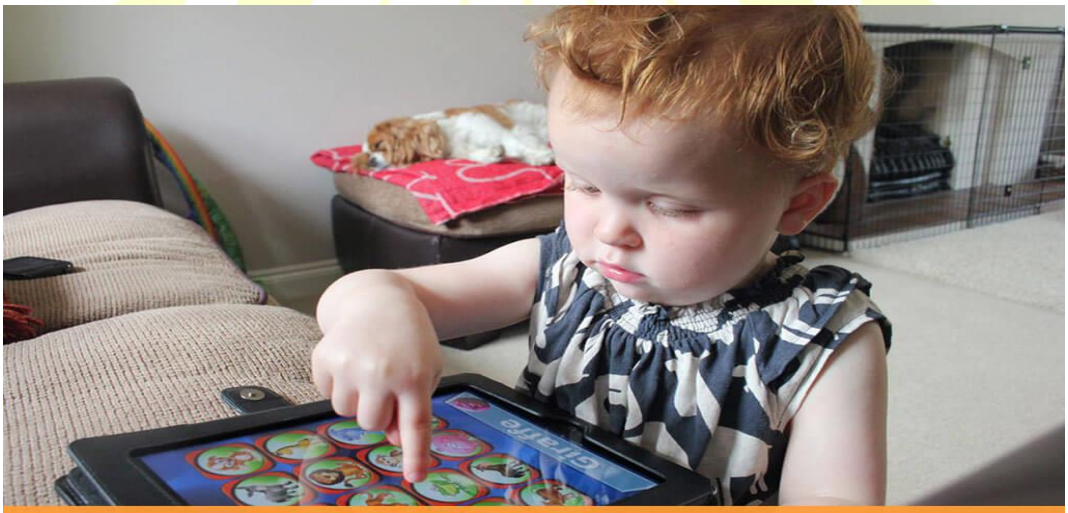
سن	اصل	راهکار	خطر اصلی	میزان مصرف روزانه
۰ تا ۲	ممنوعیت	دور از نوزاد	امواج/ اختلال در سیستم عصبی	۰
۲ تا ۵	محدودیت	دور از خردسال	اختلال در سیستم عصبی	زیر ۶۰ دقیقه
۵ تا ۷		تماشای تصویر خود/خانواده	کم‌توجهی به دست ورزی	
۷ تا ۱۰	آموزش/قانون‌گذاری	امانت	نظارت گریزی/اعمال پنهان	زیر ۱۲۰ دقیقه
۱۰ تا ۱۴	نظارت/ محتوادهی	ابزار مشترک	روابط پنهان/ محتوای نامناسب	
۱۴ تا ۱۷	نظارت/هدایت	شخصی مشروط (دانستن رمز ورود)	جمع گریزی/اعتیاد	زیر ۳۰۰ دقیقه
۱۸ به بالا	مشاوره عمومی	شخصی مبتنی بر تربیت رسانه‌ای	جمع گریزی/بیشینه مصرف	

کودکان چند ساعت در روز می‌توانند از موبایل و تبلت استفاده کنند؟

پژوهشگران می‌گویند: بچه‌های زیر پنج سال نباید بیشتر از یک ساعت در روز از هر وسیله اسکرین دار اعم از موبایل یا تبلت استفاده کنند. سالانه بیش از پنج میلیون مرگ به خاطر همین بی‌تحرکی در بین رده‌های سنی پایین وجود دارد.

اگر کودکان زیر پنج سال خانواده، بیشتر از ۲ ساعت درگیر فضای مجازی و رسانه باشند ارتباطشان با محیط بیرونی قطع می‌شود که این مسئله ممکن است با اوتیسم همپوشانی پیداکرده و خانواده را دچار دوگانگی کند که آیا فرزندشان مبتلابه اوتیسم شده یا خیر؟

اوتیسم، اختلالی است که در سیستم عصبی بعضی کودکان زیر پنج سال رخ می‌دهد و ممکن است در اثر عدم کنترل میزان مصرف رسانه‌ای به وجود آید.



روانشناسان توصیه می‌کنند که کودکان زیر 2 سال، از هر نوع صفحه نمایشی دور نگه داشته شوند

طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۶۰ دقیقه استفاده از ابزارهای دیجیتال به هر نحوی چه تلویزیون و چه فضای مجازی، احتمال ابتلا به این اختلال را افزایش می‌دهد.

چون جسم کودک نسبت به مصرف غذای فاسد، سریع واکنش نشان می‌دهد والدین خیلی زود متوجه وجود اشکال می‌شوند. اما عواقب و پیامدهای مصرف ناسالم رسانه‌ای که غذای روح محسوب می‌شود را در سنین بالاتر متوجه می‌شویم. اوتیسم یکی از این پیامدهاست.

مدت‌زمان استفاده کودکان از موبایل در هر سنی چقدر است؟

این روزها، دیدن کودکی موبایل در دست به‌اندازه دیدن یک بچه، در حال بازی با توپ در سال‌های قبل از عصر دیجیتال رایج است. کودکان امروزی خیلی از اوقات از پدر و مادرشان در استفاده از موبایل، ماهرترند.

بسیاری از والدین می‌خواهند بدانند فرزندشان(در هر سنی) چه مدت‌زمانی را باید جلوی نمایشگرها (اعم از تلویزیون، تلفن هوشمند، تبلت، لپ‌تاپ و هر ابزار هوشمند دیگری) بگذراند تا آسیبی متوجه او نباشد؟

پاسخ این سؤال به سبک فرزند پروری والدین، شرایط کودک، فرهنگ جامعه و شیوه زندگی بستگی دارد اما درنهایت این پدر و مادرها هستند که باید تصمیم بگیرند فرزندشان چگونه و چه مدت‌زمانی را صرف استفاده از موبایل یا سایر ابزارهای دیجیتال کند.

نکته‌ای که باید به آن توجه شود این موضوع است که زمان استفاده کودکان از موبایل و تماشای تلویزیون، نباید جایگزین زمان موردنیاز برای خواب، غذا خوردن، بازی، مطالعه و تعامل با خانواده و دوستان آن‌ها شده و باید طبق استانداردهای زمانی توصیه‌شده کارشناسان، مدیریت شود.

روانشناسان و کارشناسان دیجیتال برای جلوگیری از آسیب‌های مختلف به کودکان، زمان‌های استاندارد استفاده از تلفن هوشمند و سایر ابزارهای دیجیتال را متناسب با هر سنی بیان می‌کنند.

طبق نظر متخصصان جهانی استفاده از تمامی ابزارهای دیجیتال برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع است. این ممنوعیت به دلیل خطر امواجی است که روی سیستم عصبی، تمرکز و آشنایی با محیط کودکان، اختلال ایجاد می‌کند.



کودکان در بازه سنی 2 تا 6 سال، تحت نظارت والدین، می‌توانند حداکثر 1 ساعت از موبایل استفاده کنند

راهکار اصلی این است که ابزارهای دیجیتال را دور از کودکان نگه‌داریم. برای مثال هنگام شـــیر دادن به کودک، مادر از تلفن همراه اســـتفاده نکند. چراکه باعث می‌شـــود آن مهر و عاطفه‌ای که در حالت عادی از مادر به فرزند منتقل می‌شود صورت نگیرد.

برای سنین ۲ تا پنج سال و پنج‌تا هفت سال نیز اصل اساسی بر محدودیت است.

سؤال این است که به‌جای ممنوعیت چه چیزی را باید محدود کرد؟

حتی‌الامکان ابزارهای مجازی را دور از چشـم خردسـالان اسـتفاده نماییم و یا اینکه حتماً رده‌بندی سـنی محصـول را رعایت نماییم. در این حد که خودشـان را در فیلم و عکس‌های خانوادگی ببینند.

اگر به این نکات ذکرشده توجه نشود احتمال اختلال در سیستم عصبی یا مشکل صرع و مسئله عدم تمرکز به‌خصوص در کودکانی که در معرض بیش فعالی هستند افزایش پیدا می‌کند.

در سنین پنج‌تا هفت سال معمولاً کم‌توجهی به مهارت‌های دست ورزانه پیش می‌آید. خانواده‌ها باید در کنار استفاده از ابزار دیجیتال رسانه‌ای، از مهارت‌های دست ورزانه استفاده کنند. تا در سنین پنج‌تا هفت سال و ۱۰ تا ۱۴ سال، ادبیات گفتگو بین والدین و فرزندان شکل بگیرد.



کودکان 7 تا 9 سال می‌توانند حدودا 90 دقیقه تا 2 ساعت از موبایل استفاده کنند

بین سنین هفت‌تا ۱۰ سال ابزار را به شکل امانت به دست فرزند بدهید.

در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال که وارد سن نوجوانی شده از ادبیات ابزار مشترک استفاده نمایید.

در این محدوده سنی ما در مرحله قانون‌گذاری و آموزش قرار داریم برای مثال آموزش‌هایی وجود دارد که چگونه از ابزار مجازی استفاده شود و از زمان استفاده و محل قرارگیری رسانه، همفکری مشترک به وجود آید.



میزان استفاده از موبایل برای کودکان 10 ساله و بزرگ‌تر در روزهای عادی حدود 2 تا 3 ساعت است

همچنین باید در این ســـن مفهوم ســـواد رســـانه‌ای را آموزش داد و نظارت را تقویت کرد. یعنی خانواده باهم فیلم ببینند و تبادل اطلاعات داشته باشند.

خطر اصلی آن است که در این سن، فرزندان؛ نظارت گریز هستند و خانواده‌ها با دو خطر جدی اتصالات و ارتباطات پنهان مواجه‌اند.



یعنی ممکن اســت فرزندان دور از چشــم خانواده اتصــالات و چیزهایی را تجربه کنند که مناسـب سـنشـان نبوده و ربطی به کشـور ما ندارد و جهانی اسـت. یکی از معروف‌ترین این اشکالات که معمولاً در سن ۱۰ تا ۱۴ سال با آن مواجه می‌شوند محتوای ناخواسته است.

گاهی فرزند موضــوعی درســی را در اینترنت جســتجو می‌کند ولی ناخواســته با مطلب یا عکســی مواجه می‌شــود که باعث به وجود آمدن ارتباط غلط می‌شــود. اما چون نظارت و آموزشی وجود ندارد فرزند در موقعیت ابهام واقع می‌شود. در چنین شرایطی ارتباط والدین و فرزند باید آن‌قدر قوی باشد که به اولین کسی که مراجعه کند والدین باشد.

سخت‌ترین سن برای والدینی که می‌خواهند مالکیت ابزار را به فرزند بدهند سنین ۱۴ تا ۱۷ سالگی است. بهتر است این کار مشروط انجام شود مانند اشتراک رمز یا این‌که هر وقت خواستیم باهم استفاده کنیم.

در صورت انجام ندادن مراحل فوق، خطراتی مانند جمع گریزی برای نوجوان به وجود می‌آید که ممکن است بعداً منجر به آسیب شود.



آمارهای جهانی اعتیاد رسانه‌ای نوجوانان را تائید می‌کند. نوجوان نمی‌تواند از رسانه دل بکند. در سنین ۱۸ سال به بالا، نباید نظارت والدین از بین برود بلکه باید حالت مشورت به وجود آید. مثلاً این کتاب را بخوان یا این سایت را مطالعه کن یا بالعکس مشورت دادن فرزند به والدین.

تا قبل از کرونا متخصصان جهانی زمان محدودی را برای استفاده سنین مختلف از رسانه تعیین می‌کردند اما در حال حاضر زمان مشخصی برای این کار اعلام نمی‌شود و باید خود خانواده با کمک فرزندان در مورد زمان استفاده از رسانه به توافق برسند و به دنبال جایگزین کردن ابزارها و سرگرمی‌های دیگر باشند.

بهترین زمان خرید موبایل برای کودکان و قوانین

در عصر حاضر دست هر کودکی یک گوشی یا تبلت می‌بینیم. به‌جای اینکه بچه‌ها با دوستانشان بازی‌های سنتی مثل قایم‌موشک و خاله‌بازی را انجام دهند، سرشان درگوشی است و بازی‌های اندروید را انجام می‌دهند. اما به نظر شما بهترین زمان خرید موبایل برای کودکان چیست؟ و وقتی برایشان گوشی خریدیم باید چه قوانینی را برای آن‌ها بگذاریم؟

اول‌ازهمه شما خودتان باید الگوی خوبی برای فرزندانتان باشید، یعنی دائماً با گوشی یا تبلت سرگرم نباشید و وقتتان را صرف خانواده کنید. سعی کنید برای کودکان خیلی زود موبایل نخرید، وقتی هم که خریدید قوانینی را برای او بگذارید تا استفاده بیش‌ازحد یا اشتباه از گوشی موبایل نداشته باشند.

استفاده از تلفن همراه برای کودکان خطرات و مضراتی مانند خطرات جسمی و خطرات روحی روانی همچون وابستگی شدید(اعتیاد) به تلفن همراه، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، افسردگی و اضطراب در کودکان، تحریک‌پذیری بیشتر و کاهش اعتمادبه‌نفس را همراه دارد. یکی دیگر از مضرات گوشی موبایل برای بچه‌ها، مشکلات بینایی است.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

زیر سن مدرسه برای کودک گوشی یا تبلت نخرید

گوشـــی‌های موبایل برای کودکان خطرات زیادی دارد. یکی از مضـــرات گوشـــی موبایل اشـعه‌های مضـر اسـت که به آن‌ها آسـیب رسـانده و خطر ابتلا به سـرطان‌ها را در کودکان افزایش می‌دهنـد. همچنین اســـتفاده بیش‌ازحد از موبایـل یـا تبلـت، فرآینـدهـای ذهنی کودکتان به تأخیر می‌اندازد.

با اســـتفاده از گوشـــی دیگر کودکان تمایلی به بازی و برقراری ارتباط با دیگران ندارند و روابط عمومی‌شان هم ضعیف‌تر می‌شود. همچنین به‌این‌ترتیب دایره واژگانی کودک کاهش پیداکرده و هوش هیجانی و اجتماعی‌اش رشد خوبی نمی‌کند. با استفاده از گوشی کودکان نشاط و سرزندگی‌شان کم شده و همچنین دچار اضافه‌وزن می‌شوند.

همچنین اسـتفاده بیش‌ازحد از گوشـی موبایل در همه سـنین مخصـوصاً سـنین زیر مدرسـه باعث ضـعف شـدید چشـم می‌شـود و کودک باید از همان بچگی عینک بزند. حتی ممکن است با مدرسه رفتن چشمش ضعیف‌تر هم شود.

یکی دیگر از مضرات گوشی برای کودکان اختلال خواب است. استفاده زیاد از تلفن همراه باعث می‌شود ساعت طبیعی بدن دچار اختلال شده و این امر برای سلامت جسم و روح کودک خطرناک است. خواب خوب ، یکی از عوامل رشد کودکان به شمار می‌آید.

از هر ۵ نفر، ۴ نفر از نوجوانان قبل از خواب به کار با گوشـــی پرداخته و حتی در هنگام خواب نیز آن را از خود جدا نمی‌کنند و در کنار خود قرار می‌دهند. ســـعی کنید قبل از ورود آن‌ها به مدرسه هرگز برایشان گوشی یا تبلت نخرید.

بهترین زمان خرید موبایل برای بچه‌ها کدام است؟

در هنگام مدرسه هم اگر نیاز به تماس با او ندارید فعلاً برایش گوشی نخرید. مگر اینکه کودک به کلاس‌های گوناگون برود، شما زمان زیادی را از کودک دورباشید و لازم باشد با او تماس بگیرید. در این موارد می‌توانید گوشی خود یا خواهر برادرش را برای دو ساعت به او بدهید که قابل‌دسترس باشد. این استفاده مشترک باعث می‌شود که فقط زمان مشخصی را از آن استفاده کند نه به‌طور دائم و به سالم نگه‌داشتن آن‌هم توجه کنند.

نمی‌شود یک قاعده ثابت برای همه کودکان در نظر گرفت ولی به‌طور متوسط بهترین زمان خرید موبایل برای کودکتان حداقل ۱۳،۱۴ سالگی خواهد بود. خیلی‌ها هم دوران دبیرستان یا حتی زمان ورود دانشگاه را پیشنهاد می‌کنند. چون گوشی موبایل مضرات خیلی زیادی مثل اشعه، منزوی شدن، وارد محیط‌های اجتماعی بد شدن، دیدن فیلم‌های بد و... را دارد که هر چه بچه از آن دورتر باشد بهتر است.

برخی از والدین برای استفاده از موبایل برای فرزندان خود محدودیت تعیین می‌کنند و مثلاً فقط دو ساعت موبایل در اختیار او قرار می‌دهند.برخی از والدین از اینکه تا قبل از سن ۱۲ تا ۱۷ سالگی برای فرزند خود موبایل تهیه کنند، اکراه دارند.

برخی از خانواده‌ها از اینکه موبایل در اختیار فرزند خود قرار دهند می‌ترسند زیرا هراس دارند مبادا باعث انحراف او بشود.والدین نباید به فرزندان دبستانی یا دوره راهنمایی خود موبایل بدهند زیرا با این کار این آزادی را به آن‌ها می‌دهند که وارد شبکه‌های اجتماعی آنلاین شوند. یا متأسفانه با دوستان نامناسب ارتباط‌های مخفیانه داشته باشند.

ولی خب اکثراً می‌گویند بهترین سن برای خرید موبایل برای فرزندان، حداقل دوره دبیرستان است. چون دختر و پسر در این سن دیگر کودک نیستند و می‌توانند تا حدی خوب را از بد تشخیص دهند. البته لازمه این امر آن است که پدر و مادر با ارائه مشورت‌های دقیق به فرزندشان او را همراهی کنند.

از چه سنی برای کودکان موبایل بگیریم؟

چند بار تابه‌حال بر سر دوراهی خرید موبایل برای فرزندتان قرارگرفته‌اید؟ کودکان امروزی قبل از این‌که زبان‌باز کنند، با ایماواشاره از شما درخواست می‌کنند که گوشی همراهتان را در اختیارشان بگذارید. بعدتر که کمی صحبت کردنشان پیشرفت کرد اصرار می‌کنند تلفن هوشمند شمارا بگیرند و بازی کنند.

در انتها با ورود به مدرسه و دیدن همسالان گوشی به دستشان، درخواست خرید موبایل شخصی رادارند و این مسئله که در چه سنی باید برای کودک موبایل خرید و آیا به‌طورکلی این کار درست است یا نه همیشه دغدغه والدین بوده است.



اگر این روزها به موبایل‌های دست بچه‌ها در مهمانی و رستوران، خوب نگاه کنید، متوجه می‌شوید که این ابزارها، در جایگاه غذا برای روح و روان آن‌ها قرارگرفته‌اند. استفاده از این ابزار ممکن است در سنین پایین، علاوه بر این‌که سودی نرساند، برای کودکان مضر هم باشد.

همه‌گیر شدن استفاده از گوشی همراه بین کودکان موجب نگرانی بسیاری از والدین شده است. آمارها نشان می‌دهد که به‌طور میانگین کودکان در سن ۱۰ سالگی صاحب اولین گوشی تلفن شخصی خود می‌شوند اما آن‌ها از سنین خیلی پایین‌تر(حتی دوران نوزادی) با این وسایل الکترونیکی آشنایی پیدا می‌کنند.

بااین‌حال به نظر می‌رسد برای ورود کودکان به دنیای بی‌کران گوشی‌های همراه، نیاز به یک برنامه جدی متناسب با سن وجود دارد.

سن مناسب خرید موبایل برای کودکان، ۱۳ سالگی به بعد است

درست است که قانون کلی که روانشناسان در رابطه شبکه‌های اجتماعی بیان می‌کنند این است که بچه‌ها می‌توانند پس از سن ۱۳ سالگی(برخی از کشورها این سن را ۱۶ سال اعلام کرده‌اند) گوشی تلفن همراه داشته باشند، اما والدین باید به میزان رشد روانی فرزند خودشان نیز توجه کنند.

برای مثال اگر کودکتان می‌تواند روابط معناداری با دوستانش برقرار کند و ارتباط مناسبی با شما دارد، احتمال بیشتری دارد که اگر مشکلی در فضای مجازی برایش پیش آمد، آن را با شما در میان بگذارد.

درنتیجه بهترین زمان خرید موبایل برای فرزند شما علاوه بر شرط سنی، به میزان مهارت‌هایی مثل مسئولیت‌پذیری کودک، رعایت قوانین، مرحله رشد روانی و ارزش‌های خانوادگی مربوط است.

همچنین می‌توان گفت بین افزایش استفاده بچه‌ها از گوشی‌های تلفن همراه و مشکلات روان‌شناختی ارتباط مستقیمی وجود دارد. بنابراین والدین باید رویکردی فعال‌تر را اتخاذ کنند و مراقب باشند که کودکان به شکل درستی از گوشی‌های تلفن همراه استفاده کنند.

ازآنجایی‌که محیط شبکه‌های اجتماعی می‌تواند موجب استرس کودک شوند، والدین باید مراقب تغییرات رفتار فرزندشان باشند و میزان استرس را با آموزش مهارت‌های مناسب تا حد امکان کاهش دهند.

باوجود تمام نکاتی که گفته شد، اگر قصد خرید موبایل برای فرزندتان را دارید، باید روی برنامه‌هایی که بر روی آن می‌ریزد نظارت داشته باشید. دقت کنید این‌که فرزند شما به سن مناسب خرید موبایل رسیده است این مسئولیت‌ها را از شما سلب نمی‌کند.

محتواهایی را که فرزندتان به‌عنوان تغذیه روزانه برای روانش استفاده می‌کند را به‌گونه‌ای انتخاب کنید که برای سن او مناسب باشند. به‌طور مثال اگر فرزندتان به تماشای پویانمایی یا انجام بازی علاقه نشان می‌دهد به‌جای آزاد گذاشتن او برای دانلود از فضای بی‌انتهای گوگل بهتر است، اپلیکیشن‌هایی کارشناسی شده ایرانی را در اختیارش بگذارید.

در این صورت کودک شما در فضای متناسب با سطح رشدی، نیازهای روانی و فرهنگی خود قرار می‌گیرد که تعداد زیادی متخصصین روانشناسی و کارشناسان دیجیتال روی آن نظارت دارند و آسیب‌ها را به حداقل می‌رسانند.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

قوانین استفاده کودک از موبایل و تبلت

رعایت کردن خیلی مسائل درزمینه استفاده بچه‌ها از فضای مجازی، موبایل و تبلت چون یک پیشگیری در برابر درمان آسیب‌هایی محسوب می‌شود که شاید بعدها باعث پشیمانی خانواده‌ها شود، اینکه شما به‌عنوان والدین قوانینی برای استفاده بچه‌هایتان از گوشی و تبلت وضع کنید، هیچ اشکالی ندارد.



طبق آمارها و بر اساس شواهد موجود طی دو دهه گذشته کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه از طیف‌های مختلف کودک و نوجوان زیاد شده‌اند، بیش از دو سال هم هست که به دلیل شیوع کرونا مدارس آنلاین شده و بیشتر بچه‌ها دارای گوشی و تبلت برای خود هستند و همین باعث می‌شود که بیش‌ازپیش به فضای مجازی وابسته شوند.

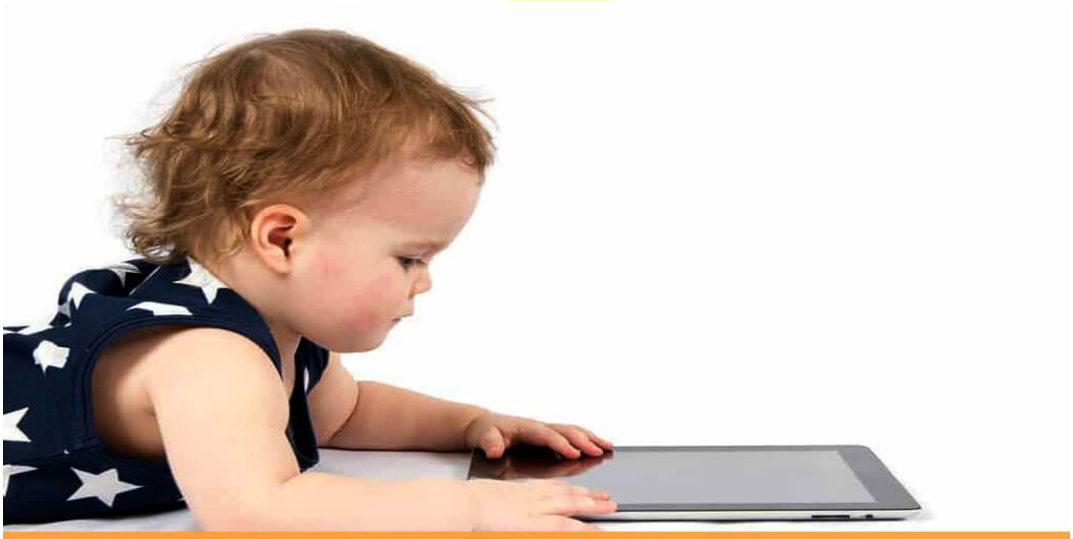
حال این‌یک سوی قضیه است و از سوی دیگر هم بی‌اطلاعی کودک و نوجوان از خیلی بخش‌های ابری فضای مجازی و اینترنت است که باعث آسیب‌های زیادی ازجمله افسردگی، کم‌تحرکی، آشنایی با پورنو گرافی، تمایل به خودکشی یا هزار مسئله دیگر می‌شود. والدین هوشیار باید بدانند که چطور زمینه استفاده بچه‌ها از موبایل و تب لب با اینترنت را فراهم کنند.

سعی کنید وقتی برای فرزندتان گوشی خریدید برای او قوانینی مطرح کنید:

- مثلاً اینکه گوشی او رمز نداشته باشد و شما اجازه داشته باشید به گوشی او دست بزنید.
- تا جایی که می‌شود نگذارید او وارد شبکه‌های اجتماعی شود. اگر هم وارد شد مدام گروه‌ها و فرندهای او را چک کنید. همچنین به او توضیح دهید اجازه ندارد وارد هر گروهی شوید یا با هر شخصی چت کند.
- برای او زمان تعیین کنید. مثلاً روزی دو تا یک ساعت و جمعاً دو ساعت می‌تواند از گوشی استفاده کنید.
- مراقب بازی‌هایی که می‌کند باشید. سعی کنید بازی‌های آموزنده را برای او درگوشی بریزید.
- فرزندان خانواده تا زمانی که رفت‌وآمد مستقلانه به مدرسه و سایر موقعیت‌ها ندارند نیازی به داشتن تلفن همراه نیست.
- حتی می‌توانید به او بگویید فقط روزهایی که خودش به‌تنهایی به کلاس ورزشی می‌رود، تلفن همراه مادر یا برادر را داشته باشد.
- پیشنهاد می‌کنیم به او بگویید که از ۸ شب به بعد استفاده از موبایل ممنوع است.مگر در مواقع ضروری و استفاده از آن و اینترنت در این ساعات جریمه خواهد داشت.
- همچنین به او بگویید که در کلاس‌های آموزشی نباید از موبایلش استفاده کند.
- امیدواریم از اطلاعاتی که در این بخش از مجله پزشکی آسان طب درباره بهترین زمان خرید موبایل برای کودکان تقدیم کردیم بهره کافی را برده باشید.

ممنوعیت گوشی موبایل برای کودکان زیر ۲ سال

روانشناسان، استفاده از گوشی‌های همراه برای بچه‌های زیر ۱۸ ماه و گاهی تا ۲ سال را ممنوع می‌دانند بنابراین لازم است که گوشی موبایل را از دسترس کودکان نوپا دورنگه دارید. لازم است این قاعده را با تمامی مراقبین کودک در میان بگذارید.



روانشناسان، استفاده از گوشی‌های همراه برای بچه‌های زیر 18 ماه و گاهی تا 2 سال را ممنوع می‌دانند

استفاده محدود کودکان ۴ تا ۶ سال از موبایل والدین

در بازه ۴ تا ۶ سالگی، متخصصان توصیه می‌کنند استفاده از گوشی‌های تلفن همراه برای کودکان در حداقل‌ترین حالت ممکن باشد. این موضوع به این معناست که کودک تا ۶ سالگی، باید در روز کمتر از یک ساعت از وسایل الکترونیکی(مانند موبایل، تلویزیون، لپ‌تاپ و...) استفاده کند.

استفاده کودک از گوشی تلفن همراه در سن پایین، می‌تواند موجب شکل گرفتن عادت‌های نادرست شود. گوشی‌های موبایل باعث می‌شوند، مغز کودکان به‌گونه‌ای صورت‌بندی شود که مدام به دنبال کسب دوپامین(هورمونی برای تجربه حس لذت در ذهن فرد) به روشی اعتیادآور باشد.

تکنولوژی به شکل کلی برای بچه‌ها مضر نیست، اما شرط سنی برای آن وجود دارد. آسیب استفاده از موبایل برای کودکان می‌تواند از طیف جسمی تا طیف روانی را در بربگیرد. ازجمله آسیب‌های جسمی می‌توان به مضرات موبایل برای چشم کودکان اشاره کرد. آسیب‌های روانی می‌تواند طیف وسیعی را شامل شود.



استفاده از گوشی‌های تلفن همراه برای کودکان 4 تا 6 سال باید در حداقل‌ترین حالت ممکن باشد

برای نمونه اگر برای کودکان از سن پایین موبایل بخرید و آن‌ها به استفاده از آن عادت کنند، مغز توانایی ساختن دوپامین بدون محرک بیرونی را کسب نمی‌کند. یعنی آن‌ها دیگر میلی ندارند از فعالیت‌های عادی مانند بازی در فضای باز لذت ببرند. زیرا میزان لذتی که از نشستن پای تلویزیون یا گوشی موبایل عایدشان می‌شود بسیار بیشتر است.

همچنین در نظر داشته باشید خرید و استفاده زیاد بچه‌ها از موبایل در سن پایین ممکن است به توانایی ارتباطی فرزندان شما نیز ضربه بزنند. کودکان باید بتوانند ارتباط رودررو ایجاد کنند تا مهارت‌هایی مانند همدلی و درک احساسات و هیجانات دیگران را یاد بگیرند.

تهیه موبایل اشتراکی برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال

در این بازه سنی با ورود بچه‌ها به مدرسه، نیاز به وجود موبایل‌های هوشمند برای بهره‌مندی از آموزش آنلاین ایجاد می‌شود. در این شرایط، روانشناسان پیشنهاد می‌کنند از یک گوشی همراه هوشمند، لپ‌تاپ یا تبلت به‌صورت عمومی و مشترک در خانه استفاده کنید و زمان استفاده از آن مشخص باشد.



استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کودکان 7 تا 10 سال باید ممنوع باشد

اگر لازم است با فرزندتان در تماس باشید و نیاز است موقعیت او را بدانید، می‌توانید گوشی موبایل عادی در اختیار او بگذارید که فقط قابلیت برقراری تماس را داشته باشد. جالب است بدانید حتی تولیدکنندگان وسایل الکترونیکی مانند استیو جابز (مؤسس شرکت اپل) و بیل گیتس (مدیر پیشین شرکت ماکروسافت) به فرزندانشان اجازه استفاده از وسایلی که خودشان در تولید آن‌ها نقش داشتند را در سن پایین نمی‌دادند.

در این بازه سنی استفاده از شبکه‌های اجتماعی باید قدغن شود. بچه‌ها در این سن نمی‌توانند عواقب و خطرات بالقوه‌ی انتشار عکس در فضای آنلاین را ارزیابی کنند. بنابراین احتمال زیادی وجود دارد که قربانی باج‌گیری‌ها و خشونت‌های مجازی شوند. این اتفاقات منجر به ایجاد اضطراب‌های شدید در زندگی بچه‌ها می‌شود که مناسب سنشان نیست و آن‌ها هنوز ازلحاظ روانی توانایی کنترل کردن این اضطراب‌ها را ندارند.

خرید موبایل برای کودکان ۱۰ سال به بالا با ایجاد قوانین محکم

قوانین عضویت بیشتر شبکه‌های اجتماعی بیان می‌کند که کاربران برای عضو شدن باید حداقل ۱۳ ساله باشند اما تحقیقات مشخص کرده است که حدود ۲۰ درصد از بچه‌های ۱۰ ساله‌ای که صاحب گوشی تلفن همراه هستند، دریکی از شبکه‌های اجتماعی مانند اسنپ چت یا اینستاگرام عضویت دارند.

در این سن به‌جای خرید گوشی، والدین باید قوانین استفاده از موبایل برای کودکان را برای گوشی‌های اشتراکی خانوادگی، تمرین کنند و آموزش‌های لازم را به فرزندشان ارائه دهند. مثلاً می‌توانید از فرزندتان بخواهید گوشی تلفن همراه خود را بعد از ساعت ۹ شب خاموش کند و آن را به تختخوابش نبرد.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان



برای استفاده کودکان 10 سال به بالا از موبایل باید قوانین واضح تعیین کرد و به آن پایبند بود

در طول وعده‌های غذا، مهمانی‌ها و مسافرت‌های خانوادگی نیز می‌توان قانونی برای منع استفاده از تلفن همراه وضع کرد. همچنین در زمان انجام تکالیف مدرسه، کودک نباید اجازه‌ی استفاده از گوشی موبایل را داشته باشد. نکته‌ی مهم این است که قوانین واضحی وضع کنید و اجازه ندهید شرایط از کنترل خارج شود.

همچنین برای این کار می‌توانید از ابزارها و برنامه‌های کنترل و نظارت که برای والدین طراحی‌شده‌اند کمک بگیرید. با نصب این برنامه‌ها روی گوشی تلفن همراه کودکتان، می‌توانید فعالیت‌های او را رصد کرده و دسترسی به برنامه‌های مختلف را کنترل کنید.

این موضوع را در نظر بگیرید که طی اعمال این محدودیت‌ها با بچه‌ها رابطه‌ای محترمانه و صمیمی داشته باشید. تحقیقات مشخص کرده است که بچه‌هایی که از تنبیه شدن می‌ترسند، کمتر احتمال دارد در صورت تجربه موقعیت خطرناک از والدینشان کمک بخواهند.

موارد ممنوعه برای فرزندان را مشخص کنید!

۱- **استفاده از موبایل و تبلت یک ساعت قبل خواب ممنوع:** والدین بدانند که تمام‌روز قرار نیست بچه‌ها در اتاقشان یا هر جای دیگری گوشی به دست باشند. هر چیزی زمانی دارد و استفاده از فضای مجازی و برنامه‌های آموزشی در ساعت درسی و برای بازی نیز در یک‌زمان‌های مقررشده آن‌ها بنابراین اولین قانونتان این باشد که قبل از خواب استفاده از گوشی ممنوع است.

۲- **صحبت کردن با غریبه‌ها در فضای مجازی ممنوع:** یکی از مسائلی که زمینه بروز آسیب‌ها را برای بچه‌ها فراهم می‌کند، فضاهای چت روم یا هر جای دیگری که بچه‌ها می‌توانند با غریبه‌ها ارتباط بگیرند با توجه به کم آگاهی بچه‌ها از خیلی مسائل ارتباطی، بهتر است آن‌ها را در صحبت با غریبه‌ها منع کنید. مثلاً به فرزندتان بگویید که فقط با آشناها از دوستان و فامیل یا دوستان خودش صحبت کند.

۳- **استفاده از موبایل و تبلت سر میز غذا ممنوع:** سر میز شام خیلی از اقوام که می‌رویم، می‌بینیم بچه‌ها تبلت به دست سر میز می‌آیند یا گوشی را توی سفره می‌گذارند و کارتون می‌بینند درحالی‌که والدین هم هیچ منعی ایجاد نمی‌کنند گوشی با صدای بلند روشن و باعث آزار بقیه سر غذا خوردن است درحالی‌که خود بچه هم هیچ‌چیز از غذا خوردنش متوجه نمی‌شود و خورده و نخورده سفره جمع می‌شود. این قانون را وضع کنید که سر میز غذا گوشی ممنوع باشد حتی اگر بچه‌ها مخالفت هم کردند آن‌ها می‌بایست به قوانین احترام بگذارند.

۴- **استفاده از موبایل و تبلت در جمع‌های خانوادگی ممنوع:** حال که به خاطر کرونا خیلی جمع‌های فامیلی و دوستانه تشکیل نمی‌شود اما همین جمع کوچک خانوادگی هم گاهی دیده می‌شود که همه گوشی به دست دارند و هیچ‌کس با هیچ‌کس حرف نمی‌زند درحالی‌که در فضای مجازی به هم پیام می‌دهند این‌یک زنگ خطر برای خانواده شما محسوب می‌شود بهتر است این قانون را تعیین کنید که همه در جمع خانگی گوشی‌ها را یکجا جمع کنند و کسی گوشی به دست نداشته باشد مگر برای یک کار مشترک. بدین‌صورت صحبت کردن و بازی کردن در خانه باب می‌شود.



۵- **ارسال عکس‌های خصوصی از بدن برای اشخاص دیگر ممنوع:** این هم یکی از مسائلی است که باعث آسیب رسیدن به بچه‌ها می‌شود اینکه یک عده بیمار روانی بچه‌ها را برای ارسال عکس وادار می‌کنند یا اینکه حتی این‌طور هم نیست در برخی جمع‌های فضای مجازی افراد برای همه از خودشان عکس می‌فرستند بهتر است به بچه‌هایتان آموزش دهید که چه افراد را بشناسند و چه نشناسند، عکس خصوصی از بدنشان را برای دیگران در فضای مجازی نفرستند.

۶- **لیست مخاطب‌های گوشی فقط باید شامل دوستان حقیقی(نه مجازی) و اعضای خانواده باشد:** شما به‌عنوان پدر و مادر باید بدانید که بچه‌هایتان با چه کسانی دوست هستند و در فضای مجازی یا واقعی ارتباط دارند درواقع این لیست نباید شامل کسانی باشد که شما آن‌ها را نمی‌شناسید، در این زمینه هوشیاری والدین از خیلی مشکلات جلوگیری می‌کند.



۷- **گذاشتن رمز و پسورد بر روی تبلت و موبایل ممنوع:** این هم یکی از کلیدهایی است که والدین باید به بچه‌ها تفهیم کنند بدون اینکه هیچ نظارت مستقیمی باشد هیچ رمزی روی گوشی یا تبلتشان نباشد یا اگر هم نگران سرقت هستند، رمز گذاشتن مانع ندارد منتها با آگاهی والدین می‌بایست باشد.

۸- **درآوردن موبایل در مکان‌های شلوغ ممنوع:** بیرون آوردن موبایل از کیف در مکان‌های شلوغ اعم از داخل اتوبوس، بازار، خیابان هم می‌بایست ممنوع باشد چراکه ممکن است به بهانه سرقت به جان کودک آسیب‌زده شود. بنابراین در نظر داشته باشید که مسئول کامل سلامتی یا آسیب به فرزندتان شما هستید پس گذاشتن این قوانین ضروری است.

۹- **عدم نصب برخی اپلیکیشن ها روی گوشی کودکان:** برخی اپلیکیشن ها مثل اینستاگرام می‌بایست محدودیت سنی داشته باشد و دلیلی ندارد که یک کودک ابتدایی چنین اپلیکیشینی با فضای باز مجازی درگوشی‌اش نصب داشته باشد چراکه نه به آموزش و نه سوادش هیچ ارتباطی ندارد.

۱۰- **استفاده از رویکرد آموزشی و تشویق کودک به استفاده از آپ های متناسب با سن کودک:** و درنهایت در نظر داشته باشید که برای تشویق بچه‌ها به فعالیت‌های آموزشی برخی اپ هایی که بدرد او می‌خورد و البته جالب و تفریحی هم هست را روی گوشی‌اش نصب کنید تا از آن‌ها استفاده کند.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

چگونه بر استفاده کودکان از رسانه‌ها نظارت کنیم؟

پنج سال اول زندگی نقش مهمی در تمام زندگی دارد. برخی اعتقاد دارند شخصیت اصلی هر فرد تا پنج‌سالگی شکل می‌گیرد و رسانه در شکل‌گیری این شخصیت به‌اندازه شش هزار ساعت نقش دارد. خانواده‌ها با مدیریت زمان فرزندان خود در این برهه می‌توانند، آن‌ها را از آثار مضر رسانه‌ها تا حدود زیادی دور نگهدارند.

برخی از آمارها می‌گویند تا زمانی که کودک به پنج‌سالگی برسد، حدود شش هزار ساعت برنامه تلویزیونی مشاهده می‌کند. یک کودک پنج‌ساله، تجربه شش هزارساعته از رسانه دارد و در این تجربه، والدین سهم عمده‌ای دارند. آن‌ها تعیین می‌کنند کودکان چه ببینند. یک برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند این تجربه را بسیار غنی و پربار کند.

ضعف خلاقیت و تخیل

سرعت تغییر تصاویر در تلویزیون بالاست. به‌طور میانگین در هر ۳/۵ ثانیه یک تصویر جایگزین تصویر قبلی می‌شود یعنی کودک در هر ساعت حدود هزار تصویر را مشاهده می‌کند. هرچند هفته یک‌بار هم نمایش‌های تازه جای نمایش‌های قدیمی را می‌گیرد. ورود این‌همه تصویر می‌تواند زمینه فکر کردن، خلاقیت و تفکر را بگیرد.

کودکان را کوچک نشماریم

متأسفانه چیزی که باعث شده از این دوران طلایی خوب استفاده نشود، این است که فکر می‌کنیم **"آن‌ها بچه‌اند و نمی‌فهمند."** این‌یک اشتباه رایج است. آن‌ها بچه هستند اما خوب می‌فهمند. کودکان از یک‌سالگی با تلویزیون ارتباط برقرار می‌کنند و به تماشای آن می‌پردازند. ارتباط برقرار کردن یعنی درک کردن و فهمیدن. نمی‌شود کسی با چیزی ارتباط برقرار کند اما چیزی از این ارتباط نفهمد.

به کودکان به‌عنوان مخاطب نگاه کنیم، مخاطبی که فقط تماشا نمی‌کند بلکه مشغول درک پیام‌هایی از تلویزیون است. هرگاه احساس کردیم او با تلویزیون ارتباط برقرار کرده، بدانیم که مشغول یادگیری است. کودکان از حدود یک‌سالگی مطالعه تلویزیون را آغاز می‌کنند.



کودک از روز تولد می‌تواند خاطراتی را ضبط کند. بخش زیادی از حافظه کودکان را رسانه پر می‌کند. این بسیار مهم است که والدین، او را از کودکی در معرض چه پیام‌هایی قرار می‌دهند. هر برنامه‌ای که ما تماشا کنیم، کودکان آن را ضبط می‌کنند. باید هنگام تماشای برنامه ملاحظه مخاطبان کوچک را هم بکنیم.

کودکان درحالی‌که چیزهایی از تلویزیون می‌فهمند، چیزهایی را هم نمی‌فهمند و نیاز به آموزش دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از کودکان حتی تا سن هشت‌سالگی از نیت‌های اقتصادی تبلیغ‌کنندگان تلویزیونی آگاه نیستند.

چند نکته درباره کودک و رسانه

۱) همراهی با کودکان در تماشای تلویزیون بسیار مهم است. همان‌طور که آن‌ها را در پارک و شهربازی همراهی می‌کنیم، خوب است در تماشای برنامه کودک هم آن‌ها را همراهی کنیم. این همراهی می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد صمیمیت بیشتر میان مادر و کودک را فراهم آورد.

۲) گفتگو با کودکان در مورد برنامه‌ای که دیده‌اند، برای بالا بردن درک آن‌ها بسیار مفید است. برای آموزش رسانه حتماً لازم نیست کودکان پشت میز بنشینند و معلمی به‌طور رسمی به آن‌ها آموزش دهد. یک گفتگوی ساده در مورد فیلمی که باهم دیده‌ایم، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۳) در مورد آثار زیان‌بار برنامه‌های خشونت‌آمیز یا تبلیغات تلویزیونی با آن‌ها گفتگو کنیم. در مورد نیات سازندگان این تبلیغات گفتگو کنیم.

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

۴) از کودک بخواهیم قصه‌ای را که دیده، دوباره تعریف کند. ببینیم چه مقدار ارتباط میان اجزای داستان را درک کرده است. سؤالاتی را طرح کنیم و از او جوابش را بخواهیم.

سؤالاتی از قبیل:

- **در این فیلم مادر چگونه زنی بود؟ او چگونه نمایش داده‌شده بود؟ چه ویژگی‌هایی داشت؟**
- **پدر در این فیلم چگونه بود؟ چه ویژگی‌هایی داشت؟**
- **برادر و خواهر چطور بودند؟**
- **اوج این داستان کجا بود؟**
- **این داستان چه مشکلی را طرح کرد؟**
- **مشکل چگونه حل شد؟**
- **بهترین شخصیت این فیلم که بود؟**
- **کدام شخصیت‌ها باهم مبارزه می‌کردند یا مقابل هم بودند؟**
- **مضمون و محتوای این فیلم چه بود؟ می‌خواست چه بگوید؟**
- **سرعت فیلم چطور بود؟**

نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان کردستان

۵) معرفی برنامه‌های خوب. با مروری بر برنامه‌های تلویزیونی، برنامه‌های خوبی را که برای وی مفید باشد، معرفی کنیم.

۶) سعی کنیم کودک طیف متنوعی از برنامه‌ها را تماشا کند. برنامه‌هایی مانند فیلم داستانی، پویانمایی، مستند و آموزشی. اجازه ندهیم تمام برنامه‌هایی که می‌بینند، در چند فیلم و سریال خلاصه شود.

۷) داشتن برنامه‌ای برای تماشای تلویزیون. مشخص باشد که در روز قرار است چند ساعت تلویزیون ببینند. داشتن یک برنامه کمک زیادی به استفاده خوب از تلویزیون می‌کند. این برنامه می‌تواند خیلی ساده و شفاف باشد و لازم نیست خیلی سنگین و پیچیده باشد. مثلاً بگوییم در روز می‌تواند حداکثر سه ساعت تلویزیون ببینند، یا اینکه در کنار تماشای یک ساعت فیلم، ده دقیقه هم برنامه مستند ببینند.

۸) معرفی بازی‌ها و سرگرمی‌هایی که می‌توانند در کنار تلویزیون، تفریحی مناسب باشند. کودکان علاوه بر تماشای تلویزیون، به بازی، سرگرمی و ورزش نیاز دارند. مصرف رسانه‌ای نباید به‌گونه‌ای باشد که جای ورزش و بازی‌های کودکانه را بگیرد.

۹) هنگام صرف غذا بهتر است که تلویزیون خاموش باشد.

۱۰) بدترین زمانی که می‌شود کودک را از استفاده از وسایلی مانند اینترنت و تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای باز داشت، زمانی است که او مشغول استفاده است؛ باید توجه داشت در این زمان، با او برخورد نشود.

۱۱) اصول استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و موبایل باید به فرزند آموزش داده شود و والدین باید زمان استفاده از آن را در نظر بگیرند.

۱۲) درباره حضور افرادی که در اینترنت به دنبال سوءاستفاده از کودکان هستند، به کودکان تذکر داده شود. این افراد به شکارچیان اینترنتی معروف‌اند و به‌شدت به دنبال ایجاد اختلاف و شکاف میان کودکان و والدین هستند.

۱۳) بر اهمیت حفظ حریم خصوصی و نقش آن در سلامت روانی تأکید شود.

۱۴) زمانی که کسی تلویزیون تماشا نمی‌کند، آن را خاموش‌کنید. این موضوع را به فرزندتان نیز بیاموزید. بدین ترتیب آن‌ها فرامی‌گیرند که تلویزیون هم مثل هر وسیله‌ای تنها در مواقع لزوم باید روشن باشد؛ زیرا کار کردن بی‌وقفه آن می‌تواند مانع از فعالیت‌هایی نظیر گفتگو، مطالعه، انجام تکالیف، خواب و... باشد.

۱۵) ازآنچه کودک شما در تلویزیون می‌بیند باخبر باشید. بچه‌ها هرچه کوچک‌تر باشند، تأثیرپذیرتر و در ارزیابی ارزش‌های مخالف خانواده و جامعه کم‌تجربه‌ترند. به‌علاوه ازآنجاکه تأثیرپذیری عاطفی بچه‌ها زیاد است و گاه متوجه مرز میان تخیل و واقعیت نیستند، دیدن بعضی برنامه‌ها می‌تواند حتی به اختلال منجر شود.

۱۶) تلویزیون را خارج از اتاق‌خواب کودکان قرار دهید. وقتی کودکان در اتاق خود آن را تماشا می‌کنند، زیر نظر گرفتن آنچه تماشا می‌کنند، مشکل است. وجود یک دستگاه تلویزیون در اتاق کودکان مانع مشارکت آنان در فعالیت‌های خانوادگی بوده و باعث می‌شود آن‌ها زمانی را که باید صرف فعالیت‌های فکری و جسمی دیگر (مانند مطالعه، درس خواندن و خواب) بکنند، صرف تماشای تلویزیون کنند.

۱۷) تلویزیون را در نقطه مرکزی اتاق قرار ندهید. نگذارید تلویزیون مرکز توجه فرزندان شما بشود. تحقیقات نشان داده اگر تلویزیون در بهترین نقطه اتاق نباشد، افراد کمتر تلویزیون تماشا می‌کنند.

۱۸) برنامه‌های خوب را تشویق کنید. نظرتان را در مورد شبکه‌های تلویزیونی، ایستگاه‌های رادیویی و آگهی‌ها بیان کنید. به بچه‌ها بگویید کدام‌ها را دوست دارید و کدام‌ها را دوست ندارید. تحقیقات نشان داده ترجیحات و عادات والدین در تماشای تلویزیون و جهت‌گیری ایشان نسبت به تلویزیون، شیوه تماشای تلویزیون فرزندان حتی خردسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

توصیه به خانواده‌ها

تا حد امکان ابزاری که غیرشخصی، بزرگ و غیرمالکیتی باشد برای فرزند تهیه کنید.کامپیوتر بهتر از لپ‌تاپ شخصی است و لپ‌تاپ بهتر از تبلت است و درنهایت تبلت بهتر از تلفن همراه است.

نکته قابل‌توجه اینکه هرچه ابزار شخصی‌تر باشد نظارت خانواده کمتر می‌شود زیرا کودک یا نوجوان احساس مالکیت بیشتری دارد. اگر می‌خواهید به فرزندتان تلفن همراه بدهید به او بگویید این گوشی متعلق به پدر یا مادر است تا به‌اندازه نیازش استفاده کند. یکی از ثمرات این کار نظارت است. همچنین کودک و نوجوان متوجه می‌شود که قواعدی برای استفاده از ابزار رسانه‌ای وجود دارد که باید رعایت کند.

سازمان بهداشت جهانی اطلاعیه‌ای در خصوص موضوع رده‌بندی سن نظارت منتشر کرده است:

با توجه به شیوع کرونا و فضای آموزش مجازی قاعده استفاده مالکیت پابرجاست و ما اگر تا الآن به نوجوان مالکیت نداده‌ایم می‌توانیم در همین موضوع با آن صحبت کنیم که شما برای آموزش مجازی به تلفن همراه نیاز داری. ما گوشی خانواده را در اختیار شما برای استفاده می‌گذاریم.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

همراهی والدین و فرزندان برای استفاده از رسانه

آموزش تفکر نقاد در رسانه پیش‌شرط‌هایی دارد که ما می‌خواهیم در مورد کلیدی‌ترین آن‌ها صحبت کنیم و آن اصل طلایی همراهی در ارتباط با رسانه است.

گاهی اوقات بعضی خانواده‌ها خصوصاً مادران در مورد چگونگی همراهی با فرزند در استفاده از رسانه و بازی‌های رایانه‌ای سؤال می‌پرسند.

واقعیتی وجود دارد که نباید آن را نادیده گرفت. بچه‌های ما فرزند زمان خودشان هستند و گاهی اوقات مسائل را بهتر از ما والدین می‌فهمند.

باید این نکته را بپذیریم که مسائلی وجود دارد که جای انسان‌ها باهم عوض می‌شود.

مثلاً پدر یا مادر پاسخ سؤالی را نمی‌دانند و از فرزند خود می‌پرسند. تفکر نقاد جز سؤال‌های مهم است. اینکه سؤال‌های خوب را در جای درست بپرسیم. اولین سؤالی که می‌توانید برای جلب همراهی از فرزند بپرسیم این است که از او بخواهید برای شما توضیح و آموزش دهد که روش بسیار بهتری نسبت به مچ‌گیری هست. مثلاً به شکل دوستانه از او بخواهیم قصه و خط اصلی فیلم یا پویانمایی‌ای که می‌بینند را برایمان به‌طور خلاصه تعریف کند.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان

یکی از مهارت‌های سواد رسانه‌ای خلاصه‌سازی است.یعنی من بتوانم فیلمی را که دیده‌ام در چند جمله و یک خط تعریف کنم که این از کودکی قابل‌اجراست.

سپس از کودک بپرسیم اگر تو جای قهرمان قصه بودی چه اتفاقی می‌افتاد. یا اگر تو سازنده بودی آیا راه دیگری برای موفقیت پیدا می‌کردی؟ همه این‌ها پرسش‌هایی از جنس همراهی است نه از جنس نظارت.

نظارت گام بعدی همراهی است. همراهی، گامی است که جنس تفکر نقاد و خود نظارتی را افزایش می‌دهد. و به‌نوبه خود یک تکنیک نظارتی محسوب می‌شود. این‌که کودک، مادر را هنگام بازی ناجور همراه خود ببیند و حین بازی مادرش را برای انجام ندادن بعضی کارها راهنمایی کند خود مادر متوجه می‌شود که در این بازی چیزی هست که فرزند را جذب کرده و این‌یک مدل نظارت غیرمستقیم محسوب می‌شود.

اصل همراه با فرزندان این فایده را دارد که ما به رسانه به شکل نقادانه نگاه کنیم. اصل همراهی یک دستاورد به نام حافظه مشترک رسانه‌ای دارد.

یعنی در زمان‌هایی خاص یک ابزار را برای استفاده کل اعضای خانواده در نظر بگیریم. مثلاً پنجشنبه‌شب‌ها یا جمعه‌ها خانوادگی یک فیلم را ببینیم یا همه دورهم یک کتاب بخوانیم. یا مثلاً موسیقی موردعلاقه نوجوان را بدون هدفون گوش بدهیم. همراهی هیچ تناقضی با تذکر ندارد.

نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان



نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی
استان لرستان