

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

**با بچه‌ها بازی کنید تا وابستگی به فضای مجازی به حداقل برسد**

شاید ساده‌تر بین راهکار برای مدیریت و استفاده هر چه کمتر بچه‌ها از فضای مجازی این باشد که وابستگی آنها را به این فضا کاهش دهیم. فعالیت‌هایی مثل: رفتن به پارک با کودک، دوچرخه‌سواری، تماشای فوتبال در استادیوم، کوهپیمایی، پیاده‌روی، خرید، رفتن به سینما، تئاتر و... وابستگی به فضای مجازی را کم می‌کند؛ چرا که بچه‌هایی که در دنیای واقعی سرگرم می‌شوند، دیگر احساس نیازی به موبایل و تبلت و حتی تماشای بیش از اندازه تلویزیون نمی‌کنند. پس والدین برای به حداقل رساندن هر آسبایی بهتر است بیشتر برای بچه‌ها وقت بگذارند. کودک رفتار والدین را الگو قرار می‌دهند و رفتار والدین بهترین پیش‌بینی‌کننده رفتار کودک در آینده است. بچه‌ها بدون شک بزرگترین سرمایه‌های هر خانواده‌ای هستند، پس باید برای این سرمایه‌های گرانبه‌ها وقت و انرژی بیشتری صرف کرد.

به بهانه اهمیت آموزش مدیریت فضای مجازی برای کودکان

# پدیده‌ای به نام بچه‌های آپدیت‌امروزی

راضیه زرگری | کودکان امروز اسباب‌بازی‌هایشان به عروسک و ماشین محدود نمی‌شود؛ بچه‌های امروز دنیای اطرافشان را با موبایل و تبلت و لپ‌تاپ می‌شناسند. محیط‌های مجازی آن قدر برایشان جذابیت دارد که به طرز حیرت‌آوری خیلی سریع کار با این وسایل را یاد می‌گیرند. شاید یکی از الزامات زندگی امروزی آشنایی با فضای مجازی باشد و کودک و نوجوانی که از این غافل‌ه عقب بماند، در برابر هم‌سن‌وسالانش چیزی کم داشته باشد، اما چگونگی، کیفیت و محدودیت‌های استفاده بچه‌ها از این فضاها هم به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌های امروز تبدیل شده و بدون شک نیاز به آموزش و فرهنگ‌سازی دارد. کودکان و نوجوانان امروز امکان این را دارند که با فناوری‌های حیرت‌انگیز عصر اطلاعات آشنا شوند و با دسترسی به ابزارهایی مثل رایانه‌های شخصی و موبایل‌های هوشمند به فضای اینترنت راه پیدا

کنند. این فرآیند یک پدیده مختص به یک کشور و فرهنگ نیست، بلکه یک روند جهانی غیرقابل اجتناب است. همه کودکان و نوجوانان جهان امروز وقت بسیاری را برای حضور در فضای مجازی صرف می‌کنند، بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند و حتی از شبکه‌های اجتماعی برای آشنایی با هم‌سن‌وسال‌های خود و ارتباط با دیگران استفاده می‌کنند. آمار می‌گوید بیش از ۸ میلیون کودک ایرانی روزانه ۶ ساعت را در فضای مجازی سپری می‌کنند؛ شاید این عبارت‌ها را از پدر و مادرهای این دوره و زمانه زیاد شنیده باشید که «فرزندم با هوش است»، «با موبایل و تبلت بهتر از من کار می‌کند»، شاید در ظاهر این جملات خوشایند باشند، اما اگر والدین ابزار کنترل فرزندان در فضای مجازی را آموزش نینهند، قطعاً با دست‌ان خود فرزندان را وارد دنیایی کرده‌اند که جبران آسیب‌های آن بسیار سخت و سنگین است.



## بچه‌ها از چه سنی می‌توانند موبایل شخصی داشته باشند؟

بسیاری از والدین فکر می‌کنند که گوشی تلفن همراه مثل لوازم مورد نیاز دیگر برای کودکانشان مهم و ضروری است و این وسیله را به نوعی راه و دلیلی برای به‌روز بودن کودکانشان می‌دانند. آنها بر این باورند که کودکانشان از این طریق راحت‌تر با دیگران و با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کنند، اما غافل از این‌که آنها کودکانشان را از دنیای زنده جدا و وارد دنیای مجازی می‌کنند که به راحتی ذهن کودکان را کنترل می‌کند. بر اساس جدیدترین مطالعات توسط الیزابت ال کی، از کارشناسان مرکز بریدجواتر، از هر پنج کودک یکی از آنها بعد از هشت‌سالگی صاحب گوشی تلفن همراه یا تبلت شده است. مطالعات او در ماساچوست بین ۲۰ هزار کودک انجام شد و طبق آن، حدود ۲۰ درصد پسران و ۱۸ درصد از دختران بعد از اتمام سال سوم دوره ابتدایی خود، گوشی تلفن همراه خریداری کردند. این درصد بعد از اتمام دوره ابتدایی در دختران ۳۹ و در پسران ۸۳ درصد شده است که زنگ خطری بزرگ برای والدین است. این محقق می‌گوید که اینشتن هشدار داده بود که من از روزی می‌ترسم که تکنولوژی از تعامل انسانی پیشی بگیرد. در چنین روزی، جهان نسلی از احمق‌ها خواهد داشت. این محقق می‌گوید: «زمانی که از والدین می‌پرسیم به نظر شما سنین پایین مناسب استفاده از تلفن همراه است یا نه، متأسفانه پاسخ درستی ندارند. شاید بهترین سن خرید گوشی برای فرزندان، دوره دبیرستان باشد. دختر و پسر در این سن دیگر کودک نیستند و می‌توانند تا حدی خوب را از بد تشخیص دهند. البته لازمه این کار آن است که پدر و مادر با آرایه مشاورت‌های دقیق به فرزندان او را همراهی کنند.»

در سنین بالاتر ماجرا تا حدودی فرق می‌کند؛ برای بچه‌های دبستانی که عقلشان بیشتر می‌رسد، باید قوانین مشخص و محکمی جهت استفاده از اینترنت تعریف، تفهیم و اجرا و عوارض عدم رعایت قوانین نیز به آنها گوشزد شود. باورده به نوجوانی جنگ و جدال‌های استقلال‌طلبانه فرزندان با والدین بر سر موضوعات مختلف شروع می‌شود که یکی از این موضوعات درخواست استفاده از آدانه، دلخواه و بدون نظارت از اینترنت است. این دوره، سن هشدار است و ضمن مذاکره و توافق با فرزندان، اصول توافقی بسیار روشن و صریحی باید اجرا شود. فرزندان تحت‌نظارت کامل می‌توانند به تحقیق و فعالیت اینترنتی محدود و مشخص چه از نظر حجم ساعات مورد استفاده و چه موضوع مورد استفاده بپردازند.

## والدین آسیب‌ها و خطرات را بشناسند

# قانونمند عمل کنید

که اجازه چه فعالیت‌هایی را با کامپیوتر و اینترنت دارند و از چه فعالیت‌هایی باید به دور باشند. نرم‌افزارهای آموزشی و بازی‌های بسیار ساده‌ای وجود دارد که با توجه به تصاویر و رنگ برای کودکان از حدود ۳ سالگی جذابیت دارد و از حدود ۴ سالگی تاشرووع مدرسه، میل و ولع به یادگیری کار با کامپیوتر و بازی در کودکان زیاد می‌شود. در این سنین والدین باید درباره اصول استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودک خود مقدمه‌چینی و صحبت کنند.

به نظر می‌رسد؛ از طرف دیگر یکی از اقتضانات دنیای امروز حضور در فضای مجازی، یادگرفتن بازی‌های اینترنتی و غیره است. پس چه باید کرد؟ در این شرایط برای بسیاری از خانواده‌ها این سوال مطرح می‌شود که در شرایطی که نمی‌توان بچه‌ها را از حضور در محیط مجازی منع کرد، پس تکلیف چیست؟ در وهله نخست استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای کودک و نوجوانان باید همراه با قانونمندی باشد و والدین باید به فرزندان خود یاد بدهند

آسبیب‌ها و خطراتی که کودکان را در اینترنت تهدید می‌کنند می‌توان به سه دسته هدف‌گیری تجاری و تبلیغاتی، بهره‌برداری و استثمار کودکان و نقض حریم خصوصی آنان تقسیم کرد. گاه کودکان در اینترنت بخش قابل توجهی از اطلاعات شخصی خود را در محیط‌هایی چون اتاق‌های گفت‌وگو و چت، شبکه‌های اجتماعی، سایت‌های بازی آنلاین و امثال اینها افشا می‌کنند که این موضوع تهدیدی جدی برای حریم خصوصی کودکان به‌شمار می‌آید؛ چرا که مشخص نیست این اطلاعات به دست چه کسانی می‌افتد و چگونه مورد استفاده قرار می‌گیرد. چنین وضعی می‌تواند کودکان را در معرض استفاده‌های تجاری از اطلاعات آنان یا هدف‌گیری تبلیغاتی قرار دهد. دنیای صفر و یک به حدی وسیع و گسترده است که گاهی غیرقابل کنترل

## لطفا در حضور کودکان زیاد به کارهای شخصی نپردازید!

انها دریغ می‌شود. اختصاص یک زمان کیفی برای کودکان که احساس تنهایی نکنند و به نیازهای آنان توجه شود باعث بهبود ارتباط با آنان می‌شود. وقتی ارتباط پدر یا مادر با کودک خوب باشد، در اصطلاح «حرف‌شنوی» کودک زیاد می‌شود و نافرمانی‌اش کاهش پیدا می‌کند. برای تقویت رابطه با کودکان، اختصاص زمان کیفی در طول روز بسیار مفید است. لازم نیست ساعات زیادی با کودکان باشید. زمان اندک اما سرشار از توجه، تأثیری جادویی در تقویت ارتباط با کودکان دارد.

مثلاً کارهای شخصی را بیرون از خانه یا در اتاق جداگانه انجام دهید و هنگامی که کودکان حضور دارند ترجیحاً به فعالیت‌های مشترک مثل تماشای تلویزیون، بازی، مشارکت در تمیز کردن خانه، پخت غذا یا درست کردن کار دست‌های بپردازید. اتفاقاً این همان چیزی است که کودکان به آن نیاز دارند و اغلب از

## چه چیزی از دست می‌دهید و چه چیزی به دست می‌آورد

را از دست نمی‌دهید. نگران نباشید، حتی اگر کسی با شما کار واجب داشته باشد، سعی می‌کند تماس بگیرد. پیام‌ها و ایمیل‌ها هم محفوظ است و جای دوری نمی‌رود! این کار در واقع نوعی مدیریت زمان است که شما همانند دیگر فعالیت‌هایی که بیرون از خانه دارید، زمانی را برای این کار یعنی بودن در فضای مجازی اختصاص می‌دهید.

بچه‌ها آینه رفتار ما هستند. وقتی پدر و مادرها مدام سرشان در گوشی است، بچه‌ها هم همین رفتار را از آنها تقلید می‌کنند. وقتی می‌گوییم آموزش و تمرین را از خودمان شروع کنیم، منظورمان دقیقاً همین است؛ برای حضور در فضای مجازی زمانی را برای خودتان تعیین کنید که از قبل قابل پیش‌بینی باشد؛ مثلاً ساعت ۸ تا ۹ شب را برای کنترل پیام‌ها و پاسخ دادن به ایمیل اختصاص دهید و در ساعات دیگر ارتباط اینترنتی را قطع کنید تا حواستان پرت نشود؛ مثلاً مودم را خاموش یا اینترنت را قطع کنید. مطمئن باشید اتفاقی هم نمی‌افتد و چیزی

## هفت گام آموزشی که می‌تواند به والدین در مدیریت فضای مجازی برای کودک کمک کند

# از همراهی با کودکان تا خودکنترلی والدین

که چرایی این برنامه استفاده کنند؟

همان‌طور که خواندید و البته حتماً تجربه کرده‌اید کودکان به سرعت رفتار افسراد را در ذهن ضبط می‌کنند و گفته‌شده که اگر محتوایی را می‌بینید که برای سن کودک شما مناسب نیست و در حضور او رعایت نکردید، در واقع به او نیز مجوز دیدن داده‌اید، اما اگر به هر دلیلی می‌خواهید محتوایی را مشاهده کنید که مناسب سن کودک شما نیست، زمان مناسبی را برای این کار اختصاص دهید.

زمان‌بندی رفراموش نکنید، شاید یکی از موثرترین اقدامات شما برای کنترل کودکان در استفاده از فضای مجازی و موبایل و تبلت زمان‌بندی برای حضور در این فضا و میزان استفاده آنها از وسایل دیجیتال است. البته این کار حتی می‌تواند برای به‌تعمیر شدن برنامه‌های تلویزیونی نیز صدق کند. در هفتمین مرحله از آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان برای این‌که فرزندان شما با هنجارهای خانواده‌آشنایی

استفاده از رسانه‌های مختلف موبایلی و رایانه‌ای مجهز و آشنایی کامل پیدا کنید.

تا این مرحله سه نکته نظارت و خودکنترلی در استفاده از محتوا و آشنایی با رسانه‌ها را مرور کردیم، اما همان‌طور که استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت بخش از زندگی روزمره همه ما شده است و کودکان نیز با این فضا درگیر هستند و انکار آنها برای عدم استفاده کار دشواری است پس بهتر است اگر به فرزندان اجازه استفاده از برنامه‌های رای می‌دهید آن را به زبان ساده برایش تفسیر و چرایی استفاده را بازگو کنید.

همچنین اگر نمی‌خواهید فرزندان از برنامه‌ای استفاده کنند باید برایش به زبان ساده و شیوا توضیح دهید که چرانیاید از این برنامه استفاده کند. با این کار علاوه بر کمک به رشد تفکر انتقادی فرزندان، موجب می‌شوید کودکان در مواجهه با هر برنامه‌ای از خود این سوال را بپرسند

بیشتری پیدا کنند و در واقع نوع رفتار شما به گونه‌ای تربیت شوند بهتر است گاهی با یکدیگر بازی‌های رایانه‌ای که برایشان مناسب است و موارد ذکر شده در بالا نیز در آن رعایت شده را انجام دهید، با یکدیگر فیلم و عکس ببینید و... فرزندان شما باید حس کنند که پدر و مادر در این فضا کنارشان هستند و این همراهی شما در نوع تربیت یاری‌رسان خواهد بود. از دسترس مدیریت نشده که بیماری‌های چشمی، آسیب به سیستم عصبی، اختلال در خواب، اختلال در مکانیزم عصبی، انزوای تنبلی مغز، کندی اندام‌های حرکتی و... را در پی دارد غافل نشوید، همچنین شاید در ظاهر تصور کنیم که فرزندان ما از نسل تکنولوژی هستند، اما یادگیری سریع و جدید در کوتاه مدت به مرور زمان بر کندی ذهن اثر گذار خواهد بود و مخاطراتی جدی را به دنبال خواهد داشت.

### و در پایان

تکلیف همه والدین این است که با آگاهی و کنترل اجازه حضور فرزندان‌شان را فضای مجازی اعم از استفاده از موبایل، تبلت، کامپیوتر، بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و... صادر و همیشه این موضوع را برای خود تکرار کنند که کودکان در فضای مجازی هزاران کیلومتر با پدر و مادرشان فاصله دارند.



## موبایلتان را دست بچه‌ها ندهید

اگر واقعاً احساس می‌کنید لازم است گوشی، تبلت یا رایانه داشته باشد، برای او تهیه کرده و برنامه‌های لازم را روی کامپیوتر نصب کنید اما از همان ابتدا قانون‌گذاری کنید که چه زمانی و چه مقدار می‌تواند از آن استفاده کند. قطعاً اگر این کار را همان ابتدا انجام دهید، کودک پذیرش بیشتری از خود نشان خواهد داد و خیالتان راحت‌تر خواهد بود. باز هم تأکید می‌کنیم در صورتی این قانون با موفقیت انجام خواهد شد که کودک فعالیت‌های دیگری در طول روز داشته باشد تا با آنها سرگرم شود، به‌خصوص فعالیت‌های بدنی که به رشد کودک کمک و انرژی فراوان او را تخلیه می‌کند. کودکانی که فعالیت‌های بدنی کمتری دارند، از نشاط کمتری برخوردار هستند و معمولاً خواب منظمی ندارند، به‌طوری‌که شب‌ها تا دیروقت بیدار هستند و در طول روز بی‌انرژی خواهند