



# فرزندپروری دیجیتال

مترجم: دکتر معصومه خیرآبادی



دیجیتال فرزندانمان را بهبود دهیم و به آن‌ها کمک کنیم از فناوری هوشمندانه استفاده کنند.

## توافقنامه فنی خانواده

والدین درباره فناوری و رسانه اصول و قوانین خانوادگی واضحی وضع می‌کنند که خود و فرزندانشان بتوانند با هم از آن پیروی کنند. والدین الگوی مناسبی از کاربرد رسانه ارائه می‌کنند که نه تنها شامل قوانین رسانه‌ای برای کودکان می‌شود، بلکه قوانین رسانه‌ای برای والدین، همچون استفاده نکردن از وسایل ارتباطی در وعده‌های

## پدرها و مادرها، بیایید استانداردها را تنظیم کنیم

والدین به یاد داشته باشند، فرزندپروری دیجیتال به این معنا نیست که والدین بر استفاده نوجوانان از فناوری کنترل داشته باشند، بلکه بیشتر به معنی آن است که والدین در نوجوانان خود این توانایی را ایجاد کنند که بتوانند شهروندان دیجیتال خوبی باشند. یعنی در دنیای دیجیتال خطرات را به حداقل و قابلیت‌های بالقوه را به حداکثر برسانند.

بیایید خانواده‌های خود را برای رویارویی با دنیای دیجیتال آماده کنیم. ما می‌توانیم استانداردهای زندگی

این محدودیت‌ها برای تعیین حد و مرز استفادهٔ کودکان از رسانه، به‌منظور رفاه و سلامتی آنان است.

### توافق متقابل

والدین در مورد محتوای رسانه‌ها و تماس‌ها قوانین و مقررات واضحی وضع می‌کنند که خود و فرزندانشان می‌توانند از آن‌ها پیروی کنند. این قوانین شامل به‌اشتراک‌نگذاشتن تصویر خصوصی فرزندان (بدون رضایت آن‌ها)، بارگیری نکردن مطلبی بدون اجازهٔ والدین و غیره می‌شوند.

### آمادگی فنی

والدین دربارهٔ مالکیت و استفادهٔ فعال کودکان از دستگاه‌ها و رسانه‌های دیجیتال خط‌مشی‌های واضحی تعیین می‌کنند (به‌عنوان مثال، کودکان چه هنگام می‌توانند برای خودشان صاحب تلفن همراه بشوند و چگونه از آن استفاده کنند. چه زمانی حق دارند در رسانه‌های اجتماعی حساب‌های شخصی (اکانت) داشته باشند). آن‌ها باید با قوانین کشور محل سکونتشان نیز همسو باشند.

### گفت‌وگوی سایبری ایمن

والدین در میانجی‌گری فعالانه، صریح و حمایت‌گرانه شرکت می‌کنند. این نقش شامل گفت‌وگوی فعال با کودکان دربارهٔ برنامه‌ها، بازی‌ها و وب‌گاه‌های موردعلاقهٔ آن‌ها، همچنین گفت‌وگو دربارهٔ جنبه‌های خطرات سایبری (مثل تهاجم به حریم خصوصی، قلدری سایبری و اعتیاد به بازی) می‌شود. والدین به‌عنوان قسمتی از زندگی خانوادگی، فعالیت‌های رسانه‌ای خود را با فرزندانشان به‌اشتراک می‌گذارند. آن‌ها از طریق تماشای برنامه‌های تلویزیونی یا فیلم‌های مشابه، انجام‌دادن بازی‌های یکسان یا گشت‌وگذار در اینترنت برای ایجاد اعتماد و به‌اشتراک‌گذاشتن تجربه‌ها با یکدیگر، سرگرم می‌شوند. والدین با پرسیدن اینکه کودکان در تجربه‌های برخط خود مشکلاتی دارند یا نه، خطوط ارتباطی با آن‌ها را باز نگه می‌دارند.

والدین به کودکان خود اطمینان می‌دهند برای ایمنی آن‌ها حاضرند هر کاری از دستشان برآید انجام دهند و کودکان می‌توانند برای هر مشکل یا اتفاقی با آن‌ها گفت‌وگو کنند.



غذایی، بهره‌مندی از رسانه‌ها در اتاق‌های مشترک و نداشتن رسانهٔ شخصی در اتاق خواب را نیز در بر دارد. عادت‌های درست خانواده شامل فعالیت‌های متنوعی همچون صرف غذا با هم، بازی کردن و مطالعه، استفاده از رسانه‌ها را در حد اعتدال نگه می‌دارد.

### موقعیت‌های محدودکننده

والدین برای استفادهٔ کودکان از رسانه محدودیت‌های بجایی تعیین می‌کنند که شامل محدودیت در زمان و مقدار استفاده از رسانه، و محدودیت در انواع یا محتوای رسانه‌ها و رویکردهای فناوری (همچون برنامه‌های کنترلی والدین، فیلترکردن یا سایر نرم‌افزارهای نظارتی) می‌شود.



پدر بزرگ و مادر بزرگ و پرستار کودک) ایجاد می‌شود. والدین با معلمان مرتبط با آموزش برخط و محافظت سایبری در مدرسه همکاری فعال دارند. والدین می‌دانند در صورت ضرورت، چه زمانی و چگونه از افراد بیرونی همچون مشاور مدرسه، روان‌شناس، پلیس یا سایر کارشناسان حرفه‌ای کمک بگیرند.

## میانجی‌گری فعال پیشرفته

میانجی‌گری فعال، چیزی فراتر از بیان نظرات ساده دربارهٔ رسانه است. در میانجی‌گری فعال پرسش‌هایی مطرح می‌شوند که کودکان را وامی‌دارند به مسائلی مثل «چرا پدیده‌ها را آن‌گونه تصور می‌کنیم که نشان داده می‌شوند»، فکر کنند. پرسش‌هایی همچون: دیدگاه چه کسانی مطرح می‌شود و دیدگاه چه کسانی مطرح نمی‌شود؟ انگیزه‌های نویسندگان ممکن است چه باشد؟ دیدن این نوع تصویرها چه تأثیراتی ممکن است داشته باشد؟ این روش به کودکان می‌آموزد چگونه پیام‌های رسانه‌ای را با نگاه انتقادی‌تر ارزیابی کنند. اگر والدین در تماشای مواد رسانه‌ای با کودکان خود همراه و در بازی‌ها با آن‌ها همبازی شوند، می‌توانند از این فرصت برای گفت‌وگو با فرزندانشان استفاده کنند. فرصت ایجادشده به والدین اجازه می‌دهد از محتوای رسانه‌ای به‌عنوان آغازگری طبیعی برای گفت‌وگو استفاده کنند و از طریق آن دربارهٔ ارزش‌های خانوادگی‌شان با فرزندان خود صحبت و تشریح مساعی کنند. والدین به‌طور فعال نظر فرزندان خود را می‌پرسند و به کودکان کمک می‌کنند دربارهٔ پیام پنهان در محتوای رسانه‌ای و فرایند تولید آن فکر کنند. والدین به‌منظور کمک به کودکان برای یافتن موقعیت‌های سلامت و شاد در زندگی، می‌توانند دربارهٔ مسائل دشواری همچون ارتباطات بین‌فردی، رابطهٔ جنسی، پرخاشگری و غیره با آن‌ها صحبت کنند.

## استفاده از فناوری خانوادگی

والدین با درک درست عادت‌های دیجیتال خود و فرزندانشان در خانه (همچون اینکه چند وسیلهٔ ارتباطی در خانه موجود باشد یا کودکان از طریق کدام دستگاه و به کدام شبکه متصل شوند)، می‌توانند دسترسی دیجیتال خوبی برای فرزندانشان فراهم کنند.

## تأثیر فناوری

والدین گرایش‌ها و تحقیقات دربارهٔ مزایای فناوری و خطرات بالقوهٔ آن را می‌فهمند. آن‌ها می‌فهمند چگونه فناوری بر رفاه و رشد کودکان در زمینه‌های رشد مغز، نمره‌های مدرسه و سلامت روان تأثیر می‌گذارد.

## شبکهٔ پشتیبانی

والدین شبکهٔ پشتیبانی و حمایتی خوبی در اطراف فرزندان خود ایجاد می‌کنند. این شبکه با داشتن سیاست‌های مراقبتی دیجیتال منسجم در بین تمامی افرادی که از کودکان مراقبت می‌کنند (شامل همسر،