



من معتقدم خیلی باید به صورت منطقی، حساب شده و با نظارت مستقیم والدین از این ابزار استفاده شود

جلوی سرگرمی آنلاین بچه‌ها را گرفت. بخصوص که بچه‌ها هر روزی که دارند بزرگتر می‌شوند، سواد بیشتری نسبت به پدر و مادرشان کسب می‌کنند. تفریحاتشان هم متفاوت شده، به نظر من محدودیت به تنهایی جواب نمی‌دهد، آزاد گذاشتن بچه هم که درست نیست. می‌دانم که بازی‌های مجازی برای کودکان فقط جنبه سرگرمی ندارد و بخش مهمی از ذهن و روان بچه را هم درگیر می‌کند. با این حال در نرم‌افزار گوشی پسر، محدودیت سنی گذاشتم. فیلترشکن هم که ندارد و کارهای جست و جوی در بازی‌ها و گوگل را هم با نظارت مادرش انجام می‌دهد. گوشی شخصی‌اش همیشه در دسترس‌اش قرار ندارد و معمولاً به عنوان تشویق و جایزه در اختیارش می‌گذاریم.

متأسفانه این وسواس را با کسب تجربه از آسیبی که فرزندمان از یکسری از بازی‌ها کنار پسرعموهای بزرگترش خورد، داریم. به نظرم اگر خانواده‌ها شرایط مالی‌اش را دارند، حتماً برای سلامت روان فرزندشان از مشاور و روانشناس خوب بهره‌برند و بچه‌ها را با گوشی کنار بچه‌های فامیل رها نکنند.

حالا هم پسر من با کمک‌های مادرش از گوشی به صورت زمان بندی شده استفاده مفیدی دارد و ما فهمیدیم که اگر پسر من علاقه مند به بازی‌های شاد و اکشن است، با استفاده از برخی از این بازی‌های مورد تأیید می‌توان ضمن تأمین نیاز او، یک محتوای مثبت هم در اختیارش قرار داد. یا مثلاً در مرورگر گوگل اگر به تنظیمات بروید بخشی هست به نام سیف سرچ، که اگر تیک آن را بزنید به صورت خودکار محتواهای غیراخلاقی را فیلتر می‌کند و روی سیستم شما اجازه بارگذاری را نمی‌دهد. من قبل از دادن آی‌پد به پسر می‌گویم که وقتی زنگ هشدار خورد، زمانش تمام شده و با به صدا درآمدن زنگ هم یادآوری می‌کنم که وقت آی‌پد تمام است و بیشتر از این چشمانت آسیب می‌بیند و اگر گاهی بگوید فقط پنج دقیقه دیگر، اجازه را می‌دهم و دوباره زنگ هشدار را تنظیم می‌کنم و وقتی زنگ می‌خورد خودش خاموش می‌کند و تبلت را به من می‌دهد و می‌رود بی بازی‌اش. پسر هفت ساله است، اکثر اوقات با پسر و همسر من بازی سه نفره با گوشی می‌کنیم، این طوری هیجان و ارتباط هم چاشنی می‌شود.

که می‌تواند اطلاعات درست دریافت کند، خانواده است و نه اینترنت و نه حتی دوستانش، بنابراین کنار تفریحات خانوادگی، می‌تواند راهگشای خیلی خوبی باشد.

موضوع مهم این نیست که بچه‌ها دارند چه کارهایی با گوشی می‌کنند بلکه مهم این است که وقتی در اینترنت هستند چه کارهایی نمی‌کنند. شامل وقتی هم می‌شود که صرف گفت‌وگو با پدر و مادر و خواهر و برادر خود نمی‌کنند، کاری که لازم است انجام دهند.

من معتقدم خیلی باید به صورت منطقی، حساب شده و با نظارت مستقیم والدین از این ابزار استفاده شود. اینترنت همه جا را گرفته است. برای همین کامپیوتر در خانه ما در یک نقطه مرکزی قرار دارد تا به راحتی مراقب کارهایی که بچه‌ها به صورت آنلاین انجام می‌دهند و مشاهده می‌کنند، باشیم. معمولاً چند ساعت رادر خانه بدون گوشی می‌گذرانیم تا همه‌مان راه‌های فعال‌تری کمتر مبتنی بر فناوری را برای سرگرم کردن گروهی‌مان دنبال کنیم.

یا از ابزارهایی استفاده می‌کنیم که ما و کودکان را به حرکت درآورد، مانند ویدیوهای ورزشی و بازی‌های ویدیویی که نیاز به حرکت فیزیکی دارند. مسدودسازی و اعمال محدودیت در وی‌فای، گفت‌وگو با بچه‌ها و بالابردن آگاهی مناسب و تشویق به فعالیت‌های مفیدتر، محدودسازی زمان استفاده از تبلت و گوشی هوشمند، استفاده از اینترنت خانواده به جای استفاده از اینترنت بزرگسال، از همه این راه‌ها استفاده می‌کنیم.



بچه‌ها با هم خیلی فرق دارند. مثلاً یک سری از بچه‌ها واقعاً فرمان برداری و حرف شنوی خوبی از ابتدا دارند.

تجربه پدری من می‌گوید که مثلاً پسر من از همان کودکی قانون‌پذیری کمی داشت که چند جلسه پیش مشاور هم رفتیم، ولی انگار بیشتر راهکارها برای پسر ما شعاری بودند. در این دوره زمانه به سختی می‌شود

ولی الان پای من گیر است. هر مسئولیتی با اختیاری همراه است. این طور متقاعد شدند. کم‌کم وقتی دیدم در گوشی‌شان چیزی نیست، کمتر کنترل کردم و بیشتر اعتماد. سیمکارت هم خودم سه تا برایشان خریده بودم. امروز هر سه تا گوشی دارند و اعتمادی شکل گرفته است. کمتر به سراغ‌شان می‌روم و چون صبح مدرسه می‌روند و عصر سرکار، کمتر فرصت برای خطا و گمراهی دارند. این پُرکاری خیلی مهم است.



من و همسر من از همان ابتدا یک قرارداد خانگی برای استفاده از تکنولوژی در خانه با کودک امضا کردیم که در آن موارد مورد انتظار ما از فرزندمان هنگام استفاده از تبلت باشد. هنگام نوشتن قوانین، چرایی آنها را برای بچه‌ها توضیح داده بودیم. دانستن اینکه چه زمانی باید گوشی را خاموش کرد، به اندازه دانستن چگونگی استفاده از آن برای ما اهمیت دارد.

مثلاً هنگام غذا خوردن، زمان انجام تکالیف مدرسه، در میهمانی‌های خانوادگی و یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب از گوشی استفاده نمی‌کنیم. برای همان زمان‌ها هم، تبلت بچه‌ها را محدود کرده بودیم، چون محتوای آنلاین، تهدیدهایی هم برای کودکان دارد. برای همین از سیمکارت کودک و دانش‌آموز که فقط اینترنت داخلی دارند، استفاده کردیم. علاوه بر این، قابلیت جست و جوی ایمن گوگل را هم فعال کردیم و برای ایجاد محدودیت در بازی، از طریق گوگل پلی، جست‌وجو و دانلودهای بچه‌ها زیر نظر ماست. به نظر ما همان طور که به کودک خود یاد می‌دهیم وقتی در خانه تنهاست، همه درها را قفل کند، باید این آموزش را هم بداند که نیاز است از سیستم امنیتی در تبلت استفاده کند.

اصلاً ما به عنوان پدر و مادر، شاید با انواع روش‌های کنترل آشنا باشیم اما کیفیت رابطه فرزند با والدینش و احساس امنیتی که از کودکی و در موقعیت‌های مختلف در کنار خانواده دریافت کرده و می‌داند که آغوش خانواده همیشه برای طرح همه مدل سؤال و مسائلی باز است و بهترین منبعی



مهم است بدانیم کودکان و نوجوانان مان هم انسان هستند، حریم خصوصی دارند و باید به آن آگاه باشند. با احترام به این حریم با توجه به سن کودک و نوجوان و صحبت کردن درباره مسائل محتمل و دادن آگاهی‌های لازم، بیشتر می‌توان از آنها حمایت کرد تا کنترل زورکی