

فرزند پروری هوشمند
در دنیای مدرن



فهرست

مقدمه	۱۰
فصل ۱. کنترل هیولای تلفن همراه	۱۴
فصل ۲. آیا نوجوان معتاد به پیامک دارید؟	۲۱
فصل ۳. برنامه‌ای برای کنترل والدین بر آیفون و آی‌پدها	۳۱
فصل ۴. بازی‌های ویدئویی خشن و رفتار اخلاقی	۴۱
فصل ۵. درک رتبه‌بندی بازی‌های ویدئویی	۵۴
فصل ۶. آداب شبکه‌های اجتماعی برای والدین	۶۱
فصل ۷. حداقل سن مناسب برای فیس‌بوک	۶۷
فصل ۸. اهمیت کنترل‌های شخصی در فیس‌بوک	۷۶
فصل ۹. کمک به نوجوان برای حفظ وجهه خود در فضای مجازی	۸۶
فصل ۱۰. حفظ امنیت در اینترنت به اندازه قفل کردن در خانه مهم است	۹۶
فصل ۱۱. قمار خطرناک چت ویدئویی	۱۰۳
فصل ۱۲. قلدری اینترنتی: یک خشونت تمام‌عیار	۱۰۵
نتیجه	۱۱۴
قرارداد تلفن همراه خانواده	۱۲۱
برنامه حفاظتی گوشی‌های اندروید	۱۲۳
یادداشت‌ها	۱۲۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۲۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۳۰
درباره نویسنده	۱۳۱





مقدمه

اغلب والدین، زمانی که با مظاهر تکنولوژی مواجه می‌شوند احساس نگرانی می‌کنند. این نگرانی مانند تندبادی که به سرعت می‌آید و نمی‌توان از آن در امان بود شما را در برمی‌گیرد. درست زمانی که با گوشی تلفن همراه خود احساس راحتی می‌کنید یک آپدیت جدید از برنامه‌ها که تمام سیستم شما را به هم می‌ریزد از راه می‌رسد. قبل از آپدیت جدید روزهای زیادی را صرف کرده‌اید تا با تلفن خود به تعادل قابل‌قبولی برسید و حالا نمی‌دانید آیا دوباره برای چندمین بار می‌خواهید استفاده از تلفن همراه خود را یاد بگیرید یا نه. حس می‌کنید به شما بی‌احترامی شده و مانند کسی که وسط گاوبازی در پامپلونا^۱ گرفتار شده نمی‌دانید به این تکنولوژی که به سرعت از راه می‌رسد علاقه نشان بدهید یا نه.

۱. پامپلونا پایتخت ناحیه خودگردان نِورْا در شمال شرقی اسپانیاست که به زبان باسکی (یکی از زبان‌های رایج اسپانیا در منطقه باسک) ابرونیا Iruña نامیده می‌شود. شهرت این شهر به واسطه فستیوال سالانه گاوبازی است که سالانه از ۶ تا ۱۴ ژوئن در آنجا برگزار می‌شود.

از سوی دیگر این نگرانی وجود دارد که فرزندان شما از این تکنولوژی‌های جدید به سرعت هرچه تمام‌تر استفاده می‌کنند. مهم نیست که شبکه اجتماعی جدید، بازی ویدئویی جدید یا گوشی تلفن جدیدی به بازار بیاید، به نظر می‌رسد تمام این موارد برای فرزند شما حل شده است. برای استفاده از این امکانات هیچ دستورالعملی لازم نیست و بچه‌ها بلافاصله شروع به استفاده از آنها می‌کنند گویا از قبل بخشی از زندگی آنها بوده است. نوجوانان و نونهالان^۱ علاقه دارند تکنولوژی‌های جدید را تجربه کنند. از آنجایی که نوجوانان شیفته ماجراجویی و تجربه‌های جدید هستند به سرعت از چیزهای تکراری خسته می‌شوند. تکنولوژی به خوبی این ویژگی و ویژگی تنوع‌پذیری را در خود دارد.

همیشه این شکایت از والدین شنیده می‌شود که «پسر من همیشه با گوشی مشغوله». این نسل، چیز دیگری در زندگی ندیده است. وقتی کودکانی نوپا هستند شروع به بازی با گوشی تلفن همراه شما می‌کنند. شاید در چهارسالگی تبلت مخصوص کودکان یا کتاب گویای الکترونیک برای او تهیه کرده باشید. آنها قبل از اینکه وارد مهدکودک شوند روش استفاده از دی‌وی‌دی پلیر را یاد می‌گیرند و در کلاس اول ابتدایی روش کار با کامپیوتر را می‌آموزند. مبارزه با گوشی و مانیتور، شما را وارد جنگی می‌کند که در آن پیروز نخواهید شد. **هدف حذف گوشی نیست. بلکه لازم است اعتدال و مسئولیت‌پذیری در قبال تکنولوژی را در زندگی فرزند خود به وجود آورید.** این هدف اصلی کتاب فرزندپروری هوشمند در دنیای مدرن است.

رضایت شخصی و رسانه

تأثیرات استفاده از رسانه در سنین ۸ تا ۱۸ سال

کاربر خفیف	کاربر متوسط	کاربر سنگین	
۶۶٪	۶۵٪	۵۱٪	کسب نمرات درسی خوب (الف/ب)
۲۳٪	۳۱٪	۴۷٪	کسب نمرات ضعیف (ج و پایین‌تر)
۹۱٪	۹۱٪	۹۳٪	داشتن دوستان زیاد
۹۰٪	۹۰٪	۸۴٪	همراهی با والدین
۸۲٪	۸۱٪	۷۲٪	احساس شاد بودن در مدرسه در طول سال تحصیلی
۸۲٪	۸۱٪	۶۰٪	بی‌حوصلگی
۱۶٪	۲۱٪	۳۳٪	به دردرس افتادن
۲۲٪	۲۳٪	۳۲٪	احساس غم یا ناراحتی

Source: Kaiser Family Foundation, M2, Media in the Lives of 8-18 Yr Olds, (c) 2010



امروزه نه تنها نوجوانان، بیشتر از والدین خود از تکنولوژی استفاده می‌کنند بلکه در زمینه‌های مختلف مهارت‌های بیشتری از آنها دارند. در طول یک هفته عادی ۸۱٪ از نوجوانان همزمان با بیش از یک وسیله درگیر رسانه‌های اجتماعی هستند. اگر با بیش از دو دست متولد می‌شدند می‌توانستند همه دست‌هایشان را با گوشی تلفن همراه، دسته بازی، ماوس کامپیوتر و دسته پلی‌استیشن پر کنند. واقعیت تأثیرگذار تکنولوژی بر زندگی کودکان و نوجوانان شما این است که شکل نگاه آنها به دنیا و چگونگی رابطه با دیگران و برنامه روزانه زندگیشان تغییر می‌کند.

به‌عنوان والد باید به چگونگی تأثیر تکنولوژی بر زندگی فرزندان توجه بسیار داشته باشید. در کودکی به‌طور معمول فقط وقت شام به خانه می‌آمدیم؛ اما امروزه فرستادن کودکانمان برای بازی به بیرون از خانه بی‌معنی به نظر می‌رسد چراکه همه بچه‌های همسایه در خانه مشغول بازی با گوشی یا تبلت هستند. وقت بازی به «زمان گوشی» تبدیل شده است. طبیعت جامعه برای نوجوانان قرن ۲۱ به‌طور اساسی تغییر کرده است. مطالعات نشان می‌دهند که وجود رسانه‌های متعدد در هر مکان اثرات مخرب بر زندگی فرزندانمان دارد. رسانه‌ها نقش زیادی در شکل‌گیری دیدگاه و عدم احساس خوشبختی فرد در دوران مدرسه و مراحل بعدی زندگی دارند.

اشتباه نکنید. من قصد محکوم کردن رسانه‌ها و تکنولوژی را ندارم. ولی این واقعیت است که به‌کارگیری تکنولوژی در بسیاری از مواقع در زندگی داخلی ما موجب عدم تعادل می‌شود. نوجوان یکی از خانواده‌های دوست ما می‌گفت: «پدر و مادر من از اینکه زیاد با گوشی کار می‌کنم شاکی‌اند ولی هر وقت به آنها نگاه می‌کنم با گوشی مشغول‌اند.» بیش از نیمی از نوجوان‌ها می‌گویند «ای کاش پدر و مادرم به جای توجه به گوشی همراهشان، به من توجه بیشتری می‌کردند.» بسیار خوب. اگر در نگاه اول تصور می‌شود **این کتاب در مورد استفاده بچه‌ها از تکنولوژی است در نگاهی عمیق‌تر این کتاب در مورد آموزش روش استفاده سالم و آزاد تکنولوژی توسط تمام افراد خانواده است.**

چگونه این کتاب را بخوانیم

در هر فصل در مورد موضوعات مختلف تکنولوژی که کودک یا نوجوان شما را درگیر کرده با شما همراه می‌شویم. به این معنی که باید در عمق این موضوعات به‌طور کامل شناور شوید. با اطلاعات و منابعی که با مطالعه این فصول به دست می‌آورید قادر خواهید بود به‌طور مؤثری این موضوعات را برای کودک یا نوجوان خود شرح دهید.

این کتاب متنی نیست که به‌راحتی در آن پیش بروید. در واقع بهتر است آن را یک‌راست تا انتها نخوانید. اطلاعات زیادی وجود دارد و موضوعات جدید فراوانی ما را به خود جذب می‌کنند. به‌جای توجه به همه این اطلاعات، زمانی که با یکی از موضوعات مطرح‌شده در کتاب روبرو می‌شوید آن را در نظر

بگیرید و به‌طور اختصاصی در مورد آن موضوع مطالعه کنید. با این روش بهتر می‌توانید یک موضوع را مدیریت کنید و با زمان کافی و تمرین مناسب سراغ موضوع بعدی بروید.

بعلاوه، هدف این است که مطالعه کتاب همراه با تعامل باشد. مشتاقم با تمام حواستان درگیر موضوعات مطرح‌شده در کتاب شوید. گاهی هنگام مطالعه کتاب از شما درخواست می‌کنم نکاتی زیر مطالب کتاب یادداشت کنید برای مثال عملکرد در شرایط خاص. بیش از ۲۸ تصویر، ۲۲ اینفوگراف و ۱۸ منبع، مورد استفاده قرار گرفته تا کمک کنند اطلاعات صحیحی وارد زندگی شما شود؛ و گاهی خواسته می‌شود کارهایی روی گوشی تلفن همراه یا کامپیوترتان انجام دهید. درجایی دیگر ممکن است با کمک اینفوگراف‌ها اطلاعات آماری در مورد موضوعی را عمیق‌تر درک کنید. موضوعاتی که از کتاب می‌آموزید با هم‌رده‌های خود به اشتراک بگذارید. اگر در فضای مجازی از مطالب آموخته‌شده کتاب استفاده می‌کنید آن را زیر هشتک #teksavvyparent مطرح کنید. اگر نمی‌دانید که توییت یا هشتک چیست اصلاً نگران نباشید. اینجا محل مناسبی برای آموزش این موضوعات است.

اگر فرزندان‌تان هنوز خیلی کوچک هستند آشنا شدن با این موضوعات شما را پیش خواهد انداخت. می‌توانید بعضی از موارد مطرح‌شده در کتاب را قبل از آنکه در واقعیت با آن روبرو شوید مورد ارزیابی قرار دهید. به یاد داشته باشید تکنولوژی‌ای که در آینده می‌آید سریع‌تر از تغییر علایق کودکان دبستانی، دنیا را تغییر خواهد داد. این تکنولوژی یکی از درگیری‌های پیش روی شما در زندگی رو به رشد فرزندان خواهد بود و بخشی از زندگی او به شمار می‌رود. ممکن است در طول پنج سال فیس‌بوک از بین برود و بتوانیم تماس‌های تلفنی را با مچ دستمان انجام دهیم و مدارس به آی‌پد مجهز شوند ولی باوجوداین برای برقراری تعادل در استفاده از تکنولوژی در خانواده خود باید چهارچوبی ایجاد کنید.



کنترل هیولای تلفن همراه

«اون هیچ توجهی به من نداره چون دایم با گوشی تلفن مشغوله و مرتب در حال پیام دادنه»- صحبت‌های یک مادر عصبانی.

در جلسات گروهی با والدین، این شکایت شایعی است که می‌شنوم. فکر نمی‌کنم موضوعی بیش از پیامک و نوجوانان والدین را درگیر کرده باشد. روش ساده‌ای که برقراری ارتباط را آسان‌تر کرده به یکی از موضوعات سخت برای خانواده‌ها تبدیل شده است.

گرچه نگرانی والدین را در مورد پیامک دادن نوجوانان درک می‌کنم، اما فکر نمی‌کنم سرزنش کردن آنها راه‌حل مناسبی باشد.

کمی به گذشته فکر کنید. وقتی بچه بودید و والدیتان در فروشگاه برای شما پشمک می خریدند، همه آن را یک دفعه نمی خوردید؟ البته که می خوردید؛ و زمانی که مادرتان اجازه می داد کمی بیشتر بیدار بمانید تا صبح با دوستان بیدار نمی ماندید؟ یا زمانی که پدرتان یک اسکناس بیست تومانی به شما می داد و می گفت «حتماً بقیشو بیار». یادتان می آید که این کار را انجام داده باشید؟ قطعاً نه. به عنوان یک نوجوان، با محدودیت هایی که حدودی مشخصی نداشتند کنار نمی آمدیم. پس چرا باید از فرزندان خود انتظار داشته باشیم بهتر از ما عمل کنند؟

ممکن است موضوع از یک پول توجیبی ناچیز در یک جمعه شب به ردوبدل کردن بیش از ۳۰۰۰ پیامک در طول ماه تغییر کرده باشد، ولی آموزش اولیه مسئولیت پذیری همواره از والدین شروع می شود. وظیفه ما آموزش محدودیت ها و مسئولیت پذیری به فرزندانمان است. وقتی خیلی کوچک بودند در مورد بازی کردن در خیابان با آنها صحبت کردیم. وقتی بزرگتر می شوند در مورد مصرف مواد مخدر و الکل با آنها صحبت می کنیم. بسیاری از والدین شجاعانه در مورد موارد مشکلی مثل حدود مرزهای جنسی با فرزندانمان صحبت می کنند؛ اما به دلایل نامشخص وقتی صحبت استفاده از تلفن همراه می شود اغلب والدین در برابر چشمان حیرت زده معلمان، فرزندان خود را آزاد می گذارند که بدون محدودیت از تلفن همراه استفاده کنند.



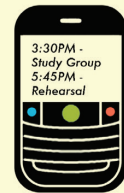
میزان متوسط پیامک های فرستاده شده توسط نوجوانان آمریکایی در هر ماه

(بدون تعیین محدودیت برای پیامک های نوجوانان ضرر مالی هنگفتی خواهید کرد!)

۴۲٪ از نوجوانان می گویند قادرند با چشم بسته پیامک بدهند



دومین کاربرد تلفن همراه ارسال پیامک است (بعد از دیدن ساعت)



اگر به علت استفاده دائم از گوشی‌های اپل یا اندروید صورت نوجوانتان را نمی‌بینید وقت آن رسیده که هیولای تلفن همراه را کنترل کنید. احساس نگرانی و ناکامی را کنار بگذارید و حدود مرزهای واضح برای زمان و مکان استفاده از گوشی تلفن همراه بگذارید. در اینجا چند راهکار برای استفاده صحیح از تلفن همراه ذکر می‌کنیم:

توی چشم‌ها نگاه کن. زمانی که نوجوانتان در حال صحبت چهره به چهره با شماست انگشتها

• نباید کار کنند. شخصی که روبروی او قرار دارد همیشه مهم‌تر از فرد پشت خط است. این تکلیفی است که باید به آنها آموخته شود که هنگام صحبت رودررو با کسی، نباید به گوشی تلفن خود جواب بدهند. باید صبر کنند تا صحبتشان با فرد حاضر تمام شود و سپس با عذرخواهی از افراد حاضر، به تماس پاسخ دهند.

اول خودتان عمل کنید

هنگام صحبت رودررو با نوجوانتان به تماس‌های تلفنی پاسخ ندهید.

این قانون در مورد پدرها و مادرها نیز صادق است. اگر نوجوان شما در حال صحبت رودررو با شماست تلفن خود را جواب ندهید. اگر این موارد اجرا شوند زمان‌های تداخل صحبت رودررو با تلفن کمتر و کمتر می‌شوند. وقتی نوجوانتان در حال صحبت کردن با شماست با جواب دادن تلفن یا پیامک دادن، شانس اثرگذاری خود را از بین نبرید.

من عاشق این هستم که در برقراری رابطه والدین با نوجوانشان به آنها کمک کنم. یک‌بار پدری آشفته از من خواست با هم قهوه بخوریم و نکاتی در مورد برقراری رابطه بهتر او با دخترش مطرح کنم. چند بار زمانی که داشتیم در مورد وضعیت خانواده‌اش صحبت می‌کردیم تلفنش زنگ زد و او به تلفن پاسخ داد. دست‌آخر درحالی‌که باز هم می‌خواست به شخص سومی که از ما دو نفر مهم‌تر بود و نمی‌توانست پشت خط منتظر بماند جواب دهد دستم را گذاشتم روی گوشی تلفنش و گفتم، «تو از من خواستی که اینجا باشم، تو از من کمک خواستی. ولی آگه نمی‌تونی گوشیتو خاموش کنی من دیگه اینجا نمی‌مونم.» ممکن است به او برخوردده باشد ولی این همان مشکلی بود که در رابطه با دخترش هم داشت. مهم نیست چه کسی پشت خط شماست اجازه ندهید تکنولوژی مانند سدی در رابطه شما با دیگران عمل کند.

۲ وقت خواب فقط مختص خوابیدن است. نوجوان‌ها را باید از هجوم پیامک‌ها هنگام خواب در امان بداریم. بر اساس یک تحقیق نوجوانانی که زیاد پیامک می‌دهند به علت اینکه نمی‌توانند

اول خودتان عمل کنید

اگر رئیس‌جمهور نیستید،
گوشی تلفنتان را به
محل خوابتان نبرید.
بعداً جواب دهید.

گوشی خود را زمین بگذارند به‌طور متوسط هر شب یک ساعت از زمان خواب خود را از دست می‌دهند. نوجوانی می‌گفت «می‌ترسم آگه بخوابم یه پیامک از دست بدم.» این نوجوان تصور می‌کند رئیس‌جمهور ایالات متحده است؟

هیچ‌چیز در زندگی او وجود ندارد که نتواند تا صبح صبر کند. اگر هم چیزی باشد آن است که زیرآب تمرکز او بر برنامه فردای مدرسه زده می‌شود.

برای جلوگیری از وسوسه پاسخ دادن و ارسال پیامک و داشتن یک خواب آرام گوشی او را روی میز آشپزخانه بگذارید. گوشی تلفن را در مکانی قرار دهید که دید و فکر او را مشغول نکند و به‌جای آن کمک کنید در انتهای روز با فکر آزاد به رختخواب برود.

۳ پاستا بدون تلفن. تحقیقات موسسه CASA در کلمبیا نشان داده که خوردن مرتب شام با خانواده می‌تواند احتمال رفتارهای پرخطر را در نوجوان شما به نصف کاهش دهد. کلید رسیدن به این موفقیت این است که واقعاً وقت غذا با یکدیگر صحبت کنیم. اگر یکی از شما در این زمان مشغول پیامک دادن باشد این نتیجه به دست نمی‌آید.

به نوجوانتان یاد دهید که فقط چند دقیقه هنگام غذا خوردن سر میز شام تکنولوژی را کنار بگذارد، با این کار به او کمک می‌کنید در جاهای عمومی هم آگاهانه این کار را انجام دهد. وقتی با همکارانم سر میز ناهار هستیم گوشی‌ام را بی‌صدا می‌کنم و برعکس روی میز می‌گذارم. به‌طور معمول صبر می‌کنم که آنها بنشینند و بعد این کار را انجام می‌دهم تا کاملاً این رفتار را ببینند. مضحک است که با نگرانی به من نگاه می‌کنند ولی بعد کوتاه می‌آیند و گوشی‌هایشان را خاموش می‌کنند.

۴ دست‌ها هنگام رانندگی در موقعیت ساعت ۱۰ و ۲. اگر نوجوان شما به‌اندازه کافی بالغ شده که می‌تواند به‌تنهایی رانندگی کند باید به‌طور مشخص با او صحبت کنید که به‌هیچ‌وجه و هرگز در حین رانندگی پیامک ندهد. حدس می‌زنم در مورد ارتباط مصرف الکل و رانندگی با نوجوانان صحبت کرده‌اید درحالی‌که میزان حواس‌پرتی‌ای که در پیامک دادن پشت فرمان ایجاد می‌شود معادل با حالتی است که الکل مصرف شده باشد. تقریباً همه نوجوانان به برنامه‌های آموزشی مدرسه در مورد

حین رانندگی ارسال پیامک ممنوع



۵ ثانیه

مدت زمانی که یک راننده برای ارسال پیامک به پایین نگاه می‌کند



۸۰٪ نوجوانان می‌گویند به آنها هشدار داده‌شده که در حین رانندگی پیامک ندهند.

که شبیه رانندگی با سرعت ۵۵ مایل بر ساعت در طول زمین فوتبال با چشمان بسته است.



۴۰٪ از نوجوانان به پیامک دادن حین رانندگی ادامه می‌دهند.





در ۲۴٪ تصادفات گوشی تلفن همراه نقش دارد.

پیامک دادن حین رانندگی اشاره می‌کنند. با این وجود هنوز هم یک چهارم علت بستری‌ها در بیمارستان همین موضوع است. زندگی انسان با ارزش‌تر از آن است که توسط پیامک و تلفن همراه به خطر بیفتد.

در مطالعه تعاملی هاریس از نوجوانان پرسیده شد از دادن پیامک حین رانندگی چه احساسی دارند. بیش از ۸۰٪ نوجوانان گفتند که تا به حال حداقل یک نفر در مورد پیامک دادن در حین رانندگی با آنها صحبت کرده است. به همین میزان نیز موافق بودند که انجام این کار خطرناک است؛ اما در عین حال بیش از ۳۰٪ آنها اعتراف کردند که این کار را انجام می‌دهند.

زمانی که نوجوانتان سویچ در دست، از خانه خارج می‌شود رفتار درست این است که یک‌بار به او بگویید، «کمر بند تو ببند و پشت فرمون پیامک نده.» اگر شما هر بار این کار را انجام می‌دهید باز هم کافی نیست، این رفتار به او نشان می‌دهد که چقدر سلامتیش برای شما مهم است.