

تربیت

شهروند دیجیتال

چگونه استفاده فرزندانمان از رسانه‌های اجتماعی، برنامه‌ها، و دستگاه‌های دیجیتال را متعادل و مفید نماییم

مریم موسوی

مدیر داخل نشریه



نام کتاب

تربیت شهروند دیجیتال

نویسنده

دکتر جودی گلد

مترجمان

محمد عشقی

مارینا فرهودی زاده

و حضور در فضای مجازی به یکی از مسائل بحث‌برانگیز در خانواده‌های مختلف تبدیل شده است.

در این کتاب، نویسنده که خود روان‌پزشکی فعال در حوزه زندگی نوجوانان است تلاش می‌کند به سادگی والدین را با فضای حاکم بر فناوری آشنا کند. او بسیاری از بازی‌ها، برنامه‌های کاربردی، برنامه‌های آموزشی، سایت‌ها و رسانه‌های اجتماعی را نام می‌برد و توضیح می‌دهد که هر یک به چه کار می‌آیند و نوجوانان چگونه از آن‌ها استفاده می‌کنند و والدین باید مراقب چه نکاتی باشند. نویسنده در این کتاب بر آن است که آنچه در واقع مشکل ایجاد می‌کند، فناوری نیست بلکه ناتوانی والدین در یادگرفتن فناوری است و اینکه آن‌ها نمی‌توانند همپای فرزندان‌شان پیش بروند! در نتیجه، فرزندان زیرک نسل فناوری به راحتی می‌توانند با هر چه می‌خواهند و در هر زمانی

زمان مناسب برای خرید تلفن همراه چه موقع است؟ فرزند من چند ساعت می‌تواند تلویزیون تماشا کند؟ آیا بازی‌های کامپیوتری خطرناک‌اند؟ آیا فرزندم در شبکه‌های اجتماعی با افراد غریبه در ارتباط است؟ آیا در فیس‌بوک یا اینستاگرام عکس‌های نامناسبی می‌فرستد؟ آیا ممکن است برخط (آنلاین) بودن برای فرزندم خطراتی داشته باشد؟ فرزندم تکالیف مدرسه‌اش را چگونه انجام می‌دهد؟ در حالی که مشغول گپ زدن، فرستادن پیامک، توییت کردن، و پیام‌گذاری در شبکه‌های اجتماعی است؟ چگونه تصمیم بگیرم که کدام فیلم کارتون یا کدام بازی ویدیویی مناسب‌اند؟ چگونه فرزندم را از قلدری مجازی و پیامک‌های جنسی محافظت کنم؟

چنین سؤالاتی بخشی از سؤالات والدین امروزی است که کسی نمی‌تواند به راحتی به آن‌ها پاسخ دهد. بدون شک، استفاده از رسانه‌های اجتماعی

screen-smart parenting

How to Find Balance and Benefit
in Your Child's Use of Social Media,
Apps, and Digital Devices



Jodi Gold, MD
Foreword by Tory Burch

که می‌خواهند و هر قدر که می‌خواهند، درگیر باشند و خیالشان راحت باشد که بزرگ‌ترهایشان نمی‌توانند با قلدری‌ها، مزاحمت‌ها، بی‌پروایی‌ها و موبدگیری‌هایشان مقابله کنند. نویسنده این کتاب تلاش می‌کند به صورت کاربردی نشان دهد که چگونه می‌توان کودکان را از افتادن در چنین دام‌هایی محافظت کرد و به آنان در مورد پیامدهای ناگوار کارهایشان هشدار داد. نویسنده نخست از شما می‌خواهد که الگوی فرزندپروری و فرهنگ خانوادگی خودتان را بشناسید. به نظر او باید فناوری دیجیتال را به نحوی در زندگی فرزندان ادغام کنید که با فرهنگ، ارزش‌ها و مقررات خانوادگی‌تان هماهنگ باشد.

به بخش‌هایی از کتاب توجه کنید:

«فرضیه جابه‌جایی بر این اساس بنا شده است که فناوری دیجیتال، زمان خواب و فعالیت‌های بدنی را جابه‌جا می‌کند. در سال ۲۰۰۸ پژوهشگران دریافتند، بچه‌هایی که یک ساعت در روز را صرف تماشای تلویزیون یا مشغولیت در اینترنت می‌کنند، ۷ تا ۱۰ دقیقه کمتر برای بازی کردن، خوابیدن، درس خواندن، و مطالعه کردن

وقت صرف می‌کنند.

فناوری نه فقط زمان خواب را جابه‌جا می‌کند، بلکه خود خواب را هم دشوارتر می‌کند. ماده ملاتونین هورمونی است که دوره خواب - بیداری ما را تنظیم می‌کند. این ماده به نور بسیار حساس است و سطح آن در هنگام تاریکی شب افزایش می‌یابد. پژوهشگران دریافته‌اند، چنان‌چه دو ساعت در معرض نور صفحه نمایش رایانه یا تبلت، با حداکثر روشنایی صفحه، قرار بگیریم، ملاتونین تولید نمی‌شود. نور آبی موجود در صفحه‌های نمایش رایانه و تبلت، اصلی‌ترین مقصر است. چرخه خواب - بیداری ما بیش از همه به طیف آبی نور حساس است. بدن انسان به این ترتیب برنامه‌ریزی شده است که با طیف سفید و آبی طلوع خورشید بیدار شود. صبح‌ها، قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند هشیاری و اختلال خلقی فصلی را بهتر کند.

با این حال توصیه می‌شود دستگاه‌های دارای نور آبی قبل از خواب خاموش شوند و در رختخواب از آن‌ها استفاده نشود.

گشت زدن در اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای شبانه باعث دیر خوابیدن و کاهش زمان خواب می‌شوند. این کارها باعث ایجاد تأخیر و جابه‌جایی در خواب می‌شود. اما این امر قدری پیچیده‌تر از یک جابه‌جایی ساده است. محتوای فناوری مورد استفاده، به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در کیفیت خواب هم اثرگذار است. بازی‌های ویدئویی خشن بسیار بیشتر از انواع غیرخشن مانع خواب می‌شوند؛ حتی اگر بچه‌ها به این بازی‌ها عادت داشته باشند. انجام بازی‌های خشن باعث افزایش نرخ برانگیختگی و کاهش زمان خواب می‌شود و می‌تواند به خوابی کم کیفیت منجر شود.»

لازم به ذکر است، نویسنده کتاب، خانم دکتر گلد، رضایت و خوشنودی خود را از ترجمه کتاب به زبان فارسی و نشر مجازی آن اعلام کرده‌است و شما خواننده محترم، می‌توانید با جستجوی نام این کتاب در فضای مجازی به آن دست پیدا کنید.



در سال ۲۰۰۸
پژوهشگران
دریافتند،
بچه‌هایی که یک
ساعت در روز را
صرف تماشای
تلویزیون یا
مشغولیت در
اینترنت می‌کنند،
۷ تا ۱۰ دقیقه
کمتر برای بازی
کردن، خوابیدن،
درس خواندن،
و مطالعه کردن
وقت صرف
می‌کنند