

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بزرگ‌ترین‌های بی‌کسوفی

زمانی دور از تکنولوژی

راهنمای کودک برای فاصله گرفتن از فضای مجازی
و تفریح در دنیای واقعی

مالی ویگانت

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

هشدارها را همه جا می‌بینیم: زمان طولانی تماشای تلویزیون یا مشغول بودن به بازی‌های ویدئویی، کودکان را در معرض خطر چاقی، بیماری‌های قلبی و دیگر مخاطرات سلامتی قرار می‌دهد.

هم‌زمان با بزرگ‌تر شدن فرزندانمان، ارتباط آن‌ها با تکنولوژی پیچیده‌تر و تنگاتنگ‌تر می‌شود. اینترنت فضایی ایجاد می‌کند که در آن به‌سختی می‌شود تشخیص داد کدام روابط واقعی هستند و کدام مجازی یا اشتباه. در دوره‌ای که افراد جوان به‌ظاهر دوستان بیشتری در دنیای مجازی دارند، این تکنولوژی اعتیادآور، آن‌ها را از معاشرت با افراد در دنیای واقعی دور نگه می‌دارد.

مطالبی که کودکان در تلویزیون و فیلم‌ها می‌بینند خیلی ساده و به‌صورت گسترده در اختیارشان است، بدون آنکه نیاز باشد حتی از خانه خارج شوند. کارشناسان تخمین می‌زنند کودکان امریکایی بین هشت تا هجده‌ساله، به‌طور میانگین هر هفته حدود ۴۴/۵ ساعت را روبه‌روی صفحه‌ی تلویزیون، گوشی همراه و... می‌گذرانند. این شرایط موج جدیدی از فشار روانی برای آن‌ها به‌همراه می‌آورد که طبق آن، هر شخص با توجه به اطلاعات دیجیتالی و میزان استفاده‌اش از این امکانات قضاوت می‌شود.

هرچند تکنولوژی با رشد سرسام‌آوری که دارد خطراتی را برای کودکان ایجاد می‌کند، اما نمی‌توانیم منکر اثرات مطلوب آن باشیم. ما در عصر تکنولوژی و ارتباطات زندگی می‌کنیم. اگر کودکان را از یادگیری و استفاده از این امکانات منع کنیم، آن‌ها در مدرسه و سپس در بازار کار دچار مشکلات بیشتری خواهند شد. این تأثیر دوگانه‌ی تکنولوژی بر فرزندان، والدینی را که دنبال راه‌حل درستی می‌گردند، گیج کرده است.

با تعیین حد و حدود منطقی و گفت‌وگوی صمیمانه و باز با فرزندان، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم استفاده‌ی عقلانی‌تر و مناسب‌تری از محتوای دیجیتالی داشته باشند. همچنین، می‌توانیم با اعمال برخی نظارت‌ها و گذاشتن رمز عبور برای وسایل الکترونیکی، زمانی را که کودکان در اینترنت صرف می‌کنند کمتر کنیم. اما از همه مهم‌تر این است که خودمان الگوی عملی برای آن‌ها باشیم و زمانی را دور از تکنولوژی و اینترنت، با خانواده و فرزندانمان بگذرانیم و برای آن‌ها فرصتی فراهم کنیم که دنیای واقعی را تجربه کرده و در آن تفریح کنند. این تعادل به آن‌ها کمک می‌کند در عین حال که از تکنولوژی روز عقب نمی‌مانند، عادات و روابط سالم و واقعی هم داشته باشند.

— مالی ویگانت