

به نام خدا

دبستان و پیش دبستانی رشد فرهنگ

مهارت این هفته (۱۳ دی ماه لغایت ۱۹ دی ماه):

مهارت استفاده درست از فناوری



نکاتی مهم از دیدگاه کارشناسانه در مورد چگونگی بهبود رابطه خانواده‌تان با فناوری و با یکدیگر

در دنیای پویای امروز، فناوری به بخش جدایی ناپذیری از زندگی روزمره ما تبدیل شده است. کودکان ما نیز از بدو تولد در معرض انبوهی از تکنولوژی‌های مختلف قرار می‌گیرند. تبلت، گوشی هوشمند، لپ‌تاپ و تلویزیون، تنها بخشی از این دنیای دیجیتال هستند که سرگرمی، آموزش و ارتباط را به طور مداوم برای آن‌ها به ارمغان می‌آورند. اما در کنار این مزایا، مسئولیت مهمی بر دوش والدین قرار دارد و آن عبارت است از:

مدیریت استفاده از تکنولوژی برای کودکان به منظور پیمودن این دنیای دیجیتال به شیوه‌ای سالم و سازنده.

تربیت کردن کودکان در عصر دیجیتال آسان نیست. ممکن است سخت باشد که با سرعت فناوری‌های نوظهور همگام شوید و بفهمید چگونه خطرات و فرصت‌هایی که با آنها همراه است را متعادل کنید. ما با

دکتر ژاکلین نسی، کارشناس تربیت دیجیتال، صحبت کردیم تا نکات برتر او را در مورد ایجاد رابطه سالم با فناوری به عنوان یک خانواده به دست آوریم.

در این هفته تلاش ما در مدرسه رشد فرهنگ در کنار آموزش های رسمی این است که کودکانی تربیت کنیم که بتوانند از فناوری به عنوان ابزاری برای یادگیری، کاوش و ارتباط استفاده کنند و در عین حال همچنان تعادل سالمی در زندگی خود برقرار کنند.

ارتباط و گفتگوی همیشگی و مکرر درباره نقش فناوری در زندگی خانواده تان

۱. از فرزندتان سؤالاتی درباره دستگاه های دیجیتالشان بپرسید، همانطور که درباره هر فعالیت دیگری که درگیر آن هستند سوال می پرسید. متوجه شوید چه چیزی را درباره آنها دوست دارند، چه چیزی را دوست ندارند، چقدر از آنها استفاده می کنند و چه چیزی از نظر آنان خوب کار می کند.

۲. درباره مخاطرات استفاده از فناوری بحث کنید. با فرزندانتان صادقانه درباره نگرانی هایی که ممکن است داشته باشید صحبت کنید، مانند اینکه دستگاه ها مانع فعالیت های دیگر شوند، نگرانی درباره محتوایی که ممکن است ببینند یا کارهایی که ممکن است آنلاین انجام دهند. مهم است که به فرزندانمان صریحاً (و مکرراً!) بگوییم که می خواهیم اگر آنلاین با مشکلاتی مواجه شدند، به ما مراجعه کنند. می توانید چیزی مانند "ممکن است واقعاً سخت باشد که بدانید چگونه با هر موقعیتی که آنلاین پیش می آید برخورد کنید. ممکن است با چیزهایی مواجه شوید که گیج کننده یا ناراحت کننده هستند، و من می خواهم وقتی با این چیزها مواجه شدید به من مراجعه کنید تا بتوانیم با هم بفهمیم چگونه با آنها برخورد کنیم." بگویید. ما همچنین باید به نحوه پاسخگویی خود توجه کنیم وقتی فرزندانمان با هر مشکلی به ما مراجعه می کنند. به عنوان والدین، ممکن است تعجب آور و حتی ترسناک باشد وقتی فرزندانمان چیزی را که آنلاین با آن مواجه شده اند به اشتراک می گذارند. وسوسه انگیز است که بخواهیم فوراً وارد شویم و به آنها بگوییم چه کاری اشتباه انجام داده اند، یا دستگاه را از آنها بگیریم تا آنها را ایمن نگه داریم. اما یک پاسخ اولیه خوب در این وضعیت این است که بگوییم "خیلی ممنون که این را به من گفتی." این باعث می شود که فرزندمان دفعه بعد که با چالش های آنلاین مواجه شد، به ما مراجعه کند.

۳. مراقب مسائل زیرین باشید. مهم است که همه چیز را به فناوری نسبت ندهیم. گاهی اوقات چیزهای دیگری در جریان هستند که در نحوه استفاده کودکان از دستگاه های شان ظاهر می شوند. به عنوان مثال، اگر

نوجوانی دارید که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کند، ممکن است بخواهید یک گفتگو درباره آنچه واقعاً در جریان است شروع کنید. ممکن است مربوط به نگرانی‌های آنها درباره اینکه دیگران درباره آنها چه فکر می‌کنند باشد، یا ممکن است در مدرسه یا با همسالان خود احساس اعتماد به نفس نکنند.

تعیین مرزهایی که برای خانواده‌تان منطقی هستند

۴. قوانین "بله" و "نه" ایجاد کنید. قوانین "بله" چیزهایی هستند که فرزندتان باید انجام دهد. چگونه می‌خواهید آنها آنلاین رفتار کنند؟ یک شهروند دیجیتال خوب بودن به چه معناست؟ استفاده "سالم" از فناوری در خانواده شما چگونه است؟ قوانین "نه"، از طرف دیگر، چیزهایی هستند که نمی‌خواهید آنها انجام دهند (مانند آزار و اذیت دیگران) یا چیزهایی که نباید به دلایل ایمنی آنلاین انجام دهند (مانند ارائه اطلاعات شخصی). با فرزندانتان درباره این واقعیت صحبت کنید که اشتباهات رخ خواهند داد، و اینکه اشکالی ندارد که آنها هنوز در حال یادگیری و تمرین شهروندی دیجیتال خوب هستند. برای برخی خانواده‌ها، می‌تواند مفید باشد که به فرزندتان بگویید که اگر با هر چالشی مواجه شدند و با شما صادق بودند، "مشکلی" نخواهند داشت.
۵. مناطق/قسمت‌های بدون فناوری ایجاد کنید. یک مرز که می‌توانید به عنوان خانواده ایجاد کنید این است که زمان‌هایی از روز یا مکان‌هایی که بدون فناوری هستند داشته باشید. همچنین می‌توانید یک مکان یا "ایستگاه داکینگ" ایجاد کنید که دستگاه‌های خود را در زمان بدون فناوری نگه دارید. یک تمرین مفید این است که مطمئن شوید دستگاه‌ها در زمان‌های خاصی از شب از اتاق خواب خارج هستند. خواب بسیار مهم است و دستگاه‌ها می‌توانند مانع آن شوند.
۶. انتظاراتی و توافقی‌هایی درباره محتوا تعیین کنید. مهم است که مطمئن شوید محتوایی که فرزندانتان آنلاین دسترسی دارند مناسب سن و توسعه آنها باشد. برای کودکان خردسال و نوجوانان، از آنها بخواهید قبل از دانلود هر اپلیکیشن جدید یا پیوستن به هر پلتفرم جدید از شما اجازه بگیرند. همچنین ممکن است بخواهید از کنترل‌های والدین موجود استفاده کنید [مانند محدودیت‌های زمان صفحه نمایش، خریدهای درون‌اپلیکیشن، فیلتر کردن محتوا و غیره].



آگاه بودن از استفاده فرزندان از دستگاه‌ها

۷. فناوری را با هم کاوش و بررسی کنید. سعی کنید با کودکان در هر سنی به طور مشترک مشاهده و استفاده کنید. این به سادگی به معنای تماشای یا استفاده از فناوری با فرزندان است. این می‌تواند شامل تماشای یک برنامه با هم و صحبت کردن با آنها درباره آن باشد. برای یک کودک بزرگتر، از آنها بخواهید که به شما نشان دهند آنلاین چه کاری انجام می‌دهند - به چه چیزی علاقه دارند، چه اپلیکیشن‌هایی را دوست دارند استفاده کنند و غیره.

۸. متوجه باشید که چه زمانی باید یک قدم عقب بردارید. در برخی موارد، ممکن است بخواهید نظارت کنید که فرزندان روی دستگاه خود چه کاری انجام می‌دهد - به شرطی که از قبل به آنها بگویید که این کار را انجام خواهید داد. این به ویژه برای کودکان خردسال مهم است، یا کسانی که برای اولین بار با یک دستگاه جدید (مانند تلفن) شروع می‌کنند. همانطور که کودکان بزرگتر می‌شوند و تجربه بیشتری با دستگاه‌هایشان دارند، می‌توانید به آنها استقلال مناسب سن و مرحله بیشتری بدهید. اما همیشه مهم است که به طور کلی از آنچه آنلاین انجام می‌دهند آگاه باشید.

الگوهای سالم برای فرزندان خود ایجاد کنید

۹. درست مانند یک تیم عمل کنید. مهم است که به عنوان والدین از نحوه (و چقدر) استفاده خود از دستگاه‌ها آگاه باشیم - و این سخت است! اما پیوستن به فرزندان خود در ایجاد عادات و مرزهای سالم یک

فرصت خوب است که از دینامیک "من در مقابل شما" که والدین اغلب با فرزندان خود درگیر می‌شوند خارج شویم و به جای آن تلاش کنیم تا دینامیک "ما با هم در مقابل چالش‌های ذاتی این فناوری‌ها" ایجاد کنیم.

۱۰. تمام اقدامات تان را به حالت سرگرمی و با روحیه بازی انجام دهید! راه‌های زیادی وجود دارد که از فناوری برای تسهیل بازی و فرصت‌های سرگرم‌کننده با فرزندان خود استفاده کنید. این می‌تواند شامل استفاده از یک اپلیکیشن یا بازی کردن با هم باشد. همچنین می‌توانید ویدیوهایی برای ایده‌های بازی یا کاوش در سرگرمی‌ها و علاقه‌ها جستجو کنید - همه چیز از آشپزی تا ورزش تا موسیقی.



به عنوان والدین، الگوی خوبی برای فرزندان در استفاده بهینه از تکنولوژی و به ویژه فضای مجازی باشید. عادات آنلاین خود را کنترل کنید و از فناوری به شیوه‌ای مسئولانه استفاده کنید.



به فرزندان اهمیت آداب معاشرت آنلاین و رفتار محترمانه در فضای مجازی را بیاموزید. این آموزش شامل مواردی مانند خودداری از ارسال پیام‌های توهین آمیز، احترام به حریم خصوصی دیگران و اجتناب از انتشار اطلاعات نادرست می‌شود.



قوانین روشن و مشخص ایمنی آنلاین را با فرزندان در میان بگذارید و آن‌ها را به اجرا درآورید. این قوانین می‌تواند شامل موضوعاتی مانند امنیت رمز عبور، استفاده مسئولانه از شبکه‌های اجتماعی و اجتناب کردن از رفتارهای قلدرمآبانه سایبری باشد.

امید که با کمک اولیا در آموزش مهارت‌های مورد نیاز فرزندانمان موفق باشیم.

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ