

# مهم‌ترین راهکارهای کاهش استفاده کودکان از گوشی‌های هوشمند

26 بهمن 1400

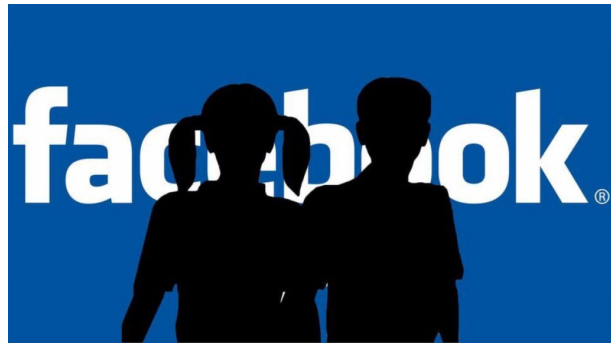
نفوذ کاربرد وسایلی مانند تلفن هوشمند و تبلت در زندگی بشر پدیده‌ای جهانی است و در جامعه ما استفاده از آن به حدی رسیده که مضرات جدی و اساسی این فناوری مدرن بسیار مشهود گردیده است. با وجود تمام مزایای فناوری، تلفن هوشمند نباید تنها دوست و شریک گفتگوی ما و فرزندمان در این دنیا باشد. امروزه تاثیرات ناشی از فناوری بر زندگی بشر الزامی ایجاد می‌کند که علاوه بر مزایا، مضرات آن را نیز جدی بگیریم. یکی از مهمترین مضرات گوشی‌های هوشمند به نحوه استفاده کودکان از آن باز می‌گردد. در دنیایی که اکثر ما به تلفن‌های هوشمند چسبیده‌ایم، ضروری است تا به کودکان یاد دهیم تا از دستگاه‌های هوشمند خود سالم و به اندازه استفاده کنند. در این مقاله مهم‌ترین راهکارهای محدود کردن کودکان برای استفاده از تلفن‌های هوشمند و فناوری در دنیایی که تکنولوژی فراگیر است، را مورد بررسی قرار داده‌ایم.

## تاثیرات اعتیاد به تلفن همراه در کودکان

مطالعات اخیر نشان داده است که تقریباً نیمی از نوجوانان و کودکان به تلفن‌های هوشمند خود معتاد هستند. همچنین این تحقیقات نشان داده است که ارتباط کودکان با فناوری بر زندگی آنها (رژیم غذایی، خواب، ورزش و انجام تکالیف مدرسه) تأثیر منفی می‌گذارد. استفاده از این وسایل توسط کودکان، سبب شده است که آنها تحرک کمتری داشته باشند و این موضوع با افزایش وزن و سلامت کودکان ارتباط زیادی دارد. همچنین خواب ناکافی می‌تواند بر یادگیری آنها در مدرسه تأثیر سوء داشته باشد.

تکنولوژی به طور کلی باعث افزایش ناامیدی در کودکان شده است. این افزایش ناامیدی و اعتیاد به تلفن، هر دو باعث ایجاد افسردگی و اضطراب در کودکان کوچکتر می‌شود. علاوه بر این، تمام نگرانی‌هایی که والدین درباره شبکه‌های اجتماعی دارند با استفاده از گوشی هوشمند همراه است. افسردگی، عزت نفس پایین و اضطراب، اغلب با احساس بی‌احترامی یا کنار گذاشتن نوجوانان در فضای مجازی مرتبط است.

## راهکارهای محدود کردن کودکان برای استفاده از گوشی‌های هوشمند



دکتر ملانی شوارتز، روانشناس و [مشاور خانواده و سلامتی](#)، می‌گوید: "در نسل ما، تلفن‌ها تنها وسیله‌ای برای مکالمه، برنامه‌ریزی یا صحبت با اشخاص دیگر بودند. نسل جدید دید متفاوتی دارند. به همین دلیل است که تعیین مرزها و دستورالعمل‌هایی برای استفاده سالم از گوشی هوشمند برای والدین مهم‌تر از همیشه است."

شوارتز توصیه‌های زیر را برای کمک به خانواده شما برای استفاده سالم از تلفن دارد:

### 1. فواید و عواقب آن را برای خانواده خود بسنجید

با فرزندان خود در مورد انتظاراتشان صحبت کنید. تعیین حد و مرز، بخشی از فرزندپروری سالم است و والدین باید آماده باشند تا در هر سنی حد و مرزی را تعیین کنند. شوارتز می‌گوید: "من اغلب وقت خود را صرف بحث با خانواده‌ها می‌کنم که زمانی که با تلفن می‌گذرانید چقدر می‌تواند باشد. این در هر خانواده متفاوت خواهد بود، اما مهم است که آن زمان ایده آل را برای فرزندان خود تعیین کنید و سپس به آن پایبند باشید."

زمان استفاده از تبلت و گوشی همراه را برای کودکان محدود کنید و ساعت مشخصی را برای استفاده آنها در نظر بگیرید. به طور مثال بازی و استفاده از تبلت را قبل از خواب و یا سر میز شام می‌تواند برای شروع این محدودیت مناسب باشد.

### 2. در سنین پایین برای کودک خود گوشی، تبلت نخرید

شوارتز می‌گوید: "هر خانواده شرایط متفاوتی دارد و هر فرزندی متفاوت است. برخی از کودکان قبل از مدرسه رفتن ممکن است نیاز به تلفن همراه داشته باشند و برخی باید تا زمان مدرسه صبر کنند. اگر می‌خواهید او را با تکنولوژی آشنا کنید، به او اجازه دهید برخی ساعات روز با تبلت یا موبایل شما بازی کند، اما شخصی کردن این وسیله را از سنین پایین شروع نکنید."

### 3. همه برنامه‌ها را روی یک دستگاه نصب نکنید

یک گوشی هوشمند می‌تواند جایگزین کتاب‌ها، مجلات، دستگاه پخش موزیک، دوربین، تلویزیون، کنسول بازی، کامپیوتر و چیزهای مفید امروزی شود. گوشی‌های جدید فرصت‌های گسترده‌تری را به شما می‌دهد که نسل‌های قبلی نداشتند، اما این بدان معنا نیست که باید بگذاریم جایگزین همه چیز شود. به طور مثال بهتر است به کودکان اجازه دیدن کارتون و برنامه بر روی تبلت و یا گوشی ندهید و ساعت تماشای برنامه‌ی مورد علاقه‌شان را محدود به دیدن آن در تلویزیون کنید.

### 4. بر فعالیت آنها نظارت داشته باشید

الزام کودکان به تحویل تلفن همراه خود در پایان زمان اختصاص داده شده روزانه به والدین این امکان را می‌دهد که دقیقاً بدانند چه زمانی از آنها استفاده می‌شود و هر شب محتوا را مرور کنند. امروزه یکی

از **مشکلات روان‌شناختی** شایع در کودکان به دلیل قرار گرفتن آنها در معرض اطلاعات زودتر از آمادگی برای درک و پردازش به دلیل فناوری است. احتمال اینکه کودکان در معرض محتوای خشونت‌آمیز، نژادپرستانه یا نفرت‌انگیز قرار گیرند بسیار زیاد است و تنها راه کمک به رفع این مشکل این است که والدین به دقت مراقب تلفن و آنچه در آن استفاده می‌شود، باشند.

در خصوص نوجوانان اعمال این محدودیت‌ها سخت‌تر است. آنها در این مرحله از زندگی خود دیگر نمی‌توانند بپذیرند که والدین با آنها مثل یک کودک رفتار کنند. آنها با فاصله گرفتن از فضای خانواده و ایجاد نوعی حریم شخصی می‌خواهند به شما نشان دهند که به توانمندی‌های بیشتری دست‌یافته‌اند و هویت مستقلی کسب کرده‌اند. در واقع سرک نکشیدن در اتاق خواب نوجوان و احترام به حریم خصوصی آنها یکی از وظایف والدین است. انتقال این احساس احترام، می‌تواند در افزایش اعتماد به نفس نوجوان نقش بسزایی داشته باشد و به او کمک کند تا عملکرد بالاتری را در حوزه‌های مختلف به دست بیاورد. آزادی که والدین به نوجوانان می‌دهند، باید همراه با نظارت بر فعالیت‌های آنها بدون نقض حریم خصوصی آنها باشد. هویت مستقل آنها را بپذیرید و با حفظ روابط دوستانه و صمیمی آنها را به استفاده درست از اینترنت و گوشی‌های همراه راهنمایی کنید و در نهایت فرزندانتان را از تهدیدات احتمالی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی ایمن نگه دارید.



#### 5. از گوشی‌های غیر هوشمند استفاده کنید

تلفن‌ها برای برقراری ارتباط هستند. اگر برای مواقع اضطراری به تلفن نیاز است، داشتن یک گوشی تلفن معمولی کافی است. اگرچه ممکن است کودک شما برای داشتن یک گوشی هوشمند و یا تبلت پافشاری کند، اما شما بهتر است به اون توضیح دهید که به داشتن آن نیاز ندارد.

#### 6. فعالیت‌های جذاب‌تری برای کودک خود پیدا کنید

یک روش کاربردی برای کاهش استفاده از گوشی‌های هوشمند پیدا کردن جایگزین‌های مناسب و جذاب‌تری برای پر کردن اوقات فراغت کودک است. ساده‌ترین راه برای سرگرم کردن کودکان، طراحی خلاقانه دکوراسیون **اتاق خواب کودک** است. در یک اتاق خواب کودک کاربردی و سرگرم‌کننده لازم است که فضایی برای استراحت، بازی، مطالعه و یک فضای دنج برای گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب در نظر بگیرید. از دیگر فعالیت‌های جایگزین ثبت نام در کلاس‌های فوق برنامه آموزشی مانند موسیقی، ورزشی و ... است. توجه داشته باشید که علایق و استعداد کودک خود را در نظر بگیرید.

#### 7. الگو باشید و در مقابل کودکان دائم از گوشی خود استفاده نکنید

بهترین راه برای کمک به محدود کردن استفاده از تلفن توسط کودک این است که برای او الگو باشید و نشان دهید که گذراندن وقت با افراد حاضر در خانه اولویت دارند. شوارتز می‌گوید: ” اگر فرزندانتان دائماً شما را با تلفنتان ببینند، آنها هم دوست دارند همان‌گونه باشند.”

کلام آخر:

استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند باعث شده است که سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان به شدت تحت تاثیر قرار گیرد. بنابراین بسیاری از متخصصین سلامت، به خصوص [انجمن قلب آمریکا](#)-[AHA](#) نسبت به استفاده زیاد کودکان از وسایل ارتباطی هشدار داده‌اند و از والدین خواسته‌اند استفاده‌ی کودکان را محدود کرده و به فکر راه‌های دیگری برای سرگرم کردن و پر کردن اوقات فراغت کودکان باشند. با توجه به مضرات زیاد استفاده از تلفن همراه در کودکان، والدین عزیز باید نسبت به این مقوله و کنترل و اصلاح رفتار کودکان، توجه بیشتری داشته باشند.