



چنانچه فرزندی از آموزش های کافی در زمینه محیط های مجازی بهره مند شده، با هدفی معین می تواند روزانه حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از این محیط ها استفاده کند



حد و حدود مجاز استفاده فرزندان از شبکه های اجتماعی

هدف مشخص، زمان مشخص

است. هر روز مسائل تازه ای در این محیط ها پدید می آید بنابراین احتمالاً والدین نمی توانند در زمینه تک تک این مسائل به کودک کمک کنند.

در چنین شرایطی بهترین راه حل ارائه یک ایدئولوژی به کودک است، یعنی والدین باید تا حد ممکن بر جزئیات فعالیت کودک نظارت داشته باشند و در عین حال برای اموری به کودک اختیار دهند تا خود استنباط کند که آیا روشی که در پیش گرفته است صحیح است یا خیر.

این چارچوب ارزشی باید بر باورهای ارزشی و دینی، فرهنگ و اهداف خانواده مبتنی باشد.

هدف فرزندان در استفاده از شبکه های اجتماعی باید مشخص باشد

این که فرزند شما با چه هدفی در شبکه های اجتماعی فعالیت می کند نقش مهمی در میزان و تعیین حدود استفاده او از این محیط های مجازی دارد. این که او در یک گروه علمی عضویت دارد و مثلاً اطلاعات مربوط به مهارت های زندگی، نجوم و یا آزمایش های علوم را پیگیری می کند باوقتی که از این شبکه ها صرفاً به عنوان سرگرمی استفاده می کند متفاوت خواهد بود. همچنین اولویت های زندگی کودک از قبیل تغذیه، ورزش، مطالعه و همراهی با خانواده نباید به خاطر این محیط های مجازی تحت الشعاع قرار گیرد.

حداکثر یک ساعت

به طور خلاصه متخصصان سلامت روان عقیده دارند که چنانچه کودک از آموزش های کافی در زمینه محیط های مجازی بهره مند شده، در چارچوبی ارزشی و با هدفی معین در ساعتهای فعالیت او از سوی والدین قابل نظارت باشد می تواند روزانه حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از این محیط ها استفاده کند. البته چنانچه کودک روزانه بازی های رایانه ای را انجام می دهد و یا به تماشای انیمیشن و فیلم نیز می پردازد این زمان برای او کاهش می یابد و نباید در مجموع از ۱/۵ ساعت در روز بیشتر باشد. باز هم تأکید می شود که والدین باید از کلیت فعالیت کودک مطلع باشند.

سن



از جمله مهم ترین عوامل حائز اهمیت، سن فرزندان است. به طور کلی کودکان هر چه در سنین پایین تری قرار داشته باشند از قدرت تشخیص کمتری برخوردار هستند. همچنین احتمال آنکه در این شبکه ها به سادگی مورد سوءاستفاده قرار گرفته یا اطلاعات شخصی خود را در اختیار افراد سودجو قرار دهند بیشتر است.

تحول شناختی

علاوه بر سن، میزان تحول شناختی کودک از قبیل توانایی استدلال و استنباط، مهارت خودکنترلی، برنامه ریزی و حل مسئله و نیز اهمیت دارد. کودکانی که در سطوح بالاتر تحولی قرار دارند موقعیت های نامناسب را زودتر و بهتر تشخیص می دهند و در صورت قرار گرفتن در شرایط نامناسب، راه حل مطلوب تری را انتخاب می کنند. توانایی کودک در تمیز میان تخیل و واقعیت نیز از عواملی است که والدین تشخیص دهند که آیا فرزندشان صلاحیت لازم برای حضور در این شبکه ها را دارد یا خیر؟

آموزش

حتی اگر کودک از سن و ریش مناسبی برخوردار باشد باز هم برای قرار گرفتن در موقعیت های ناشناخته، نیازمند آموزش و دریافت اطلاعات از منابع معتبر است. علاوه بر این، آموزش ها باید شامل مهارت خویشستن داری، آگاهی از نحوه استفاده، تعیین خط قرمزهایی که کودک باید رعایت کند یا محدوده مجازی که حق ورود به آن را دارد، باشد و در قالب رابطه عاطفی همراه با اقتدار از سوی والدین انجام گیرد. در این میان خود والدین نیز نیازمند اطلاعات به روز در این حوزه هستند تا به صورت مناسبی فرزند خود را راهنمایی کنند. در نتیجه، کنترل کودک که حس کنجکاوی در او تقویت شده است و در محدوده تعیین شده، به تعامل می پردازد راحت تر خواهد بود.

چارچوب ارزشی

شبکه های اجتماعی محیط پویا و در عین حال پالایش ناپافته ای

زهرا حسین زاده ملکی روان شناس

امروزه گرایش به استفاده از وسایل گوناگون ارتباط جمعی خصوصاً شبکه های اجتماعی، به طور روز افزونی در حال گسترش است، از سوی دیگر دستیابی به این ابزارها نیز به سهولت در هر نقطه زمانی و مکانی میسر شده که آن نیز عامل مضاعفی است برای رواج بیشتر این فناوری. در نگاهی گذرا به کاربران اینترنت به خصوص شبکه های اجتماعی، یکی از مسائلی که باعث جلب نظر روان شناسان می شود استفاده تمامی گروه های سنی به ویژه کودکان از این امکانات نوین است. متخصصان سلامت روان بر این باورند که شبکه های اجتماعی به نحوی برای کودکان اطلاعات و دانش را به ارمغان می آورند با این حال، استفاده بیش از حد از آن ها نیز عواقبی در پی دارد؛ زیرا شبکه های مجازی محیطی استاندارد و طراحی شده ویژه کودکان نیست و استفاده از چنین محیط هایی بدون در نظر داشتن احتیاط های لازم، تهدیدی برای سلامت روانی و حتی گاه جسمانی کودکان است. اما تعیین نحوه و میزان استفاده کودکان از شبکه های اجتماعی به عوامل گوناگونی بستگی دارد.