

والد متصل

راهنمای تخصصی فرزندپروری
در دنیای دیجیتال

تألیف

جان پالفری
اورس گسر

ترجمه

ابوذر گل‌ورز



فهرست مطالب

۵	سخن مترجم
۹	مقدمه
۲۰	بخش اول پرورش یافتن در دنیای بیش از حد متصل
۲۱	فصل اول زمان استفاده از صفحه‌نمایش
۴۸	فصل دوم زندگی اجتماعی
۷۷	فصل سوم حریم خصوصی
۹۷	بخش دوم موضوعاتی که موجب بیشترین نگرانی برای والدین می‌شوند
۹۸	فصل چهارم امنیت
۱۱۶	فصل پنجم اضطراب
۱۳۷	فصل ششم اعتیاد
۱۴۹	فصل هفتم بازی
۱۶۶	بخش سوم درگیر شدن در دنیای بیرون از خانه
۱۶۷	فصل هشتم تنوع
۱۹۶	فصل نهم یادگیری
۲۲۶	فصل دهم زندگی مدنی
۲۴۲	نتیجه‌گیری
۲۵۴	تقدیر
۲۵۵	درباره نویسندگان
۲۵۶	منابع بیشتر
۲۸۰	تحسین والد متصل
۲۸۲	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۸۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۸۸	پاورقی‌ها

سخن مترجم

فرزند زمان خویشتن باش

امام علی علیه السلام

از نظر بسیاری از روان‌شناسان حوزهٔ کودک، فرزندپروری دشوارترین کار دنیا است (چه بسا دشوارتر از کار در معدن!)، این مسئله زمانی سخت‌تر می‌شود که نسلی سنتی بخواهد فرزندانش را در عصر مدرن تربیت کند. ناآگاهی از الزامات عصر جدید و دیدگاه‌های تک‌بعدی و انعطاف‌ناپذیر نیز بر این دشواری می‌افزاید.

والدین بسیاری با مفاهیم فرزندپروری سنتی آشنا هستند اما در قرن ۲۱ و در سایهٔ رشد روزافزون رسانه‌ها به‌ویژه رسانه‌های دیجیتال لازم است که همگی اعم از متخصصان و والدین در رویکردشان به این شغل پرزحمت بازبینی کنند، سواد رسانه‌ای را یاد بگیرند و سپس مفاهیم آن را با فرزندپروری به هم بیامیزند.

در واپسین سال‌های قرن ۱۴ هجری شمسی اتفاقی رخ داد که شاید هیچ‌کس تصور آن را نمی‌کرد. پاندمی کووید ۱۹ موجب شده که دانش‌آموزان و دانشجویان به‌اجبار از راه دور و از طریق پلتفرم‌های دیجیتال آموزش ببینند، و لذا فراگیری بهترین و کم‌خطرترین شیوه‌های استفاده از ابزارهای الکترونیکی بسیار ضروری است. کودکان و نوجوانان، و همچنین والدین باید این روش‌ها را بیاموزند تا بتوانند با کمترین آسیب جسمی و روانی بهترین استفاده را از امکانات دیجیتال و آنلاین داشته باشند و امر یادگیری و تحصیل آنها بدون اختلال صورت گیرد.

بسیاری از افراد در مسئلهٔ استفاده از تکنولوژی دو رویکرد را در پیش می‌گیرند: آزادی نامحدود (خوش‌بینی کامل) یا محدودیت سفت‌وسخت (بدبینی کامل). والد متصل به ما یاد می‌دهد که موضع بینابینی هم وجود دارد (واقع‌بینی) که می‌توانیم در عصر دیجیتال اتخاذ کنیم و در کنار بهره‌گیری از مزایای فناوری، معضلات و مشکلات

را هم پیش‌بینی کرده و از آنها اجتناب کنیم.

والد متصل رویکردی به فرزندپروری در عصر دیجیتال است که دو مفهوم را به ما منتقل می‌کند: این والد تا حدودی با اینترنت و موضوعات مرتبط با تکنولوژی آشنا است و خودش هم آگاهانه از اینترنت استفاده می‌کند، و از سوی دیگر ارتباط خود را با فرزندانش حفظ می‌کند تا بتواند در تنگناهای تعاملات آنلاین و آنلاین با انسان‌ها و ابزارهای دیجیتال از آنها حمایت کرده و رهنمودهای سودمندی به آنها پیشنهاد کند.

از عنوان کتاب چنین برداشت می‌شود که *والد متصل* حاوی توصیه‌هایی برای فرزندپروری در دنیای دیجیتال است اما در حقیقت والدین با مطالعه آن می‌توانند علاوه بر کمک به فرزندان، زندگی خودشان را نیز در مواجهه با رسانه‌های اجتماعی و سایر جنبه‌های فناوری راهبری کنند و با تحولات زمانه خود آشنا و همراه شوند.

ساختار فصول ده‌گانه کتاب به این شکل است که ابتدا داستان واقعی کوتاهی در مورد موضوع فصل ذکر می‌شود و پس از آن مبحث اصلی و مفاهیم فرعی فصل با توجه به پژوهش‌های موجود و دغدغه‌های والدین مطرح می‌شود. سپس نویسندگان راهکارهایی را برای بهره‌مندی بهتر از امکانات و مقابله با معضلات پیشنهاد می‌کنند و در نهایت به سؤالاتی که والدین و متخصصان در خلال کنفرانس‌ها و دیدارهای حضوری در مدارس پرسیده‌اند پاسخ می‌دهند. در انتهای هر فصل نیز خلاصه‌ای از مهم‌ترین مطالب هر فصل درج شده است تا خواننده بتواند در مواقع لزوم به‌عنوان یک منبع فوری و در دسترس به آن مراجعه کند. پالفری و گسر در دو بخش کتاب‌شناسی و منابع مطالعاتی بیشتر نیز به کتاب‌ها و مقالات ارزشمند بسیاری اشاره کرده‌اند که می‌توان برای درک بیشتر مطالب کتاب و دستیابی به رهنمودهای بیشتر از آنها بهره برد.

یکی از علل بروز تعارضات بین والدین و فرزندان مدت زمان استفاده بچه‌ها از صفحه‌نمایش است. در این کتاب به‌خوبی نحوه تنظیم مدت زمان مواجهه با ابزارهای الکترونیکی دارای صفحه‌نمایش برای سنین مختلف و همچنین برای استفاده‌های متفاوت مانند شبکه‌های اجتماعی، مشاهده فیلم، وب‌گردی، بازی، تحصیل و ... مطرح شده است.

در بخش دیگری از کتاب دغدغه ارزشمند والدین درخصوص زندگی اجتماعی

بچه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است: آنها نگران هستند که کودکان‌شان به علت استفاده مفرط از موبایل و تبلت و تعاملات آنلاین نتوانند مهارت‌های ارتباط چهره‌به‌چهره را یاد بگیرند. حفظ حریم خصوصی و امنیت آنلاین کودکان و نوجوانان، و همچنین شیوه نظارت درست و منطقی والدین بر فعالیت‌های آنها موضوعات دیگری هستند که نویسندگان مطرح می‌کنند و به‌دقت به والدین آموزش می‌دهند که در چه زمان‌هایی باید به سرعت مداخله کنند و در چه اوقاتی صرفاً نظارت از دور کافی است.

موضوعات استرس، اضطراب، فویبای جا ماندن از اطلاعات، زورگویی، به اشتراک گذاشتن تصاویر و اطلاعات بی‌نقص از خود (کمال‌گرایی)، تنوع‌های نژادی و فرهنگی و ویژگی‌های بلوغ و دوران نوجوانی از عمده مسایل مرتبط با حوزه روان‌شناختی و رسانه است که نویسندگان در خلال فصل‌های مختلف و با جزئیات به آنها پرداخته‌اند. اعتیاد اینترنتی یا رسانه‌ای هم از موضوعاتی است که به اعتقاد نویسندگان نگرانی بسیاری از والدین را برانگیخته است. در فصل مربوط به اعتیاد به تفاوت‌های فرهنگ‌های مختلف در برخورد با استفاده مفرط و نیز تعریف‌های گوناگون نهادها و کشورهای مختلف از اعتیاد اینترنتی اشاره شده و بر این مسئله تأکید شده که برخی فعالیت‌ها یا سبک‌های استفاده از اینترنت و ابزارهای مرتبط که در یک فرهنگ طبیعی و بهنجار محسوب می‌شود ممکن است در کشوری دیگر نمونه بارز اعتیاد دیجیتال باشد.

پالفری و گسر یکی از فصل‌های جذاب کتاب را به بازی اختصاص داده‌اند. بازی حوزه‌ای است که متأسفانه بسیاری از والدین و حتی مربیان بنا به عللی اطلاع چندانی از آن ندارند، شاید بازی برای آنها جذابیتی ندارد و حوصله‌سزاست، شاید بازی را وقت تلف کردن می‌دانند، و یا شاید به علت تنوع بسیار زیاد بازی‌ها و ظهور پی‌درپی بازی‌های جدید بزرگ‌ترها احساس می‌کنند که توانایی همگام شدن با تحولات این حوزه را ندارند. لذا در این فصل نویسندگان تأکید زیادی بر نحوه تعامل هوشمندانه والدین با فرزندان در مسئله بازی‌های ژانرهای مختلف دارند.

در فصل یادگیری که شاید ضروری‌ترین بخش کتاب در بحبوحه پاندمی کووید ۱۹ باشد به تفاوت‌های یادگیری سنتی و یادگیری در عصر دیجیتال اشاره شده است، و

نویسندگان چندتکلیفی، تقلب، سرقت ادبی، مالکیت فکری و ... را از معضلات پیش روی یادگیری دانش‌آموزان می‌دانند و شیوه‌هایی را برای مقابله با این مشکلات پیشنهاد می‌کنند. در این فصل پالفری و گسر روش‌های متنوع استفاده از منابع کتابخانه‌ای، عادت‌های مطالعه و سبک خواب نوجوانان را نیز توضیح داده و اثر آنها بر یادگیری نوجوانان شرح می‌دهند.

در فصل مربوط به زندگی مدنی به موضوعاتی اشاره شده که به نظر می‌رسد نوظهورتر از سایر مسایل باشند؛ مثل کمپین‌ها و کارزارهایی که در زمینه‌های مختلف از جمله انتخابات، کمک‌رسانی به نیازمندان و اعتراضات مدنی توجه نوجوانان را به خود جلب کرده و موجب مشارکت آنها در امور شهروندی می‌شوند. مباحث این فصل در راستای تقویت حضور نوجوانان در فعالیت‌های شهروندی و عام‌المنفعه، کمک به بهبود اوضاع جامعه و بی‌تفاوت نبودن نسبت به اجتماع است.

مطالعه این کتاب والدین، مربیان، مدیران و افرادی را که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند با موضوعات جدید عصر دیجیتال آشنا می‌کند، و آنها می‌توانند جهت تربیت بهتر فرزندان یا برنامه‌ریزی به‌منظور آموزش و پرورش مناسب‌تر دانش‌آموزان در دنیای دیجیتال از رهنمودهای این کتاب بهره ببرند.

از همسر نازنینم تشکر می‌کنم که مانند همیشه ترجمه این کتاب را هم مدیون حمایت‌ها و از خودگذشتگی‌های او هستم، همچنین قدردان فرزندان دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطاها، هستم که در درک بهتر مطالب این کتاب به‌خصوص مباحث مربوط به فصل بازی به من کمک کردند. و در پایان از مدیریت محترم و کارکنان کوشا و پرتلاش مجموعه انتشارات ارجمند سپاسگزاری می‌کنم که مقدمات انتشار این اثر را فراهم کردند.

ابوذر گل‌ورز

شهریور ۱۴۰۰

مقدمه

یک صبح شنبه، متیو از مهمانی شبانه جشن تولد دوازده سالگی دوستش، الکس، به خانه برمی‌گردد. هنگامی که او کت و کیسه‌خوابش را در آشپزخانه می‌اندازد، مادرش به او سلام می‌کند و می‌پرسد: «شما جوان‌ها توی مهمونی چه کارهایی کردید؟»

متیو می‌گوید: «خب، می‌دونی، تا دیروقت مشغول بازی‌های ویدیویی بودیم.»
مادرش بحث را ادامه می‌دهد: «تا کی بیدار بودید؟»
«نمی‌دونم ... دیر.»

مادر ادامه می‌دهد: «چه بازی‌هایی؟»

«می‌دونی ... بازی‌های همیشگی. بیشتر ندای وظیفه.»

مادر می‌پرسد: «کار دیگری هم انجام دادید؟»

متیو پاسخ می‌دهد: «آره، خب، فیلم هم دیدیم.»

مادر می‌پرسد: «با هم حرف هم زدید؟» او می‌داند که شانسش را برای طرح سؤالات متعدد از پسر دوازده ساله‌اش امتحان می‌کند، اما برای شنیدن پاسخ‌ها دلواپس است.

متیو با بی‌صبری می‌گوید: «خب، از طریق چت داخل بازی با هم صحبت کردیم.»

«وقتی فیلم پخش می‌شد؟»

متیو با خنده به مادرش نگاه می‌کند: «آره، تقریباً، تمام وقت.»

«کار دیگری انجام ندادید؟»

متیو می‌گوید: «نه واقعاً. غذا خوردیم. پیتزا سفارش داده بودند. قبل از اینکه بررسی:

پیرونی بود. حله؟»

مادرش می‌خندد: «حق با توست. من می‌خواستم بپرسم چه ترکیباتی داشت. بسیار

خب، امشب سعی کن خوب بخوابی.»

بعداً مادر متیو تلفنی با مادر الکس صحبت می‌کند. آنها در حین گفتگو در مورد

مهمانی شب قبل، متوجه می‌شوند که بچه‌ها تمام مدت جشن را از هنگام شروع، ۵ عصر، تا زمان پایان، ۱۱ صبح روز بعد - به‌جز خواب کوتاه چندساعته در ساعات ابتدایی روز - گوشی دست‌شان بوده است. بچه‌ها در مهمانی خوش‌رفتار هستند، در مدرسه عملکرد خوبی دارند و دوستی‌های محکمی دارند. اما والدین تنها می‌توانند ببینند که تجربهٔ کودکی فرزندان‌شان به‌شدت تحت تأثیر ابزارهای دیجیتال است. به‌نظر نمی‌رسد که متیو و الکس مشکلی داشته باشند - و قطعاً آنها اذیت نمی‌شوند. آیا والدین آنها باید نگران باشند؟

نوجوانان در فضای پرورش می‌یابند که کاملاً با دنیایی که والدین‌شان در کودکی تجربه کرده‌اند متفاوت است. این دنیا، حتی در مقایسه با زمانی که والدین نسل هزاره پرورش می‌یافتند پیچیده‌تر، به‌هم‌پیوسته‌تر و سریع‌تر است. تکنولوژی یکی از محرک‌های کلیدی این تغییرات است. امروز، عملاً تمام کودکان در جوامع ثروتمند با موبایل در دست رشد می‌یابند، به بسیاری از دانش‌ثبت‌شده به‌راحتی دسترسی دارند، و پرسش‌های بسیار زیادی دربارهٔ کیفیت و ماهیت زندگی در برابر آنها است. اگرچه استثناهایی هم وجود دارد - مثلاً فرزندان خانواده‌های کم‌درآمد یا نقاط دورافتاده ممکن است زندگی سنتی‌تر و فیزیکی‌تر و کمتر دیجیتال داشته باشند - زندگی اکثر بچه‌ها در سرتاسر دنیا به‌طور فزاینده‌ای تحت تأثیر ابزارهای دیجیتال است.

ما این کتاب را برای والدینی نوشته‌ایم که نمی‌دانند در مورد نقش تکنولوژی در زندگی فرزندان‌شان چه باید بکنند. والدین امروزی با پرسش‌های اضطرابی جدیدی مواجه هستند: کودک‌ان چه مدت مجاز به استفاده از ابزارهای دارای صفحه‌نمایش هستند؟ در چه سنی ما باید اجازه دهیم تا در شبکه‌های اجتماعی حساب داشته باشند؟ در مورد بازی‌های ویدیویی چه - زیاد یعنی چقدر؟ ما چگونه می‌توانیم آنها را از خطرات آنلاین در امان نگه داریم؟ اگر آنها بخش زیادی از کودکی‌شان را به استفاده از ابزارهای دیجیتال مشغول باشند آیا قابلیت‌های اجتماعی کمتری کسب خواهند کرد؟ ما در این کتاب به ترس‌های رایج می‌پردازیم، اما به‌علاوه می‌خواهیم مزایای احتمالی را که نوجوانان می‌توانند از رسانه‌ها و تکنولوژی‌های جدید به دست بیاورند

مشخص کنیم. ما این موضوعات را انتخاب کرده و به بیانی ساده و سراسر مستقیم توصیه‌هایی را ارائه می‌کنیم که ریشه در معتبرترین پژوهش‌ها دارند.

چرا باید این کتاب را بخوانید؟

شاید تعجب کنید که چرا به جای جستجوی پاسخ این پرسش‌ها در گوگل، باید یک کتاب کامل را بخوانید. در نهایت شما می‌توانید برای مدیریت موضوعات مرتبط با فرزندپروری توصیه‌های بسیاری را در اینترنت پیدا کنید، به‌ویژه در مسائل مربوط به تکنولوژی و کودکان. برخی از این توصیه‌ها خیلی خوب هستند. وبلاگ‌ها و وبسایت‌های فوق‌العاده‌ای وجود دارند. ما به‌طور منظم وبلاگ فرزندپروری برای یک *آینده دیجیتال* متعلق به سونیا لیوینگستون را می‌خوانیم. ما طرفدار راهنمایی‌های مؤسسه ایمنی آنلاین خانواده و همچنین بسیاری از پیشنهادها کامن سنس مدیا و آکادمی پزشکی اطفال امریکا به والدین هستیم. ما شما را به بسیاری از این منابع ممتاز و معتبر هدایت خواهیم کرد. تمام این موارد را می‌توانید به‌سادگی در فضای اینترنت پیدا کنید.

در طول این کتاب ما دو مزیت اصلی ارائه می‌کنیم که شما نمی‌توانید آنها را از طریق جستجو در گوگل پیدا کنید. نخست، ما پیشنهادها را فرزندپروری را که ریشه در بهترین پژوهش‌های حوزه کودکان و تکنولوژی دارند با شما به اشتراک می‌گذاریم - بهترین پژوهش‌هایی که توانسته‌ایم پیدا کنیم، خواه متعلق به خودمان باشد، خواه از آن دیگران. ما سال‌ها درباره این موضوع پژوهش کرده‌ایم، بسیار پیش‌تر از اینکه مسئله شبکه‌های اجتماعی مطرح شود. و دوم، ما این توصیه‌ها را در قالب یک فلسفه منسجم درباره پرورش فرزند در عصر دیجیتال پیشنهاد می‌کنیم. ما این فلسفه را فرزندپروری متصل می‌نامیم. هرچند ممکن است شما در تمام موضوعات با ما هم‌عقیده نباشید، همیشه نیت ما و علت آن را متوجه خواهید شد.

ما به‌عنوان پژوهشگر، مربی و والد به این موضوع نگاه می‌کنیم. ما بیش از یک دهه و نیم در مورد کودکان و تکنولوژی پژوهش کرده‌ایم. ما تعدادی پروژه تحقیقاتی را در آزمایشگاه جوان و رسانه مرکز اینترنت و جامعه برکمن کلاین در دانشگاه هاروارد

اجرا کرده‌ایم. ما از تمام مراکز پژوهشی در زمینهٔ تکنولوژی در امریکا و سوئیس بازدید کرده‌ایم. ما در دبیرستان، دانشگاه و برای فارغ‌التحصیلان تدریس کرده‌ایم. جان مدیر یک دبیرستان محلی (آکادمی فیلیپس در آندآور، ماساچوست) با بیش از هزار دانش‌آموز از ایالت‌های مختلف و چندین کشور در سرتاسر دنیا بوده است. و ما مهم‌ترین نقش‌مان را فرزندپروری می‌دانیم، هر یک از ما والد دو کودک هستیم، که هر چهار نفر آنها اکنون در سنین نوجوانی هستند.

ما این کتاب را بر مبنای کتاب قبلی‌مان نوشته‌ایم. در سال ۲۰۰۸، کتاب *زاده دیجیتال* را تألیف کردیم، کتابی که به ده زبان زنده دنیا منتشر شده و در طول این سال‌ها چندین بار ویرایش و تجدید چاپ شده است. (۱) ایدهٔ این کتاب جدید از سخنرانی‌های بسیار و دیدارهای مان از مدارسی به دست آمد که در طول یک دههٔ گذشته و پس از انتشار *زاده دیجیتال* به آنها سر زده‌ایم. در هر یک از این رویدادها، والدین به دنبال اطلاع یافتن از توصیه‌های ما بودند. توصیه‌های والدینی هدف اصلی کتاب قبلی ما نبود، بلکه بیشتر بر مسائل تخصصی متمرکز بود و پژوهش‌های خودمان و دیگران را در مورد جوانان و رسانه شرح می‌داد. قصد ما ارائهٔ پیشنهاد به والدین نبود.

این کتاب جدید برای پرسشی که بارها و بارها شنیده‌ایم یک پاسخ ارائه می‌کند: با وجود تمام پژوهش‌ها، چه توصیه‌ای می‌توانیم به والدین داشته باشیم؟ به عبارت دیگر، در میانهٔ این تغییر و پیچیدگی، از یک والد انتظار می‌رود که چه کاری انجام دهد؟ پژوهش چگونه می‌تواند به والدین کمک کند تا شغل واقعاً شگفت‌انگیزشان را به عنوان والد انجام دهند؟ یک والد چگونه می‌تواند فرزندش را در لذت بردن از عصر دیجیتال حمایت کند و در عین حال خطرات را نیز مدیریت کند؟

برای *والد متصل*، ما مشاهدات مان را بر پژوهش‌هایی که از *زاده دیجیتال* حمایت کرده و حجم زیادی از پژوهش‌های دقیقی که از آن زمان به بعد منتشر شده، بنا می‌کنیم. پژوهش ما اساساً به شکل زمینه‌یابی، گروه‌های متمرکز و مصاحبه‌های ساختاریافته‌ای است که طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۰ اجرا شده‌اند. علاوه بر پژوهش خودمان، ما به‌طور گسترده از کار دیگر پژوهشگران از سرتاسر دنیا استفاده می‌کنیم. ما پیشنهاد می‌کنیم کسانی که می‌خواهند تفحص عمیق‌تری در تحقیقات داشته باشند به

کتاب‌های متعدد و گزارش‌های پژوهشی که در این کتاب ذکر کرده‌ایم مراجعه کنند.

فلسفه ما: فرزندپروری متصل

چنان‌که پیش‌تر اشاره شد، فلسفه کلی مان را در این کتاب *فرزندپروری متصل* می‌نامیم. ما توصیه می‌کنیم هنگامی که بحث مسائل دیجیتال مطرح می‌شود، به‌عنوان والد به‌طور مثبتی با نوجوانان‌تان همراه شوید.

والد متصل اساس کارکرد دنیای دیجیتال را درک می‌کند؛ نیازی نیست که شما متخصص باشید، اما باید آستین‌های‌تان را بالا بزنید و نسبت به تکنولوژی آگاه و به‌روز باشید. در واقع، اطلاع از اینکه فرزندتان نسبت به شما اطلاعات بیشتری درباره تکنولوژی دارد، و در عین حال شما معلومات بیشتری درباره زندگی دارید خیلی خوب است. مواردی را که ما در این کتاب درباره تکنولوژی به اشتراک می‌گذاریم، به‌علاوه آنچه شما در اثر استفاده گهگاه از اینترنت یاد می‌گیرید، از جمله ای‌میل و شبکه‌های اجتماعی، بسیار زیاد هستند. ما فکر می‌کنیم که ایده درست، حضور کافی در شبکه‌های اجتماعی است، به‌اندازه‌ای که بتوانید در گفتگو با فرزندتان معتبر باقی بمانید.

والدین متصل به دنبال ایجاد - و سپس باز نگه داشتن - یک خط مثبت گفتگو درباره تکنولوژی با فرزندانشان هستند. یک والد می‌تواند به فرزندش کمک کند تا در خصوص استفاده از تکنولوژی در مسیر رشد و تغییر موقعیت‌ها انتخاب‌های درستی داشته باشد. والد متصل به‌جای اینکه همیشه در پی پاسخ درست باشد به دنبال آغاز گفتگوی خوب و روش‌های سودمند برای تعامل با کودک است. ما می‌دانیم که این تلاش ممکن است بسیار دشوار باشد، به‌ویژه در خانواده‌هایی که به‌سختی کار می‌کنند و زمان (و در نتیجه تحمل‌شان) کم است. ما امیدواریم که این کتاب بتواند به ارتقای گفتگو در خانواده‌ها کمک کند، حتی زمان‌هایی که والدین باید برای موقعیت‌های خاصی تصمیم‌گیری کنند.

والد متصل به‌ویژه زمانی که امور دشوار می‌شود خط گفتگو را باز نگه می‌دارد. یعنی هنگامی که اطلاعات شما بسیار ضروری است. فرزندتان چه از شما خواسته

باشد، چه نخواستہ باشد، به عقل سلیم و عشق شما نیاز دارد، حتی عشق خشن - به خصوص مواقعی که در حال مبارزه و کشمکش است. هنگامی که پیشنهادهاى شما بخشى از یک گفتگوی طولانی باشد، فرزندان راحت تر به آن گوش می سپارند، تا زمانی که بخواهید طی یک مکالمه کوتاه توصیه‌هایی ارائه کنید. با گشوده نگه داشتن خط تعامل، شما زمینه گوش سپردن به فرزندان و ارائه توصیه مناسب، در روزهای خوب و بد، را پی ریزی خواهید کرد.

والدین متصل شیوه‌های اثرگذاری رسانه‌های دیجیتال بر تک تک جنبه‌های زندگی نوجوان را درک می کنند. به‌ویژه از زمانی که دستگاه‌ها و ابزارهای سیار فراگیر شدند، کودکان بیشتر اوقات تکنولوژی را به همراه دارند. اغلب، در کنار آن می‌خوانند، و زمانی که هشدار گوشی آنها را بیدار می‌کند بلافاصله به سراغ آن می‌روند. امور مدرسه اغلب از طریق گوشی‌های‌شان قابل دسترس است - مثل نمرات و بازخوردهای معلمان، البته اگر خوش شانس باشند که بازخوردی دریافت کنند. آنها در اینترنت درباره سلامتی، مسائل جنسی، سیاست و مد مطلب می‌آموزند. آنها بیشتر خریدهای‌شان را با موبایل یا لپ‌تاپ انجام می‌دهند. برخی از آنها سرگرم‌کننده‌ترین بازی‌ها را با گوشی یا کامپیوتر تجربه می‌کنند. ما باید قدرت حضور همه‌جانبه رسانه‌های دیجیتال را درک کنیم.

بهترین خبر درباره فرزندپروری متصل این است که صحیح‌ترین روش‌های فرزندپروری سابق همچنان در عصر دیجیتال مؤثر هستند. البته این بدان معنا نیست که چیزی تغییر نکرده است. در واقع، تغییرات زیادی رخ داده اما نه به حدی که شغل والد متخصص تکنولوژی طاقت فرسا باشد.

والدین متصل اجازه نمی‌دهند که ترس بر رویکرد آنها حاکم شود. آنها باید برای مسائل پیچیده زندگی کودک امروز یک حس تعادل ایجاد کنند. پژوهش‌ها به وضوح مزایای بسیاری را برای استفاده از تکنولوژی از سوی بچه‌های در حال رشد نشان می‌دهند. این منافع شامل قابلیت رشد اجتماعی و هیجانی، افزایش خلاقیت و بهره‌وری، مسیرهای جدید یادگیری و تعامل با دنیا، و فرصت‌هایی برای ارتباط با گروه متنوعی از دوستان است. به عنوان یک والد متصل، شما نسبت به این ایده‌ها و احتمالات پذیرا هستید - به‌ویژه این مسئله که فرزند شما رشد خواهد کرد و از تجربه

رسانه‌های دیجیتال و تکنولوژی‌های جدید بهره‌مند خواهد شد.

والد متصل همچنین می‌داند که برخی رفتارهای جوانان خطرناک هستند و رفتارهای دیگر قطعاً پیچیده‌اند. برخی از نوجوانان ممکن است اطلاعات بسیاری را درباره خودشان از طریق ابزارهای دیجیتال به اشتراک بگذارند. بسیاری از محبوب‌ترین سرویس‌ها با استفاده از پژوهش‌های روان‌شناختی پیشرفته دقیقاً به‌منظور پرداختن نوجوانان به این کار طراحی می‌شوند. برخی از نوجوانان همچنین از طریق نرم‌افزارها و وب‌سایت‌ها خودشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. و گروهی از آنها با جاذبه‌ها ظاهراً سرسخت بازی‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی درگیر هستند - به‌ویژه زمانی که از آنها انتظار می‌رود تکالیف مدرسه‌شان را انجام دهند.

برای خلاصه کردن این فلسفه، شما باید به‌عنوان والد متصل این پنج عامل کلیدی را در ذهن داشته باشید:

- یک گفتگوی سازنده را در مورد موضوعات دیجیتال و تمام موضوعات مهم زندگی با نوجوانان‌تان آغاز کنید.
- خودتان با تکنولوژی درگیر شوید، به‌طوری که بتوانید قابل‌اعتماد، معتبر و یک الگوی رفتاری خوب باقی بمانید.
- به دنبال ایجاد تعادل معقول بین تأمین حمایت و پیشنهاد استقلال بگردید، و در صورت لزوم وزن آنها را در طول زمان تغییر دهید.
- در حالی که به نوجوانان کمک می‌کنید تا مهارت‌های مورد نیاز را برای کاهش خطرات بیاموزند، از جنبه‌های مثبت فرهنگ دیجیتال استقبال کنید.
- به‌جای اینکه تسلیم ترس از تکنولوژی‌های جدید شوید، ذهن‌تان را نسبت به اینکه اطلاعات صحیح چه چیزی را می‌توانند به ما بیاموزند گشوده نگه دارید.

بیشتر پرسش‌ها و دغدغه‌های پیش روی والدین امروزی کاملاً جدید نیستند. بسیاری از والدین این دوره - به‌ویژه والدین نسل هزاره - خودشان با این تکنولوژی‌ها بزرگ شده‌اند. این یک تغییر بزرگ از ده یا پانزده سال پیش است. والدین متصل از شیوه‌های متفاوت رشد فرزندشان آگاه هستند.

هرچند اخیراً در نحوه ارتباط بچه‌ها با هم، شیوه خواندن و یادگیری آنها، و

چگونگی حضور آنها در زندگی اجتماعی تغییرات عمیقی به وجود آمده است. ما یک مسئولیت فوق‌العاده برای کمک به آنها جهت بهره‌مندی از مزایای قابل توجه و مناسب دنیای دیجیتال و به‌منظور هدایت بخش‌های گیج‌کننده و گهگاه واقعاً ترسناک آن بر عهده داریم. اخبار مثبت این است که بسیاری از پژوهشگران، مربیان و والدین با همفکری به دنبال دست‌یابی به راهبردهایی برای طی این مسیر هستند.

فلسفه راهنمای ما درباره فرزندپروری متصل از ایده یادگیری متصل نشئت می‌گیرد. (۲) شبکه‌ای از پژوهشگران انجمن یادگیری متصل را تشکیل دادند و پارادایم یادگیری متصل را به‌عنوان راهنمای مربیان، والدین و سیاست‌گذاران بنا نهادند تا بتوانند شیوه‌های بهتری را برای استفاده از تکنولوژی به‌منظور ارتقای آموزش کودکان پیدا کنند. ما جزء کسانی بودیم که ایده‌های یادگیری متصل را توسعه داده و از آن دفاع کرده‌ایم: این حوزه پژوهش به‌وسیله بنیاد مک‌آرتور پی‌ریزی شد، و اکنون جان ریاست آن را بر عهده دارد. در این کتاب، ما مستقیماً ایده یادگیری متصل را در پیشنهاد‌های مان در خصوص نحوه بهره‌مندی والدین و دیگر مراقبان کودک از آنچه دنیای دیجیتال به فرزندان مان ارائه می‌کند می‌گنجانیم و هم‌زمان خطراتی را هم که بچه‌ها با آنها مواجه می‌شوند بررسی می‌کنیم.

راهنمای کتاب

والد متصل پیرامون پرسش‌هایی سازمان‌دهی شده که ما اغلب در حین اجرای پژوهش مان در طول سال‌های متمادی از والدین شنیده‌ایم. ما همچنین شکل‌های مختلفی از این پرسش‌ها را از زبان بچه‌های نه تا نوزده ساله شنیده‌ایم - به‌ویژه دستیاران پژوهشی فوق‌العاده‌ای که در آزمایشگاه جوان و رسانه کار می‌کنند.

توصیه ما، مثل کارهای مان، به‌طور اساسی بر بچه‌های سیزده ساله تا دوران جوانی متمرکز بوده است، و همان‌طور که پژوهش‌ها نشان می‌دهند اکنون به دهه سوم زندگی جوانان گسترش یافته است. هر جا که لازم باشد و تا حدی که پژوهش‌های معتبر اطلاعاتی را فراهم کنند، ما در مورد موضوعات مرتبط با بچه‌های کوچک‌تر هم صحبت خواهیم کرد. اما تمرکز این کتاب بر کودکان و نوجوانان بازه سنی نه تا نوزده ساله است.

ده موضوعی که اغلب به شکل نگرانی‌های والدین وارد گفتگوها می‌شوند عبارت‌اند از:

زمان استفاده از صفحه‌نمایش: چقدر آنلاین بودن مجاز است؟

زندگی اجتماعی: آیا بچه‌های امروزی به‌علت استفاده از تکنولوژی کمتر اجتماعی هستند؟

حریم خصوصی: آیا درست است که بچه‌ها دیگر به حریم خصوصی اهمیتی نمی‌دهند؟

امنیت: چگونه از فرزندانمان در برابر آسیب‌های عصر دیجیتال محافظت کنیم؟

اضطراب: چرا فرزندان ما عصبی‌تر از همیشه هستند؟

اعتیاد: آیا ممکن است که فرزند من به تکنولوژی معتاد شده باشد؟

بازی: آیا باید در مورد خشونت‌های بازی‌های محبوب ویدیویی نگران باشم؟

تنوع: آیا تکنولوژی بر توانایی‌های فرزندان ما برای تعامل با کسانی که با آنها متفاوت هستند تأثیر می‌گذارد؟

یادگیری: آیا توانایی یادگیری فرزندانمان از ما کمتر است؟ آیا کمتر می‌خوانند و بیشتر تقلب می‌کنند؟

زندگی مدنی: آیا جوان‌ترها در مقایسه با گذشته ما بی‌احساس‌تر هستند؟

ما پاسخ تمام این پرسش‌ها را نمی‌دانیم. بابت اینکه در ابتدا ناامیدتان می‌کنیم پوزش می‌طلبیم. برخی از این پرسش‌ها فاقد یک پاسخ ساده هستند. در هر مورد، ما دیدگاه خودمان را با توجه به قوی‌ترین شواهد موجود به شما پیشنهاد می‌کنیم. گاهی اوقات، پژوهش‌ها هنوز کاملاً شفاف نیستند. در موارد دیگر، پرسش به یک تصمیم انتزاعی منجر می‌شود. و چنان‌که هر والدی می‌داند، سخت‌ترین مسائلی که در حین رشد در برابر کودکان است ممکن است غیرقابل کنترل به‌نظر برسند. ما صادقانه به زمان‌هایی که باور داریم پژوهش هنوز مبهم است و اوقاتی که فکر می‌کنیم یافته‌ها قطعی هستند - و همچنین بهترین توصیه‌های همخوان با پژوهش‌ها - اشاره می‌کنیم. اثرات رسانه‌های دیجیتال بر نوجوانان همچنان روشن و واضح نیست. والدینی که

در طول سال‌ها با آنها صحبت کرده‌ایم دیدگاه‌های متنوعی درباره مثبت یا منفی بودن استفاده از رسانه و تکنولوژی داشته‌اند. والدین به شدت در میزان دغدغه‌هایشان درباره استفاده از رسانه‌های دیجیتال و چگونگی مدیریت آن متفاوت هستند. در طرف مقابل، بسیاری از والدین درباره احتمالات یادگیری، اجتماعی شدن و درگیری اجتماعی آنلاین هیجان‌زده هستند. پژوهشگران هم ممکن است در مورد لزوم نگرانی و میزان آن درباره موضوعات خاصی از جمله مسائل مرتبط با زمان استفاده از صفحه‌نمایش اختلاف نظر داشته باشند. (۳)

در نتیجه، هر فصل شامل ترکیبی از حقایق و ایده‌ها است. ما حقایق را از معتبرترین پژوهش‌هایی که می‌توانستیم در باب هر موضوع پیدا کنیم استخراج کرده‌ایم. گاهی اوقات، خود ما مجریان پژوهش بوده‌ایم؛ بیشتر اوقات، از پژوهش‌های دیگران استفاده کرده‌ایم. در نهایت دیدگاه‌های خودمان را به شکل توصیه ارائه می‌کنیم. ما با علم به اینکه تمام خانواده‌ها متفاوت هستند به هر موضوع نگاه می‌کنیم. پاسخ به پرسش‌های دشوار فرزندپروری در عصر دیجیتال به عوامل بسیاری بستگی دارد. هر نوجوان منحصر به فرد است. کودکان در سنین مختلف نیازهای متفاوتی دارند. زمان در دسترس و منابع مالی هر خانواده هم منحصر به فرد هستند. آنچه در مورد خانواده و والدی که یکی از آنها به صورت تمام وقت در منزل است جواب می‌دهد، در خصوص خانواده‌ای با یک والد که دو شغل دارد و وضع مالی مناسبی هم ندارد مؤثر نیست.

با در نظر گرفتن این تنوع تجربه و نیازها، ما تمایل داریم اصول کلی‌ای را پیشنهاد کنیم که می‌توانند در موقعیت‌های گسترده‌ای مؤثر باشند، اما ما همچنین می‌دانیم که گاهی اوقات، شما مجبور خواهید بود که از سناریو عدول کنید. گاهی اوقات، یک خانواده به حمایت نیاز خواهد داشت تا از توصیه‌های پیشنهادی این کتاب فراتر برود. اگرچه پیشنهاد‌های کتاب درباره یادگیری بین‌نسلی و فعالیت‌های مشترک خانواده ممکن است در مورد تمام خانواده‌ها کاربرد داشته باشد، ما در حقیقت می‌دانیم که والدین و کودکان جوامع کمتر برخوردار ممکن است تجارب و تعارضات بسیار متفاوتی در محیط‌های آنلاین و آفلاین داشته باشند. مدارس، کتابخانه‌ها، برنامه‌های پس از مدرسه و دیگر مؤسسات اغلب نقش ویژه‌ای در حمایت از خانواده‌هایی دارند که از امتیازات کمتری برخوردار هستند. و همه ما می‌توانیم روش‌هایی را پیدا کنیم تا

به افزایش آگاهی جوامع بزرگ‌ترمان دربارهٔ موضوعات مربوط به استفادهٔ کودکان و نوجوانان از تکنولوژی کمک کنیم.

فصل‌های این کتاب از یک چارچوب ساده پیروی می‌کنند. ابتدا، ما موضوع اصلی فصل را که موجب بیشترین نگرانی برای والدین شده، و موضوعات مرتبط با آن را معرفی می‌کنیم. سپس، مهم‌ترین داده‌ها در باب آن موضوع را مطرح می‌کنیم، و میزان اطمینان به حقایق در دسترس را بیان می‌کنیم. سوم، فلسفه‌ای را ارائه می‌کنیم که رویکردمان را در قبال آن موضوع تعیین می‌کند. هستهٔ مرکزی فصل ارائهٔ توصیهٔ عملی مبتنی بر این فلسفه و همچنین بر اساس تجاربمان به‌عنوان مربی، والد و پژوهشگر است. ما ایده‌هایمان را حول پرسش‌های پرتکرار والدین در بخش «پرسش‌های متداول» در انتهای بسیاری از فصل‌ها سازمان‌دهی می‌کنیم. و هر فصل را با خلاصه‌ای کوتاه از مهم‌ترین نکات در باب موضوع مطرح‌شده و برای دسترسی ساده به پایان می‌رسانیم. با بزرگ‌تر شدن فرزندان‌تان، شما احتمالاً لازم نیست تمام کتاب یا حتی کل یک فصل را مجدداً بخوانید، پس این بخش‌های خلاصه می‌توانند به‌عنوان یک منبع فوری در خدمت شما باشند تا بتوانید در طول زمان به آنها مراجعه کنید.

در طول مسیر، یادداشت‌های پایان هر فصل شما را به سمت مهم‌ترین پژوهش‌ها در مورد موضوع هر فصل هدایت می‌کنند. ما شما را دعوت می‌کنیم که پژوهش‌های اصلی را در حوزهٔ مورد علاقه‌تان مطالعه کنید و ببینید نظر خودتان دربارهٔ انتخاب درست برای خود و خانواده‌تان در حین رشد فرزندان چیست. ما ادعا نمی‌کنیم که تنها - یا حتی بهترین - توصیه را برای موقعیت هر کودک و هر خانواده ارائه می‌کنیم. بخش «منابع بیشتر» در انتهای کتاب، کتاب‌ها و منابع دیگری را پیشنهاد می‌کند که ما در پژوهش‌ها و فرزندپروری خودمان به سودمندی آنها پی برده‌ایم.

در این کتاب، ما تمایل داریم تفکر شما برانگیزانیم و گفتگوهای مناسب با فرزندان را راه‌اندازی کنیم. بنابراین، اجازه دهید کار را شروع کنیم و با روش‌های رشد و پرورش نوجوانان در این عصر دیجیتال روزافزون ارتباط برقرار کنیم.

بخش اول

پرورش یافتن در دنیای بیش از حد متصل

فصل اول

زمان استفاده از صفحه‌نمایش

جمی، چهارده ساله، در روزهای مدرسه حدود ساعت ۶:۳۰ بیدار می‌شود. اولین کار او برداشتن موبایلش است که او را از خواب بیدار کرده است. گوشی روی زمین در کنار تخت قرار دارد.

چشم‌هایش نیمه‌باز است، نرم‌افزارهایی را که پیام‌های جدیدی دارند یکی‌یکی بررسی می‌کند. اسنپ‌چت، اینستاگرام، فیس‌بوک، توئیتر. می‌تواند ای‌میل مدرسه را دیرتر باز کند. (چنان‌که همیشه به مادرش توضیح می‌دهد که ای‌میل مخصوص بزرگ‌ترها است - نه بچه‌ها). یک استوری اسنپ‌چت توجه او را جلب می‌کند. وارد استوری‌ها می‌شود و یکی‌یکی آنها را مشاهده می‌کند. در حین گشت‌وگذار در گوشی، گذشت زمان را فراموش می‌کند. سی دقیقه از زمان حمام رفتن او گذشته است.

جمی سر میز صبحانه، گوشی در دست، پست‌های اینستاگرام را نگاه می‌کند. با گوشی، در مسیر رفتن به مدرسه، هدفون در گوش، به موسیقی گوش می‌کند، و تا زمان رسیدن به مدرسه بازی می‌کند. طی روز تحصیلی و سر کلاس، استفاده زیاد از صفحه‌نمایش امکان‌پذیر نیست، اما در زنگ تفریح و هنگام قدم زدن در راهرو می‌تواند نگاهی به موبایل و پست‌های مختلف بیندازد.

پس از مدرسه، به مدت یک ساعت یا بیشتر در کتابخانه می‌ماند، تا برای پروژه‌اش در اینترنت جستجو کند. اواخر بعدازظهر، روی کاناپه منزل دوستش نشسته و هر دوی آنها گوشی در دست با دیگر دوستان‌شان چت می‌کنند و با هم موسیقی گوش می‌کنند. او به خانه می‌آید، و در زمان صرف سریع شام، باز هم گوشی در دستش است. شب‌هنگام، جمی به نتفلیکس سر می‌زند و برنامه محبوبش را تماشا می‌کند (بازپخش

سریال /د/ره). مادر او ساعت ۱۱ شب به اتاق می‌آید تا به او بگوید که کامپیوتر را خاموش کند و بخوابد. جمی اعتراض می‌کند اما نهایتاً تسلیم می‌شود و ساعت ۱۲ می‌خوابد.

آیا برنامه روزانه جمی افراطی به نظر می‌رسد؟ در واقع، استفاده روزانه او از صفحه‌نمایش احتمالاً پایین‌تر از میانگین مصرف نوجوانان امریکایی است. اگر استفاده کلی او از رسانه‌ها کمتر از نه ساعت در روز باشد، به این معنا است که میزان مصرف او از عرف این کشور پایین‌تر است. با این حال، رابطه او با دیگر نوجوانان و دنیای بیرون، هر روز، هفت روز هفته، و ۳۶۵ روز سال، تحت تأثیر تکنولوژی قرار می‌گیرد.

تصویر نوجوانی که به گوشی هوشمند خیره شده نشانه بدی است. این مسئله برای بزرگسالان هم صدق می‌کند. این تصویر یکی از رایج‌ترین جنبه‌های این عصر است. با فرض اینکه تکنولوژی و رفتارها به سرعت تغییر می‌کنند، احتمال دارد که در آینده نزدیک همین تصاویر آشنا نیز از مُد افتاده و خنده‌دار به نظر برسند. رابط کاربری نرم‌افزارها و رفتارهای کودکان مان در معرض تغییر هستند. زمانی خواهد رسید که تصویر فردی که به گوشی‌اش خیره می‌شود شبیه به تصویر مدل موی دهه هشتاد برای نوجوان سال ۲۰۲۰ می‌شود. اما الان، تصویر سردرگوشی کاملاً طبیعی است.

بسیاری از والدین نگران میزان استفاده فرزندشان از لوازم الکترونیکی دارای صفحه‌نمایش هستند. بچه‌ها چه مدت زمانی را می‌توانند پای صفحه‌نمایش‌ها بگذرانند؟ از چه سنی؟ چقدر زمان مجاز است؟ در چه زمانی من باید اصرار کنم که موبایلش را کنار بگذارد؟ آیا باید بر کاری که در گوشی‌اش انجام می‌دهد نظارت کنم؟ به نظر می‌رسد که او بسیار به گوشی‌اش وابسته است – آیا این رفتار سالم است؟

چنان‌که هر والد درممانده‌ای می‌داند، صفحه‌نمایش‌ها اغلب پرستار بچه بسیار قابل اعتمادی هستند. آیا یک مسافرت طولانی با ماشین دارید؟ یک پرواز؟ انتظار طولانی در سوپرمارکت؟ شام با دوستان؟ بهترین راه برای رسیدن به کمی آرامش این است که موبایلی حاوی بازی، فیلم یا اشتراک نتفلیکس را در اختیار فرزندتان بگذارید. ما این را درک می‌کنیم؛ چون تجربه آن والدین را داشته‌ایم.

پی بردن به اینکه چقدر سخت باید تلاش کنید تا در برابر جاذبه‌ی ظاهراً مقاومت‌ناپذیر این تکنولوژی‌ها مقاومت کنید، کار آسانی نیست. شاید شما هم مثل ما ندانید که آیا راهی برای برگرداندن ورق و تبدیل دغدغه‌ی زمان استفاده از صفحه‌نمایش به مزیتی برای فرزندان وجود دارد یا خیر. اگرچه این موضوع هرگز مسئله‌ی راحتی نیست، شما گزینه‌هایی در پیش رو دارید و شیوه‌هایی برای حمایت از فرزندان‌تان در حین رشد وجود دارد.

پژوهش‌ها چه می‌گویند

داده‌ها عقیده‌ی شما را تأیید می‌کنند که جمعی و دوستانش بخش عمده‌ی کودکی‌شان را با تجربه‌ی دستگاه‌های دیجیتال سپری می‌کنند. این ابزارها آنها را به یکدیگر و به تمام دنیا وصل می‌کنند. داشتن یک زندگی دیجیتال، چنان‌که تمام فرزندان ما در ایالات متحده و دیگر کشورهای سرمایه‌دار به‌طور مجازی انجام می‌دهند، به این معنا است که یک صفحه‌نمایش هر روز در کنار آنها و طی ساعات طولانی روشن است. اگر فرزندان‌تان زمان بسیار زیادی را به صفحه‌نمایش خیره می‌شود منطقی است که شگفت‌زده شوید. هرچند پژوهش‌ها در باب استفاده از صفحه‌نمایش ممکن است شما را متحیر کند، پرداختن متعادل به فعالیت‌های دیجیتال ذاتاً آسیب‌زا نیست. در واقع، استفاده‌ی متعادل از ابزارهای دیجیتال می‌تواند فرصت‌های متعددی را برای اجتماعی شدن، خودابرازی، اکتشاف و خلاقیت فراهم کند. بررسی‌های بزرگ‌مقیاس، مثل یک پژوهش سی و پنج هزار نفری از جوانان امریکایی و مراقبان‌شان، نشان داده‌اند که نوجوانانی که روزانه یک یا دو ساعت از ابزارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند، در مقایسه با نوجوانانی که با این وسایل کار نمی‌کنند، به سطوح بالاتر بهزیستی اجتماعی و هیجانی دست می‌یابند. (۱) دغدغه‌ها درباره‌ی رفتار اجتماعی و هیجانی صرفاً در تعداد کمی از نوجوانان به وجود می‌آید، کسانی که فراتر از دامنه‌ی متداول از ابزارهای دیجیتال استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، رابطه‌ی بین میزان استفاده از صفحه‌نمایش و بهزیستی کودکان خطی نیست. استفاده‌ی بیشتر لزوماً به معنای آسیب بیشتر به کودک نیست. اثرات آسیب‌زای

استفاده از صفحه‌نمایش صرفاً بابت پرداختن /فراطمی به فعالیت‌های دیجیتال است. تعریف کلمه افراطی ممکن است گول‌زننده باشد و در افراد، فعالیت‌ها و موقعیت‌های مختلف متفاوت باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اصل گلدیلاکس^۱ می‌تواند والد متصل را راهنمایی کند: نه خیلی کم، نه خیلی زیاد، بلکه تعادل برای اغلب نوجوانان در بیشتر موقعیت‌ها مناسب است.

اجازه دهید به وسیله کندوکاو داده‌ها درباره مدت زمانی که اغلب نوجوانان در مقابل صفحه‌نمایش می‌گذرانند شروع کنیم. مهم‌ترین بخش تکنولوژی در زندگی نوجوانان معمولاً موبایل است. نوجوان از طریق این ابزار به آخرین پست‌های شبکه‌های اجتماعی دسترسی دارد، با دوستانش تعامل می‌کند، فیلم می‌بیند و بازی می‌کند. امروز بیشتر از هر زمانی، یا خود کودکان موبایل دارند یا برای آنلاین شدن، تماشای نتفلیکس یا یوتیوب، انجام تکالیف، ارسال پست در شبکه‌های اجتماعی و چت با دوستان به گوشی‌های هوشمند دسترسی دارند. آنها همچنین در صورت لزوم برای درخواست کمک از موبایل استفاده می‌کنند، چنان‌که نتایج شگفت‌آور خط متنی بحران - یک خدمت موبایلی که با ارسال پیام متنی از سوی افراد، به آنها کمک می‌کند - نشان می‌دهد.

تعیین تعداد دقیق نوجوانانی که وسایل الکترونیکی دارند و مدت زمانی را که صرف استفاده از آنها می‌کنند ممکن است گول‌زننده باشد. این تعداد با توجه به پژوهشی که مطالعه می‌کنید متغیر است، اما به‌طور کلی آنها یک روند روشن رو به رشد در سال‌های اخیر نشان می‌دهند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۸ کامن سنس مدیا، ۸۹ درصد از نوجوانان خودشان گوشی هوشمند دارند. این میزان در سال ۲۰۱۲ معادل ۴۱ درصد بود. (۲) پژوهشی که در سال ۲۰۱۸ توسط مرکز پژوهش پو انجام شد نشان داد که ۹۵ درصد نوجوانان سیزده تا هفده ساله در ایالات متحده یا خودشان تلفن

۱. اصل گلدیلاکس یا اصل ترجیح کودکان بر اساس داستان گلدیلاکس (گیسوطلابی) و سه خرس شکل گرفته است. در این داستان دخترکی به نام گلدیلاکس از سه ظرف فرنی با درجه حرارت‌های متفاوت می‌چشد و در نهایت غذایی را ترجیح می‌دهد که درجه حرارت متوسطی دارد، نه خیلی داغ و نه خیلی سرد. (مترجم)

هوشمند دارند و یا به آن دسترسی دارند. (۳) اطلاعات مربوط به دیگر نقاط دنیا بیانگر میزان بالای دستیابی به ابزارهای الکترونیکی است. به‌عنوان مثال، ۵۶ درصد کودکان انگلیسی برای فعالیت‌های آنلاین روزانه‌شان از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند، و ۸۲ درصد از کودکان برزیلی برای دسترسی به اینترنت از موبایل استفاده می‌کنند. (۴) در کانادا، حدود ۶۰ درصد از نوجوانان گوشی شخصی دارند. (۵) در سوئیس، این عدد ۹۸ درصد است. (۶) اعداد دقیقی که در این پژوهش‌ها گزارش شده کمی متفاوت خواهد بود، و این مسئله بستگی به پرسش دقیقی دارد که پژوهشگران می‌پرسند. اما پیام آن در میان فرهنگ‌ها یکسان است: اغلب بچه‌ها در کشورهای ثروتمند به‌طور منظم به ابزارهای دیجیتال دسترسی دارند و به‌دفعات از آنها استفاده می‌کنند - و این امر در طول زمان افزایش می‌یابد.

بنا به دلایلی باید دربارهٔ بی‌عدالتی‌ها در دنیای دیجیتال نگران شویم، اما دسترسی به موبایل در کشورهای ثروتمند تقریباً عمومیت دارد. به استناد گزارش ۲۰۱۸ پو در ایالات متحده، «تقریباً تمام نوجوانان با جنسیت، نژاد، قومیت و پیشینهٔ اجتماعی - اقتصادی مختلف، مالک گوشی هوشمند هستند.» (۷) در بسیاری از کشورهای دیگر هم مسئله به همین ترتیب است، از جمله کشورهای اروپای غربی و آسیای شرقی، اما گوشی‌های هوشمند تنها صفحه‌نمایش‌هایی نیستند که نوجوانان از آنها استفاده می‌کنند. پژوهش پو همچنین دریافت که ۸۴ درصد از تمام نوجوانان می‌گویند که در خانه یک کنسول بازی دارند و یا به آن دسترسی دارند، درصد پسرها (۹۲ درصد) بیشتر از دخترها (۷۵ درصد) است. (۸) در حالی که خانواده‌های مرفه‌تر با احتمال بیشتری کنسول بازی دارند، خرید کنسول در میان خانواده‌های کم‌درآمدتر در سال‌های اخیر افزایش یافته است. صفحه‌نمایش دیگری که زندگی دیجیتال نوجوانان را تسهیل می‌کند کامپیوتر یا لپ‌تاپ است، ۸۸ درصد نوجوانان گزارش می‌کنند که به این ابزارها در منزل دسترسی دارند؛ این درصد در خانواده‌های ثروتمندتر و با تحصیلات بالاتر بیشتر است. (۹)

در مجموع یافته‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان هر روز زمان زیادی را با ابزارهای دیجیتال می‌گذرانند. طی چند دههٔ گذشته مدت زمان استفادهٔ آنلاین به‌طور ثابت

افزایش یافته است. به استناد گزارش پژوهش ۲۰۱۸ پو، حدود نیمی (دقیقاً ۴۵ درصد) از نوجوانان می‌گویند که «تقریباً به‌طور دائم» از اینترنت استفاده می‌کنند. (۱۰) این عدد در مقایسه با داده‌های پژوهشی چند سال قبل تر دو برابر شده است، در آن زمینه‌یابی ۲۴ درصد گفتند که «تقریباً به‌طور دائم» از اینترنت استفاده می‌کنند. (۱۱) ۴۴ درصد دیگر گفتند که چند بار در روز آنلاین می‌شوند. (۱۲) این پاسخ‌ها با یافته‌های سایر زمینه‌یابی‌های بزرگ و پژوهش‌های کیفی همخوان هستند: ۹ نفر از ۱۰ نفر حداقل چند بار در روز آنلاین می‌شوند. محققان متعددی به مدت چندین دهه این پدیده را بررسی کرده‌اند و هر چند سال یک بار گزارش‌هایی را منتشر کرده‌اند. یافته‌های آنها بارها اثبات شده است: با گذشت سال‌ها، نوجوانان و کودکان نه تا دوازده ساله زمان بیشتری را با ابزارهای بیشتری سپری می‌کنند و کارهای بیشتری انجام می‌دهند. بزرگ‌سالان هم از وضعیت مشابهی برخوردار هستند. با این حال، این اعداد پایه صرفاً بخشی از داستان مربوط به پرسش درباره‌ی زمان استفاده از صفحه‌نمایش و فرزندپروری هستند.

اگر بخواهید فقط یک نکته را از این فصل در مورد استفاده از صفحه‌نمایش به خاطر داشته باشید، باید این مسئله باشد: روش استفاده نوجوانان از صفحه‌نمایش‌های‌شان مهم‌تر از صرفاً مدت زمانی است که با آن ابزارها می‌گذرانند. نوجوانان به شیوه‌های مختلفی از ابزارهای دیجیتال استفاده می‌کنند که اغلب برای بزرگ‌سالان شگفت‌آور است. فعالیت‌های دیجیتال و الگوهای استفاده به‌طور گسترده‌ای متفاوت هستند و ممکن است شامل تماشای برنامه‌های تلویزیونی، بازی، ارسال و دریافت پیام، یادگیری و کنشگری باشند.

در ابتدا، ما به چند نقطه داده در مورد دو فعالیتی اشاره می‌کنیم که به نظر می‌رسد والدین اغلب در باب موضوع استفاده از صفحه‌نمایش نسبت به آنها کنجکاو هستند: سرگرمی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی. به استناد جدیدترین پژوهش بزرگ‌مقیاس در ایالات متحده، نوجوانان حدود نه ساعت در روز به سرگرمی و رسانه‌های اجتماعی می‌پردازند. (۱۳) کودکان نه تا دوازده ساله هم تفاوت چندانی ندارند، حدود شش ساعت در روز. (۱۴) این ویژگی‌ها شامل زمان‌های حضور در مدرسه یا انجام تکالیف

نیست. زمان دیجیتال کودکان ممکن است صرف تماشای تلویزیون یا فیلم (خواه با تلویزیون‌های سنتی، خواه به‌صورت آنلاین روی لپ‌تاپ و از طریق آمازون یا نتفلیکس)، بازی‌های ویدیویی (روی یک کنسول مجزا، گوشی هوشمند، یا کامپیوتر)، گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی، یا گوش دادن به موسیقی شود.

این پژوهش که در سال ۲۰۱۵ توسط پژوهشگران کامن سنس مدیا انجام شد، نشان می‌دهد که بسیاری از رفتارها و الگوهای مصرف به‌وسیله این اعداد پنهان می‌شوند. در میان بچه‌های نه تا نوزده ساله، حدود ۶ درصد گزارش می‌کنند که هیچ زمانی را صرف سرگرمی و شبکه‌های اجتماعی نمی‌کنند. در انتهای دیگر این محور، ۱۱ درصد از نه تا دوازده ساله‌ها، و ۲۶ درصد از نوجوانان بیشتر از هشت ساعت در روز را با این نوع از رسانه‌های دیجیتال می‌گذرانند. این وضعیت بیشتر از یک شغل تمام‌وقت برای این کودکان است - و البته در هفت روز هفته، و نه پنج روز کاری. (۱۵)

شبکه‌های اجتماعی موجب بروز برخی از دغدغه‌های والدین درباره زمان استفاده از صفحه‌نمایش می‌شود. انتخاب بسترهای شبکه‌های اجتماعی در طول سال‌ها رشد یافته اما به استناد جدیدترین یافته‌ها اکنون در ایالات متحده رو به افول است. حضور نوجوانان یکی از علل اصلی تنوع رسانه‌های اجتماعی و بسترهای آنها بوده است، و در این میان اینستاگرام و اسنپ‌چت اخیراً و از حدود ۲۰۱۷ محبوبیت بیشتری یافته‌اند. بچه‌های نه تا نوزده ساله نگرش‌های متنوعی درباره تجارب استفاده از رسانه‌های اجتماعی بیان می‌کنند. در سمت مثبت، ۸۱ درصد نوجوانان سیزده تا هفده ساله می‌گویند شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که بیشتر با دوستان‌شان در ارتباط باشند، و ۶۸ درصد گزارش می‌کنند که این بسترها باعث می‌شود احساس کنند که گویا کسانی را دارند که در اوقات دشوار برای آنها حمایت هیجانی فراهم می‌کنند. در سمت منفی، ۴۵ درصد از نوجوانان اظهار می‌کنند که با رویدادهای موجود در شبکه‌های اجتماعی احساس درهم شکستن می‌کنند، و درصد نسبتاً پایینی می‌گویند که برای پست کردن مطالبی که آنها را بهتر نشان می‌دهد احساس فشار می‌کنند. تمام نوجوانان نمی‌توانند به عقب نگاه کنند و درباره استفاده‌شان از رسانه تفکر انتقادی داشته باشند، اما برخی