

بایدها و نبایدهای فرزندپروری در عصر دیجیتال

مدرس: فریبا اباذری
روانشناس بالینی کودک و نوجوان - بازی و هنر درمانگر



www.farzandefarda.com

فریبا اباذری



- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان
- کارشناس رشته نقاشی
- نویسنده، محقق، کارگردان، تهیه کننده و مجری طرح برنامه های تلویزیونی شبکه های داخلی و بین المللی
- عکاس و فیلمساز هنری
- دبیر، برگزار کننده ، داور و مجری طرح چندین جشنواره فیلم و عکس
- موسس انجمن بانوان عکاس
- عضو کار گروه تاسیس انجمن ملی عکاسان ایران
- روانشناس بالینی کودک و نوجوان ، بازی درمانگر و هنر درمانگر
- طراح و دبیر جشنواره ملی، فرهنگی هنری تیکا تلنت

قراره امروز چی یاد بگیریم؟



- ✓ تکنولوژی چیست و چه محاسن و معایبی برای کودکان و نوجوانان دارد؟
- ✓ از چه سنی و چه اندازه بچه ها اجازه دارن از گوشی و تبلت استفاده کنن؟
- ✓ نسل اینترنتی یا نسل Z چه گروه سنی هستند؟
- ✓ چالش های نسل اینترنتی چیست؟
- ✓ به کیامی گن والدین دیجیتالی؟
- ✓ تکنولوژی چه تغییرات و تأثیراتی بر کودکان و نوجوانان و رفتار آنها داشته؟
- ✓ رفتارهای رایج کودکان و نوجوانان در فضای دیجیتال چی هست؟
- ✓ سبک فرزند پروری مناسب، برای عصر دیجیتال چی هست؟
- ✓ بایدها و نبایدهای فرزند پروری چه چیزهایی هستند؟

تکنولوژی چیست؟

تکنولوژی به مجموعه‌ای از ابزارها، سیستم‌ها و روش‌هایی اطلاق می‌شود که توسط انسان‌ها برای حل مشکلات، تسهیل امور و بهبود کیفیت زندگی استفاده می‌شود.



محاسن تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان





محاسن تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان





دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی روز

تکنولوژی به کودکان و نوجوانان امکان دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی متنوع و به روز را فراهم می‌کند، که می‌تواند به افزایش دانش و مهارت‌های تحصیلی آنها کمک کند.

محاسن تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان



دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی روز

تکنولوژی به کودکان و نوجوانان امکان دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی متنوع و به روز را فراهم می‌کند. که می‌تواند به افزایش دانش و مهارت‌های تحصیلی آنها کمک کند.



تقویت مهارت‌های مورد نیاز قرن 21

یادگیری برنامه‌نویسی، طراحی گرافیکی و سایر مهارت‌های دیجیتال از طریق اپلیکیشن‌ها و دوره‌های آنلاین می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا در آینده شغلی موفق‌تر باشند.



محاسن تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان



دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی روز

تکنولوژی به کودکان و نوجوانان امکان دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی متنوع و به روز را فراهم می‌کند. که می‌تواند به افزایش دانش و مهارت‌های تحصیلی آنها کمک کند.



تقویت مهارت‌های مورد نیاز قرن 21

یادگیری برنامه‌نویسی، طراحی گرافیکی و سایر مهارت‌های دیجیتال از طریق اپلیکیشن‌ها و دوره‌های آنلاین می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا در آینده شغلی موفق‌تر باشند.



امکان ایجاد ارتباطات اجتماعی گسترده

تکنولوژی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا با همسالان و یا عزیزانشان که دور از آنها زندگی می‌کنند، در همه جای جهان ارتباط برقرار کرده و در صورت هدایت درست خانوادگی و احساس تنهایی آنها تسکین شود.

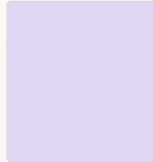
معایب تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان



معایب تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان

اعتیاد به فناوری و رسانه های دیجیتال

استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند و تبلت ها ممکن است به اعتیاد کودکان و نوجوانان به این وسایل منجر شود. این امر می تواند تمرکز و توجه آنها را کاهش داده و بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد.



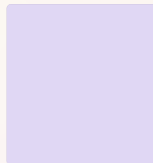
معایب تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان

اعتیاد به فناوری و رسانه های دیجیتال

استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند و تبلت ها ممکن است به اعتیاد کودکان و نوجوانان به این وسایل منجر شود. این امر می تواند تمرکز و توجه آنها را کاهش داده و بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد.

کاهش فعالیت های فیزیکی

گذراندن زمان طولانی در جابجایی صفحات نمایش ممکن است موجب کاهش فعالیت های بدنی و تحرک کودکان و نوجوانان شود. این امر می تواند به چاقی و مشکلات سلامتی دیگر منجر شود.



معایب تکنولوژی برای کودکان و نوجوانان

اعتیاد به فناوری و رسانه های دیجیتال

استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند و تبلت ها ممکن است به اعتیاد کودکان و نوجوانان به این وسایل منجر شود. این امر می تواند تمرکز و توجه آنها را کاهش داده و بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد.

کاهش فعالیت های فیزیکی

گذراندن زمان طولانی در جابجایی صفحات نمایش ممکن است موجب کاهش فعالیت های بدنی و تحرک کودکان و نوجوانان شود. این امر می تواند به چاقی و مشکلات سلامتی دیگر منجر شود.

خطرات امنیتی و حریم خصوصی

استفاده بدون آگاهی و کنترل از اینترنت و فضای مجازی، می تواند کودکان و نوجوانان را در معرض خطرات امنیتی مانند قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب، زورگیری یا سوء استفاده های جنسی سایبری و لو رفتن اطلاعات شخصی قرار دهد.

جمع بندی بخش اول

و پاسخ به سئوالات

والدین باید هوشیار باشند و با آگاهی از معایب و خطرات احتمالی، استفاده مناسب و ایمن از تکنولوژی را به فرزندانشان آموزش دهند. ایجاد تعادل و نظارت مناسب می تواند به بهره مندی بهتر از محاسن تکنولوژی و کاهش معایب آن کمک کند.

حرف اول : k





سنین مناسب استفاده از گوشی و تبلت برای کودکان

زیر 2 سال

متخصصان توصیه می کنند کودکان زیر 2 سال به هیچ وجه از گوشی ها و تبلت ها استفاده نکنند، زیرا این سن حساس ترین دوره برای رشد مغز و توسعه مهارت های پایه ای است.

1

2

3



سنین مناسب استفاده از گوشی و تبلت برای کودکان

زیر 2 سال

متخصصان توصیه می کنند کودکان زیر 2 سال به هیچ وجه از گوشی ها و تبلت ها استفاده نکنند، زیرا این سن حساس ترین دوره برای رشد مغز و توسعه مهارت های پایه ای است.

1

2

3

2 تا 5 سال

کودکان در این رده سنی می توانند به طور محدود و با نظارت والدین از گوشی و تبلت حداکثر (1 ساعت) استفاده کنند.



سنین مناسب استفاده از گوشی و تبلت برای کودکان

- زیر 2 سال**
متخصصان توصیه می‌کنند کودکان زیر 2 سال به هیچ وجه از گوشی‌ها و تبلت‌ها استفاده نکنند، زیرا این سن حساس‌ترین دوره برای رشد مغز و توسعه مهارت‌های پایه‌ای است.
- 2 تا 5 سال**
کودکان در این رده سنی می‌توانند به طور محدود و با نظارت والدین از گوشی و تبلت حداکثر (1 ساعت) استفاده کنند.
- 6 تا 12 سال**
با توجه به انجام بعضی از تکالیف یا گوشی و تبلت، به غیر از موارد اجباری، زمان مناسب برای این گروه سنی زیر 2 ساعت می‌باشد.

سنین 13 تا 18 سال: استفاده از تکنولوژی با تعادل

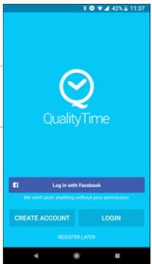
تنظیم زمان استفاده

متناسب با مسئولیت‌ها و برنامه‌های روزانه

سنین 13 تا 18 سال: استفاده از تکنولوژی با تعادل

تنظیم زمان استفاده

متناسب با مسئولیت‌ها و برنامه‌های روزانه



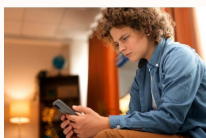
سنین 13 تا 18 سال: استفاده از تکنولوژی با تعادل

تنظیم زمان استفاده	متناسب با مسئولیتها و برنامههای روزانه
کمک به ایجاد تعادل	والدین باید با تعیین قوانین و گفتوگو کمک کنند

سنین 13 تا 18 سال: استفاده از تکنولوژی با تعادل

تنظیم زمان استفاده	متناسب با مسئولیتها و برنامههای روزانه
کمک به ایجاد تعادل	والدین باید با تعیین قوانین و گفتوگو کمک کنند
استفاده برای تحصیل و ارتباطات	نوجوانان نیاز دارند از تکنولوژی استفاده کنند

نسل اینترنتی یا نسل Z





نسل اینترنتی یا نسل Z

متولدین بین سالهای 1375 تا 1390

گروه سنی

ویژگی‌ها

این نسل با ظهور تکنولوژی‌های ارتباطی و دیجیتال بزرگ شده است. آنها به طور مداوم در حال استفاده از گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و امکانات آنلاین هستند و زندگی خود را به شدت وابسته به فناوری کرده‌اند.

ویژگی‌های نسل Z



دیجی‌ژن

این نسل از بدو تولد با فناوری و اینترنت آشنا بوده و استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برایشان کاملاً طبیعی است.

ویژگی‌های نسل Z



دیجی‌ژن

این نسل از بدو تولد با فناوری و اینترنت آشنا بوده و استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برایشان کاملاً طبیعی است.

ارتباط، یادگیری و کسب درآمد

شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در زندگی این نسل ایفا می‌کند و آنها از پلتفرم‌های مختلفی برای ارتباط و کسب درآمد استفاده می‌کنند.

ویژگی‌های نسل Z



دیجی‌زن

این نسل از بدو تولد با فناوری و اینترنت آشنا بوده و استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برایشان کاملاً طبیعی است.



ارتباط، یادگیری و کسب درآمد

شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در زندگی این نسل ایفا می‌کنند و آنها از پلتفرم‌های مختلفی برای ارتباط و کسب درآمد استفاده می‌کنند.



تنوع‌پذیری و جهانی‌شدن

این نسل با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف در سراسر جهان از طریق اینترنت آشنا شده و تنوع‌پذیری بالایی دارد.

ویژگی‌های نسل Z



دیجی‌زن

این نسل از بدو تولد با فناوری و اینترنت آشنا بوده و استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برایشان کاملاً طبیعی است.



ارتباط، یادگیری و کسب درآمد

شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در زندگی این نسل ایفا می‌کنند و آنها از پلتفرم‌های مختلفی برای ارتباط و کسب درآمد استفاده می‌کنند.



تنوع‌پذیری و جهانی‌شدن

این نسل با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف در سراسر جهان از طریق اینترنت آشنا شده و تنوع‌پذیری بالایی دارد.



آگاهی اجتماعی

نسل Z به مسائل اجتماعی و محیط‌زیستی و... علاقه‌مند است و از اینترنت برای بیان نظرات و مشارکت استفاده می‌کند.

مشکلات نسل Z



اعتیاد به فناوری

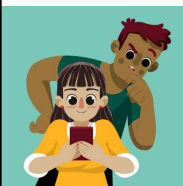
وابستگی بیش از حد کودکان و نوجوانان به گوشی، تبلت و بازی‌های کامپیوتری، یکی از معضلات همه‌ی جوامع می‌باشد. بهترین کار اول پیشگیری و در صورت تشخیص، اصلاح رفتار.

مشکلات نسل Z



اعتیاد به فناوری	افزایش استرس و اضطراب
وابستگی بیش از حد کودکان و نوجوانان به گوشی، تبلت و بازی های کامپیوتری، یکی از معضلات همه ی جوامع می باشد. بهترین کار اول پیشگیری و در صورت تشخیص، اصلاح رفتار.	فشارهای اجتماعی ناشی از شبکه های اجتماعی و دسترسی مداوم به جریان بی پایان اطلاعات میتواند باعث افزایش سطح استرس و اضطراب و رفتارهای پرخطرانه در این نسل شود. یادگیری مهارتهای مدیریت هیجانات و کنترل استرس و اضطراب واجب است.

مشکلات نسل Z

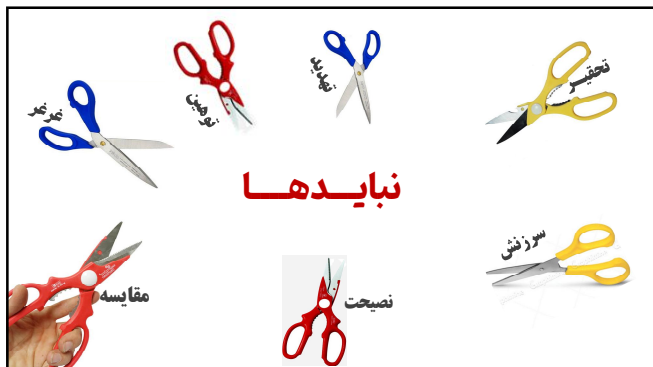


اعتیاد به فناوری	افزایش استرس و اضطراب	نبود حریم خصوصی
وابستگی بیش از حد کودکان و نوجوانان به گوشی، تبلت و بازی های کامپیوتری، یکی از معضلات همه ی جوامع می باشد. بهترین کار اول پیشگیری و در صورت تشخیص، اصلاح رفتار.	فشارهای اجتماعی ناشی از شبکه های اجتماعی و دسترسی مداوم به جریان بی پایان اطلاعات میتواند باعث افزایش سطح استرس و اضطراب و رفتارهای پرخطرانه در این نسل شود. یادگیری مهارتهای مدیریت هیجانات و کنترل استرس و اضطراب واجب است.	به دلیل اشتراک گذاری گسترده اطلاعات شخصی در فضای مجازی، آموزش های مربوط به حفظ حریم خصوصی و امنیت آنلاین، برای نسل Z بسیار ضروری است.

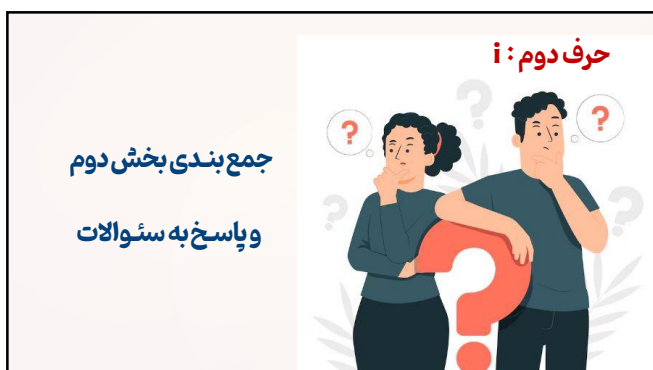
نیازهای نسل Z

در سنین 13 تا 18 سال، نوجوانان معمولاً نیاز بیشتری به استفاده از دستگاه های دیجیتال برای تحصیل، تحقیق و ارتباطات اجتماعی دارند. با تعیین قوانین مشخص و گفت و گو با نوجوانان، به آن ها کمک کنید تا تعادل مناسبی بین استفاده از تکنولوژی و سایر فعالیت ها برقرار کنند.

مراقب رابطه خودتان با نوجوانتان باشید.







فرزندپروری یعنی چی؟

✓ فرزندپروری نرایی است که در آن والدین بصورت مساهم و با ثبات در یک چرخه امن از مجموعه تکنیک ها و راهبردها در جهت رشد مساهم و پرویش استعدادهای او استفاده میکنند

والدین دیجیتالی چه کسانی هستند؟



والدین دیجیتالی

والدین دیجیتالی به والدینی اطلاق می‌شود که در عصر دیجیتال فرزندان خود را بزرگ می‌کنند و با شناخت و آگاهی از تکنولوژی برای تربیت، آموزش و ارتباط با فرزندانشان استفاده می‌کنند.





ویژگی‌های والدین دیجیتالی

تعامل و ارتباط
از ابزارهای دیجیتال برای برقراری ارتباط مؤثر و صمیمی با فرزندان خود استفاده می‌کنند.

آموزش و آگاهی‌بخشی
والدین دیجیتالی به فرزندان خود نحوه استفاده ایمن و مسئولانه از فناوری را آموزش می‌دهند.

نظارت و مدیریت
این والدین قادرند فعالیت‌های آنلاین فرزندان را نظارت کنند و قوانینی برای استفاده از تکنولوژی تعیین کنند.

آشنایی با فناوری
والدین دیجیتالی با دستگاه‌های هوشمند، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی آشنا هستند و می‌توانند از آن‌ها به صورت مؤثر استفاده کنند.

راهکارهای دیجیتالی برای والدین دیجیتالی (بایدها)

1 محدودیت‌های زمانی
ایجاد قیودها و محدودیت‌های محتوایی کمک می‌کند تا فرزندان در معرض محتوای مناسب قرار گیرند.

2 نظارت بر محتوای مصرفی
تعیین زمان‌بندی مشخص برای استفاده از ابزارهای دیجیتال کمک می‌کند تا فرزندان توازن بین فعالیت‌های آنلاین و فیزیکی را حفظ کنند.

3 آموزش مهارت‌های دیجیتالی
آموزش مهارت‌های لازم برای استفاده ایمن و مسئولانه از فناوری به فرزندان می‌تواند کمک کند تا آنها قادر به مدیریت استفاده خود از ابزارهای دیجیتال باشند.

4 ترویج فعالیت‌های جایگزین
تشویق فرزندان به انجام فعالیت‌های خلاقانه، ورزشی و اجتماعی می‌تواند آنها را از گرفتار شدن در فضای دیجیتال دور نگه دارد.

سبک فرزندپروری مناسب برای فرزندان عصر دیجیتال

چه سبکی مناسب است؟

- سهل گیرانه
- سخت گیرانه
- بی تفاوت
- مقتدر



Made with Gamma

روش والد مقتدر آموزش و آگاهی بخشی + رابطه دوستانه



آموزش مهارت های دیجیتال

آموزش کاربردهای مختلف گوشی و تئیت با هدف مدیریت و استفاده بهینه از ابزار و زمان.



آگاهی سازی در مورد خطرات

گفت و گو با کودکان درباره خطرات فضای مجازی و آموزش راه های مقابله با آنها.



نصب ابزارهای کنترل رسانه ها

نصب نرم افزارهای کنترل دستگاه های متصل به اینترنت با نظر خود بچه ها و آموزش و کمک به آنها در مدیریت استفاده از فناوری ...

نظارت و کنترل



خانواده بدون تکنولوژی

ایجاد زمان هایی در طول روز بدون استفاده از تکنولوژی مانند غذا خوردن دسته جمعی.

نیم فرآیند های کنترلی

استفاده از نیم فرآیند های کنترل والدین برای نظارت بر فعالیت های آنلاین فرزندان و اعمال محدودیت های مناسب.

تنظیم ساعات استفاده

تعیین زمان و برنامه مشخص برای استفاده از دستگاه های دیجیتال با هدف ایجاد تعادل بین فعالیت های آنلاین و فیزیکی کودک و نوجوان با نظر خودش.

کارهای دوست داشتنی

لیست کردن فعالیت های مورد علاقه و جایگزین کردن

چند نمونه فعالیت های جایگزین



انجام کارهای خلاقانه

- تشویق کودک و نوجوان به نوشتن کتاب خودش یا خلق آثار هنری.
- مشارکت در کارهای خلاقانه خانوادگی.
- انجام کارهای مرتبط با تکنولوژی مناسب با سن و توانمندی هایش (پرنداخت قیض هاو...)

چند نمونه فعالیت‌های جایگزین



بازی‌های خانوادگی

برنامه‌ریزی برای انجام بازی‌های گروهی و فعالیت‌های تفریحی دسته‌جمعی در کنار خانواده

انجام کارهای خلاقانه

- تشویق کودکان به نوشتن کتاب خودش.
- مشارکت در کارهای جذاب خانه.
- انجام کارهای مرتبط با تکنولوژی مناسب با سن و توانمندی هایش (پرداخت قبضه‌ها و...)

چند نمونه فعالیت‌های جایگزین

کلاس‌های ورزشی و هنری

شرکت در فعالیت‌هایی مانند:

- کلاس‌های هنری
- کلاس‌های ورزشی
- عضویت در گروه‌های اجتماعی و....

بازی‌های خانوادگی

برنامه‌ریزی برای انجام بازی‌های گروهی و فعالیت‌های تفریحی دسته‌جمعی در کنار خانواده

انجام کارهای خلاقانه

- تشویق کودکان به نوشتن کتاب خودش.
- مشارکت در کارهای جذاب خانه.
- انجام کارهای مرتبط با تکنولوژی مناسب با سن و توانمندی هایش (پرداخت قبضه‌ها و...)

هدیه اول برای بچه‌ها

سایت تیکا تلنت
www.tikatalent.com
 رمز : gift100

مینی دوره عکاسی با موبایل

490,000 تومان

1

افزودن به سبد خرید





ایجاد ارتباط موثر در خانواده

- جلسات خانوادگی**
برگزاری جلسات خانوادگی برای گفتگو درباره استفاده از تکنولوژی و به اشتراک گذاشتن نگرانی‌ها و سوالات.
- فضای باز و صمیمی**
ایجاد محیطی که فرزندان بتوانند بدون ترس از واکنش‌های منفی، مسائل و مشکلات خود را بیان کنند.
- آموزش مهارت‌های ارتباطی**
آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی به کودکان برای بهبود ارتباط با والدین و همسالان.



هدیه برای شما

سایت فرزند فردا
www.farzandefarda.com

کد تخفیف 50 درصدی
حرف آخر: D
و جلسه حضوری تمرین و قلق گیری رایگان



نمایش الگوی رفتاری مناسب



دوری از دستگاهها
والدین باید زمان‌های مشخصی را برای دوری از دستگاه‌های دیجیتال در طول روز تعریف کنند و به فرزندان خود نشان دهند.



استفاده مسئولانه از فناوری
والدین باید با نمایش استفاده مناسب و آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، الگوی مثبتی برای فرزندان خود باشند.



توجه به تعاملات واقعی
والدین باید اهمیت تعاملات چهره به چهره و فعالیت‌های غیر دیجیتال را به فرزندان خود نشان دهند.

پاسخ به سؤالات

مراقب کودکی کودکان باشیم



 [Farzandefarda.abazari](https://www.farzandefarda.abazari)
www.farzandefarda.com

 [Farzandefarda.abazari](https://www.farzandefarda.abazari)
www.farzandefarda.com
