

مدیریت در زمان سپری شده در صفحه نمایش (دستگاه الکترونیکی)

• با تشخیص مقدار استفاده از رسانه مدیریت در خانواده را شروع کنید

شما نباید از بوجود آوردن - یا اصلاح - قوانینی که در خانواده شما با عقل جور در می آید وحشت داشته باشید، اما برای رسیدن به یک تصویر واقع گرایانه خوب است از آنچه که کودک شما در رسانه ها از آن استفاده میکند شروع کنید. آموزش مدیریت موثر در مدت زمان سپری شده روی صفحه نمایش (دستگاه الکترونیکی) زمانی شروع میشود که بدانید چه موقع و چطور فرزندان تان در واقع با کامپیوتر (روی صفحه نمایش) وقت میگذرانند. 24 ساعت وقت بگذارید و مقدار استفاده رسانه توسط کودکان را زیر نظر داشته باشید (میتوانید از media log ما برای کمک استفاده کنید). با چه نوع رسانه هایی در ارتباط هستند؟ تا چه اندازه مقدار استفاده از رسانه در طول روزهای هفته با روزهای آخر هفته متفاوت است؟

• کیفیت) وقت گذراندن با دستگاه الکترونیکی (بر روی صفحه نمایش) همیشه به یک اندازه نیست.

تفاوت زیادی بین یک ساعت وقت گذراندن برای کشتن زامبی و یک ساعت وقت گذراندن در یک برنامه در تلفن هوشمند برای یادگیری لغات و یا ساختن موسیقی در اینترنت وجود دارد. علاوه بر مدت زمانی که کودکان برای آنچه که انجام میدهند وقت میگذارند، به نوع کاری که انجام میدهند نیز فکر کنید. و اگرچه هیچ اشکالی در تفریح و سرگرمی وجود ندارد، شما، همچنین، میتوانید مدت زمانی که کودکان در صفحه نمایش وقت میگذرانند را با استفاده از 4C افزایش دهید:

• **ارتباط (connection).** این حائز اهمیت است که کودکان به اندازه ظرفیت شخصی شان به آنچه که تماشا میکنند، بازی میکنند، و یا میخوانند وصل شوند. آیا وصل شده اند؟ مجذوب شده اند؟ شاید حتی روشن (آگاه) شده اند؟ دنبال کردن داستان یا شناسایی شخصیتهای آن کودکان را برای یادگیری بیشتر آماده میکند.

• **تفکر انتقادی (عمیق اندیشیدن) (critical thinking).** بدنبال رسانه ای بگردید که عمیقاً به عناوین، موضوعات و یا مهارتها میپردازد. شاید بازی هایی وجود داشته باشد که کودکان (با این بازیها) با معضلات اخلاقی مبارزه میکنند یا با گذشتن از موانع، تدبیر و برنامه ریزی میکنند. بازیهای "بازی با کلمات و بازیهای سوال و جوابی" ساده ممکن است سرگرم کننده و آموزشی باشد، اما آنها به کودکان کمک نمیکند تا عمق معانی کلمات را دریابند.

• **خلاقیت (creativity).** هدف بسیاری از محصولات آموزشی برجسته قادر ساختن کودکان در ایجاد محتوی جدید است — برای مثال، یک مرحله جدید برای یک بازی ویدیویی یا یک آهنگ. زمانیکه کودکان بتوانند تجربه خود را بکار گیرند، (آنگاه) احساس مالیکت بیشتری در یادگیری دارند.

• **محتوی (context).** به کودکان خود در درک اینکه چطور رسانه ها در ابعاد وسیعتری در جهان گنجانده میشود کمک کنید. بویژه برای کودکان جوانتر، بحث و فعالیت های مربوط به بازی ها یا فیلم ها کلیدی هستند. با کودکان زمانیکه بازی میکنند یا (تلویزیون) تماشا میکنند وقت بگذرانید، درباره آنچه که انجام میدهند و درباره فعالیتهایی که بدون استفاده از اینترنت انجام میدهند که در یادگیری آنها تاثیر دارد سوال بپرسید.

بخاطر داشته باشید هر از گاهی کنار گذاشتن تکنولوژی برای مدت کوتاه حائز اهمیت میباشد - این کار نه تنها در مقدار زمانی که پای دستگاه الکترونیکی میگذرانند تفاوت ایجاد میکند بلکه همچنین به کودکان کمک میکند راحت تر از آن دست بکشند و آنرا کنار بگذارند.

• مشکلات را ریشه یابی کنید.

اگر مشکلاتی که شما درباره آنها بیشتر نگران هستید در مورد جایگزین شدن تکنولوژی بجای فعالیتهای دیگر است، سعی کنید نه تنها وقت گذراندن با دستگاه الکترونیکی را محدود میکنید بلکه همچنین (کودکان) را وقتی از تکنولوژی دور هستند تشویق به بازیها و فعالیتهای بیشتر (بدنی) کنید. اگر ارتباطات آنها دیجیتالی شده است و شما در مورد توانایی رفتارهای اجتماعی آنها نگران هستید، برای خانواده خود مقررات مشخصی قرار دهید (برای مثال ممنوع بودن استفاده از تکنولوژی سر میز شام یک عمل موثر میباشد). اگر مشکل اینست که کودک شما به اندازه کافی خواب شب ندارد دستگاه الکترونیکی را از اتاق خواب آنها دور نگهدارید یا حداقل موقعی که آماده میشوند تا به رختخواب بروند. تکنولوژی باعث اختلال در خواب بسیاری از کودکان میشود که دلیل آن یا مجذوب شدن کودکان در آنچه که در یوتیوب یا شوی تلویزیونی تماشا میکنند است یا محتوی تکست ها مغزشان را از ریلکس شدن باز میدارد.