

حمایت از سلامت روان فرزندان:

استفاده از صفحه نمایش برای جوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Youth aged 13–17



این موضوع، یک زمینه تحقیقی نوظهور است. با این حال، می‌دانیم که استفاده از صفحه نمایش مزایا و خطراتی دارد.^۱

^۱ [انجمن متخصصین اطفال کانادا ۲۰۱۹]، (Canadian Pediatric Society)

خطراتی برای سلامت روانی/جسمی، شامل:

مقایسه اجتماعی، کنارگذاشتن سایر فعالیتها، تداخل با توجه و یادگیری^۱



مزایای احتمالی شامل:

مبارزه با انزوا، فرصت‌های یادگیری، بیان خود و مشارکت مدنی^۱



اختلال در خواب، استفاده بیش از حد و مشکل ساز، تأثیرات بر سلامت دید و بهره‌برداری و سوء استفاده جنسی^۲



ارتباطات اجتماعی، به‌ویژه برای جمعیت جوان اقلیت‌ها (به عنوان مثال جامعه LGBTQIA2S+)^۲



چه مدت زمانی برای استفاده از صفحه نمایش بیش از حد محسوب می‌شود؟

با این حال، کیفیت به اندازه کمیت اهمیت دارد و هر کودک منحصر به فرد است و مزایا و خطرات استفاده از صفحه نمایش را به طور متفاوتی تجربه خواهد کرد.

دستورالعمل‌های حرکت ۲۴ ساعته کانادا توصیه می‌کند که کودکان کمتر از ۲ ساعت در روز را صرف استفاده تفریحی از صفحه نمایش کنند

(این مدت شامل زمان صرف شده برای تکالیف مدرسه نیست)

۴ C را در مورد برخی از نکات مبتنی بر شواهد برای مدیریت استفاده از صفحه نمایش فرزندان دنبال کنید^{1،3}:

3[انجمن متخصصین اطفال آمریکا ۲۰۲۴، (American Association of Pediatrics)]

۱) ارتباط برقرار کنید (Communicate) — در مورد استفاده از تکنولوژی با فرزندان گفتگوهای منظم و باز داشته باشید.

- هنگام صحبت با فرزندان در مورد استفاده از تکنولوژی، با ذهنی باز و کنجکاو باشید. به آنچه آن‌ها می‌گویند گوش دهید و سؤالاتی مانند «می‌دونم که [اپلیکیشن/بازی] _____ برات مهمه. می‌خواستم ازت بپرسم؛ فکر می‌کنی اوضاع استفاده‌ات از [اپلیکیشن/بازی] _____ چطوره؟»
- اگر فرزند شما از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کند، در مورد اینکه چگونه محتوای نامناسب ممکن است به او توصیه شده یا در «فید» او ظاهر شود، صحبت کنید. به آن‌ها کمک کنید تا فیلم‌های نادرست یا آزاردهنده، یا تصاویر غیرواقعی از بدن را تشخیص دهند. بگذارید فرزندان بدانند که می‌توانند در مورد هر چیز منفی یا نامناسب که در اینترنت می‌بینند یا تجربه می‌کند با شما صحبت کنند.
- وقتی بچه‌ها به دلیل اشتباهات کوچک اجتماعی ناراحت می‌شوند، به آن‌ها گوش دهید و از آن‌ها حمایت کنید. با فرزندان درباره احساساتش برای مدیریت روابط با هم‌سالان، در فضای آنلاین و در دنیای واقعی، گفت‌وگو کنید. آیا آن‌ها احساس امنیت می‌کنند؟ مورد حمایت هستند؟

۲) محتوا (Content) — هنگام استفاده از صفحه نمایش، فعالیتهایی که آموزشی، پرتحرک یا اجتماعی هستند را به فعالیتهایی که بی‌حرکت یا غیر اجتماعی هستند ترجیح بدهید.



• بررسی‌هایی مانند مطالب موجود در [Common Sense Media](#)

یا [Plugged-In](#) را بخوانید تا ببینید کدام نمایش‌ها، بازی‌ها و فیلم‌ها برای سطح بلوغ آن‌ها مناسب است. در این محدوده سنی، ممکن است مایل باشید که از فرزندان بخواهید در این روند مشارکت داشته باشد.



[Plugged-In](#)

- نمایش‌ها و فیلم‌ها را با هم تماشا کنید. این موارد می‌توانند شروع خوبی برای گفت‌وگو درباره موضوعاتی مانند مصرف مواد، تصویر بدن، روابط عاطفی یا سایر مسائل چالش‌برانگیز باشند.

۳) آرامش (Calm) – مراقب باشید: چگونه کودک شما احساسات خود را آرام می کند یا به خواب می رود؟

- از آنجا که دستگاه‌ها و بازی‌های ویدئویی به آسانی حواس را پرت می کنند، بسیاری از نوجوانان می گویند از آن‌ها برای فرار از احساسات منفی استفاده می کنند. کودک خود را برای کشف سایر راه کارهای سازگاری سالم (مانند صحبت با دوستان/ خانواده مورد اعتماد، تمرینات ذهنی و بدنی، تنفس عمیق، پیاده روی، خلق هنر یا موسیقی، بازی با حیوانات خانگی) حمایت کنید.
- از کودک خود برای کنار گذاشتن دستگاه‌ها حداقل ۱ ساعت قبل از به رختخواب رفتن حمایت کنید تا به او کمک شود آرامش یافته و به خواب برود.

۴) جایگزین کردن (Crowding Out) – به جای تنها تمرکز بر «کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش»، به این فکر کنید که خانواده شما علاقمند به «دوباره اضافه کردن» چه چیزی ممکن است باشد.

- از فرزندان بپرسید: رسانه‌ها مانع چه چیزی می شوند؟
- با فرزندان خود در مورد ایجاد تعادل برای زمان استفاده از صفحه نمایش صحبت کنید تا زمان کافی برای خواب، خواندن، نقاشی، انجام تکالیف و غیره وجود داشته باشد. والدین می توانند الگوهایی برای کنار گذاشتن تلفن‌هایشان در هنگام خواب، شام خوردن، هنگام انجام تکالیف یا نشستن در ماشین باشند- هر چیزی که برای برنامه رسانه‌ای خانواده شما منطقی باشد.

یک برنامه رسانه‌ای خانوادگی ایجاد کنید

از والدین و سرپرستان خواسته می شود که برای پاسخ گویی به نیازهای فرزندان، برنامه رسانه‌ای خانوادگی اختصاصی خود را تهیه کنند. تعیین حدود برای کودکان زمانی که خردسال هستند، نسبت به محدود کردن آن‌ها وقتی بزرگ‌تر می شوند، آسان‌تر است.



به کودک خود در یادگیری راه کارهایی برای مدیریت استفاده از تلفنش کمک کنید

در ساعات پایانی روز از تلفن خود در حالت سیاه و سفید (greyscale mode) استفاده کنید	صفحه اصلی را طوری تنظیم کنید که برنامه ها در صفحات ۲ یا ۳ قرار بگیرند، یا حذف کامل برنامه ها را از تلفن خود در نظر بگیرید	اعلان ها (نوتیفیکیشن ها) را خاموش کنید و محدودیت های زمانی را برای برنامه های خاص تنظیم کنید
نسبت به استفاده مشکل ساز از رسانه ها؛ که زمانی روی می دهد که استفاده از رسانه ها وسواس گونه می شود، در دوستی ها اختلال ایجاد می کند یا باعث مشاجره های مکرر می شود، آگاه باشید	با فرزندان درباره برخی از روش هایی که شرکت های سازنده اپلیکیشن ها برای نگهداشتن افراد روی دستگاه ها برای مدت طولانی تر به کار می برند، صحبت کنید	مقرراتی را برای خانواده تعیین کنید که شارژ تلفن در خارج از اتاق خواب انجام شود

مدت زمان استفاده از صفحه نمایش می تواند بر سلامت دید کودک شما تأثیر بگذارد. آنها را تشویق کنید مرتب پلک بزنند، صفحه نمایش را به فاصله یک طول بازو از صورت خود نگه دارند و وقفه ای برای بیرون رفتن ایجاد کنند.

به عنوان بخشی از برنامه رسانه ای خانواده، استفاده از **کنترل والدین** را در نظر بگیرید، با این هدف نهایی که فرزندان با بزرگ تر شدن بتواند خودش محدودیت هایش را مدیریت کند.