



بسمه تعالی

توافق نامه مدیریت رسانه در خانواده

مقدمه

در دنیای امروز، رسانه‌های دیجیتال و صفحه‌های نمایش بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده‌اند. در حالی که این ابزارها فواید بسیاری دارند، اما مدیریت صحیح استفاده از آن‌ها، به‌خصوص برای کودکان و نوجوانان، امری حیاتی است. خانواده‌ها برای اطمینان از رشد سالم، توسعه مهارت‌های اجتماعی و حفظ سلامت روان اعضا، نیازمند یک برنامه مدون و توافق جمعی در مورد استفاده از رسانه‌ها هستند. این چک‌لیست به شما کمک می‌کند تا با ایجاد چارچوبی مشخص، استفاده از رسانه‌ها را در خانواده خود مدیریت کرده و تعادلی سالم بین دنیای دیجیتال و دنیای واقعی برقرار سازید.

۱. مناطق بدون صفحه‌نمایش (Screen-Free Zones) ✓

ایجاد فضاهای فیزیکی در خانه که عاری از هرگونه صفحه‌نمایش باشد، به تقویت روابط خانوادگی، تمرکز بهتر و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. این مناطق به اعضای خانواده فرصت می‌دهند تا بدون حواس‌پرتی رسانه‌ای، با یکدیگر تعامل کرده و بر فعالیت‌های مهم روزمره تمرکز کنند.

🍽️ میز شام :

توضیح: زمان صرف غذا فرصتی ارزشمند برای گفتگو، به اشتراک گذاشتن خاطرات روزانه و تقویت پیوندهای خانوادگی است. حضور صفحه‌های نمایش در این زمان، تمرکز را از این تعاملات مهم منحرف می‌کند. هدف این است که همه اعضا بتوانند بدون مزاحمت، با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

🛌 اتاق‌های خواب :

توضیح: نور آبی ساطع شده از صفحه‌نمایش‌ها می‌تواند ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مختل کرده و کیفیت خواب را کاهش دهد. همچنین، دسترسی به گوشی و تبلت در رختخواب، وسوسه استفاده طولانی‌مدت را افزایش داده و از استراحت کافی جلوگیری می‌کند. اختصاص ندادن این فضا به رسانه‌ها، به بهبود الگوی خواب و افزایش آرامش شبانه کمک می‌کند.

📱🚫 سرویس بهداشتی :

توضیح: استفاده از تلفن همراه در سرویس بهداشتی نه تنها به دلیل بهداشت، بلکه به دلیل اتلاف وقت و ایجاد حس انزوا، توصیه نمی‌شود. این مکان باید به دور از هرگونه صفحه نمایش باشد تا تمرکز بر بهداشت فردی حفظ شود.

سایر مکان‌ها:

توضیح: ممکن است فضاهای دیگری نیز در خانه شما وجود داشته باشد که ترجیح می‌دهید بدون صفحه‌نمایش باشند. به عنوان مثال:

- فضای مطالعه یا انجام تکالیف
- اتاق بازی کودکان (در زمان بازی‌های فیزیکی)
- حین انجام کارهای هنری و خلاقانه

تعیین زمان‌های مشخص در طول روز که استفاده از هرگونه صفحه‌نمایش ممنوع است، به ایجاد نظم در برنامه روزانه و اطمینان از انجام فعالیت‌های ضروری و تفریحات سالم کمک می‌کند.

۲. 🕒 زمان‌های بدون صفحه‌نمایش (Screen-Free Times)

🌙 یک ساعت قبل از خواب:

توضیح: همانطور که در بخش اتاق خواب ذکر شد، استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی قبل از خواب با نور آبی خود، چرخه خواب را مختل می‌کند. اختصاص یک ساعت پایانی روز به فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند مطالعه کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، صحبت با اعضای خانواده یا مدیتیشن، به بهبود کیفیت خواب شبانه کمک شایانی می‌کند.

📖 در زمان انجام تکالیف:

توضیح: وجود صفحه‌نمایش در اطراف، حواس‌پرتی قابل توجهی برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند و تمرکز آن‌ها را بر روی درس و یادگیری کاهش می‌دهد. این زمان باید به طور کامل به مطالعه، حل تمرین و مرور مطالب اختصاص یابد. در صورت نیاز به استفاده از منابع آموزشی آنلاین، باید با نظارت والدین و در محیطی مشخص انجام شود.

هنگام گفت و گوی خانوادگی:

توضیح: جلسات خانوادگی، چه رسمی و چه غیررسمی، فرصتی برای تقویت روابط و حل مسائل است. در این زمان‌ها، همه اعضا باید حضور فعال داشته باشند و بدون وقفه ناشی از چک کردن گوشی یا تبلت، به صحبت‌های یکدیگر گوش دهند و مشارکت کنند.

سایر زمان‌ها:

توضیح: زمان‌های دیگری نیز وجود دارند که می‌توانید برای استراحت از دنیای دیجیتال در نظر بگیرید:

- زمان صرف صبحانه
- حین انجام فعالیت‌های ورزشی در خانه
- در طول سفرهای کوتاه خانوادگی (مثلاً در ماشین)
- هنگام مهمانی و دورهمی با دوستان و خانواده

۳. قوانین محتوای آنلاین

تنظیم قوانین روشن در مورد نوع محتوایی که کودکان و نوجوانان در فضای مجازی با آن مواجه می‌شوند، برای محافظت از آن‌ها در برابر محتوای نامناسب و ترویج استفاده سازنده از این فضا ضروری است.

بازی‌ها و برنامه‌ها با والدین بررسی می‌شوند:

توضیح: قبل از دانلود و استفاده از هر بازی یا اپلیکیشن، والدین باید آن را بررسی کنند. این بررسی شامل محتوای بازی، درجه‌بندی سنی، میزان خشونت، وجود تبلیغات و خرید درون برنامه‌ای، و میزان حریم خصوصی است. هدف این است که اطمینان حاصل شود که محتوا برای سن و بلوغ فرزند مناسب است.

فقط کانال‌ها و وبسایت‌های مناسب سن دنبال شود:

توضیح: مهم است که والدین لیستی از کانال‌های یوتیوب، صفحات شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌هایی که برای فرزندانشان مناسب هستند، تهیه کنند و دسترسی به سایر موارد را محدود سازند. استفاده از قابلیت‌های کنترل والدین در دستگاه‌ها و مرورگرها می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

✓ تماشای فیلم یا بازی آنلاین به صورت خانوادگی:

توضیح: فعالیت‌های رسانه‌ای مشترک، مانند تماشای فیلم، سریال یا بازی‌های آنلاین، فرصتی عالی برای گفتگو در مورد موضوعات مطرح شده، نقد محتوا و ایجاد تجربیات مشترک است. این رویکرد همچنین به والدین امکان می‌دهد تا از آنچه فرزندانشان تماشا می‌کنند آگاه باشند و در صورت لزوم، راهنمایی کنند.

۴. حریم خصوصی و آداب آنلاین

آموزش فرزندان در مورد اهمیت حریم خصوصی و رعایت اصول اخلاقی در فضای مجازی، آن‌ها را در برابر خطرات احتمالی مانند سرقت اطلاعات، قلدری سایبری و انتشار محتوای نامناسب محافظت می‌کند.

⊗ افشا نکردن اطلاعات شخصی (آدرس، شماره، رمز):

توضیح: فرزندان باید بدانند که هرگز نباید اطلاعات شخصی خود مانند نام کامل، آدرس، شماره تلفن، نام مدرسه، رمز عبور حساب‌های کاربری و اطلاعات مالی را در اختیار کسی قرار دهند، حتی اگر آن شخص را بشناسند.

🗨 رعایت ادب و مهربانی در فضای مجازی:

توضیح: همانطور که در دنیای واقعی با دیگران با احترام رفتار می‌کنیم، در فضای مجازی نیز باید همین اصول را رعایت کنیم. توهین، تمسخر، انتشار شایعات یا محتوای آزاردهنده، مصداق قلدری سایبری است و باید از آن اجتناب کرد.

🗨 گزارش فوری موارد نگران‌کننده به والدین:

توضیح: اگر فرزندان با محتوای ناراحت‌کننده، پیام‌های تهدیدآمیز، درخواست‌های عجیب یا هر موقعیت دیگری که آن‌ها را نگران می‌کند، روبرو شدند، باید بلافاصله و بدون ترس به والدین خود اطلاع دهند. اطمینان دادن به آن‌ها که مورد سرزنش قرار نخواهند گرفت، باعث می‌شود راحت‌تر این مسائل را مطرح کنند.

۵. تعادل با دنیای واقعی

استفاده بیش از حد از رسانه‌ها می‌تواند منجر به کاهش فعالیت‌های جسمی، انزوا و عدم توسعه مهارت‌های اجتماعی در دنیای واقعی شود. ایجاد تعادل با فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی ضروری است.

🏃 یک ساعت فعالیت فیزیکی در روز:

توضیح: فعالیت بدنی منظم برای سلامت جسمی و روانی ضروری است. این فعالیت می‌تواند شامل پیاده‌روی، دویدن، بازی در فضای باز، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های تیمی یا حتی رقص و ورزش‌های خانگی باشد. هدف، تشویق خانواده به تحرک و دور شدن از حالت سکون در مقابل صفحه‌نمایش است.



قرار حضوری یا تماس تلفنی با دوستان/خانواده:

توضیح: تعاملات رودررو و ارتباطات واقعی، برای رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی حیاتی هستند. تشویق فرزندان به دید و بازدید با دوستان، شرکت در فعالیت‌های گروهی و برقراری ارتباط تلفنی (به جای پیام‌رسان‌ها) به تقویت روابط اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند.

سرگرمی بدون صفحه‌نمایش (کتاب، کشیدن نقاشی، آشپزی...):

توضیح: کشف و پرداختن به سرگرمی‌های آفلاین، خلاقیت، مهارت‌های دستی و توانایی تمرکز را پرورش می‌دهد. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل مطالعه کتاب، نقاشی، کاردستی، یادگیری یک ساز موسیقی، آشپزی، باغبانی، حل پازل یا بازی‌های رومیزی باشند.

با امضای این توافق نامه، همه اعضای خانواده متعهد می‌شوند که قوانین را رعایت کنند تا از فضای مجازی به شکل سالم و مفید استفاده شود. این تعهد مشترک، پشتوانه‌ای قوی برای اجرای موفقیت‌آمیز برنامه رسانه‌ای خانواده خواهد بود.

تاریخ: _____

نام و امضای والدین: _____ 

نام و امضای فرزند(ان): _____ 