

نقش الگویی والدین در استفاده از رسانه

استاد راهنما: الناز جهان پور

سحر خلیلی¹

فاطمه محمدی عارف²

رضوان زرگرزاده³

چکیده

رسانه ها در دنیای امروز نقش بسیار مهمی در شکل دهی به شخصیت و رفتار کودکان و نوجوانان دارند. از آنجا که این گروه های سنی به دلیل ویژگی های خاص رشدی و روان شناختی، بیشتر تحت تاثیر رسانه ها قرار دارند، والدین می توانند نقشی کلیدی در تربیت رسانه ای فرزندان خود ایفا کنند. تربیت رسانه ای به معنای آگاه سازی کودکان و نوجوانان نسبت به محتوای رسانه ای، تشویق به تفکر انتقادی، و ایجاد مهارت های استفاده سالم و موثر از رسانه ها است. اولین و مهم ترین نقش والدین در تربیت رسانه ای، نظارت بر مصرف رسانه ای فرزندان است. والدین باید از میزان و نوع محتوای که کودکان و نوجوانان مصرف می کنند، آگاه باشند و تلاش کنند تا محتوای مناسب با سن و ویژگی های فردی آنها را انتخاب کنند. این نظارت باید به گونه ای باشد که به حریم شخصی فرزند احترام گذاشته شود و از طریق گفت و گوهای مثبت و ساختارمند انجام گیرد. دومین نقش والدین، آموزش مهارت های تفکر انتقادی است. والدین باید به فرزندان خود کمک کنند تا بتوانند محتوای رسانه ای را تحلیل کنند و از آن به صورت آگاهانه و مسئولانه استفاده کنند. این مهارت ها شامل توانایی شناسایی پیام های پنهان، تبلیغات و تاثیرات منفی رسانه ها است. والدین می توانند با ایجاد فضای گفتگو در خانه و تشویق به بحث های انتقادی، این مهارت ها را در فرزندان تقویت کنند. سومین نقش، الگوسازی است. والدین باید به عنوان مدل های عملی استفاده سالم از رسانه ها برای فرزندان خود عمل کنند. فرزندان از طریق مشاهده رفتار والدین، نحوه استفاده از رسانه ها را یاد می گیرند و به آن ها منتقل می کنند.

کلیدواژه: تربیت رسانه ای، نظارت والدین، تفکر انتقادی، الگوسازی والدین، مصرف رسانه ای

مقدمه

در دنیای امروز، رسانه ها به بخش جدایی ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده اند و تأثیرات عمیقی بر روی رفتار و نگرش های نسل جوان دارند. در این میان، والدین به عنوان الگوهای اصلی فرزندان، نقش بسیار مهمی در شکل گیری رابطه آن ها با رسانه ها ایفا می کنند. نحوه استفاده والدین از رسانه ها، نوع محتوایی که انتخاب می کنند و زمان صرف شده در این فضا، همگی می توانند بر روی الگوهای رفتاری

¹ طلبه پایه اول سطح 2

² طلبه پایه اول سطح 2

³ طلبه پایه اول سطح 2

و نگرش‌های فرزندان تأثیرگذار باشند. این مقاله به بررسی نقش والدین به عنوان الگوهای رسانه‌ای و تأثیر آن بر رفتار و استفاده فرزندان از رسانه‌ها می‌پردازد.

نقش استفاده معتدل الگویی والدین در استفاده از رسانه‌ها

والدین باید به عنوان الگوی عملی برای فرزندان خود در استفاده متعادل و صحیح از رسانه‌ها عمل کنند. فرزندان از رفتار والدین در استفاده از رسانه‌ها می‌آموزند که چه زمانی و به چه میزان زمان صرف مشاهده یا استفاده از رسانه‌ها کنند. بنابراین، ایجاد تعادل و رعایت زمان‌بندی مشخص در استفاده از رسانه توسط والدین، نقش مهمی در تربیت رسانه‌ای سالم کودکان و نوجوانان دارد.

اهمیت زمان‌بندی مناسب

تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از رسانه‌ها، کمک می‌کند تا فرزندان یاد بگیرند که استفاده از رسانه نباید جایگزین بازی‌ها، فعالیت‌های تحصیلی و اجتماعی شود.

زمان‌بندی مناسب باعث پیشگیری از اعتیاد رسانه‌ای و تعادل بین فعالیت‌های مختلف زندگی کودکان می‌شود.

والدین باید محدودیت‌هایی را با توجه به سن و نیازهای فرزندان وضع کنند که به مرور با رشد آنها قابل تغییر باشد.

راهکارهای مهم والدین

خود والدین باید در استفاده از رسانه‌ها تعادل داشته و این الگو را نشان دهند.

ایجاد قوانین و مقررات خانگی برای زمان و نوع استفاده از رسانه‌ها.

جلوگیری از دسترسی به محتوای ناسالم و نامناسب.

فراهم کردن فضاهایی عاری از رسانه در خانه مانند اتاق خواب.

گفتگو با فرزندان درباره محتوای رسانه‌ها و تشویق به تفکر انتقادی درباره پیام‌های رسانه‌ای.

تقویت اعتماد به نفس فرزندان تا تحت فشارهای رسانه‌ای و مقایسه‌های اجتماعی قرار نگیرند

به طور کلی رعایت زمان‌بندی مناسب توسط والدین به عنوان الگو، نظارت اثرگذار و آموزش مهارت استفاده مسئولانه از رسانه‌ها، نقش مهمی در تربیت رسانه‌ای سالم فرزندان دارد و از آسیب‌های ناشی از استفاده ناصحیح از رسانه‌ها پیشگیری می‌کند.

مدیریت هیجانات و نقش الگویی والدین در استفاده از رسانه‌ها اهمیت فراوانی در حفظ سلامت روان فرزندان و ایجاد فضای سالم خانوادگی دارد. در این زمینه چند نکته کلیدی وجود دارد:

مدیریت هیجانات توسط والدین

والدین باید توانایی مدیریت هیجانات خود را در مواجهه با رسانه‌ها و محتوای دیجیتال داشته باشند. این به معنای کنترل آرامش، اجتناب از واکنش‌های هیجانی منفی و نشان دادن رفتار مناسب حتی در مقابل محتوای استرس‌زا است. مدیریت هیجانات کمک می‌کند تا والدین الگوی قابل قبولی برای فرزندان در مواجهه با فشارهای رسانه‌ای باشند.

نقش الگویی والدین

والدین به عنوان اولین الگوهای فرزندان باید رفتار متعادل و مسئولانه در استفاده از رسانه‌ها داشته باشند. وقتی والدین زمان‌بندی منظم، انتخاب محتوای مناسب، و واکنش‌های منطقی به محتوای رسانه‌ای را رعایت کنند، فرزندان نیز این رفتارها را تقلید می‌کنند. این الگو باعث می‌شود کودکان برخلاف تأثیرات منفی، مهارت‌های تاب‌آوری و مدیریت هیجان را به دست آورند.

راهکارهای کاربردی

ایجاد قوانین مشخص برای زمان و نوع استفاده از رسانه‌ها که متناسب با سن و نیازهای فرزندان باشد. محدود کردن دسترسی به محتوای نامناسب و کنترل موضوعاتی که فرزندان دنبال می‌کنند. فراهم کردن فضاهای بدون رسانه در خانه برای ایجاد تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و آفلاین. آموزش تفکر انتقادی به کودکان تا در مواجهه با محتوای روانی و اجتماعی رسانه‌ها هوشیار باشند. تقویت اعتماد به نفس فرزندان که آنها را از تاثیرگذاری منفی رسانه‌ها مصون دارد.

همراهی و تعامل فعال والدین با فرزندان در فضای رسانه‌ای، با هم دیدن برنامه‌ها و گفتگو درباره آنها مقاله «۵ راهکار والدین برای مدیریت رسانه‌ها و حفظ سلامت روان فرزندان» منتشر شده در سایت سلام خانواده در تاریخ 13 سپتامبر 2025، به طور جامع بر نقش والدین در مدیریت زمان استفاده فرزندان از رسانه‌ها، محدود کردن دسترسی به محتوای نامناسب، ایجاد قوانین خانگی، و آموزش

مهارت‌های مدیریت احساسات تأکید دارد. همچنین، والدین باید الگوهای رفتاری متعادل در استفاده از رسانه‌ها باشند و با ایجاد فضایی امن و حمایت عاطفی، مدیریت هیجانات فرزندان را تسهیل کنند.

مقاله «ضرورت سواد رسانه در خانواده؛ بررسی نقش والدین در تقویت تاب‌آوری» در سایت میگنا (تاریخ 10 جولای 2025) به اهمیت آموزش سواد رسانه‌ای به والدین و فرزندان پرداخته است. این مقاله نقش والدین را نه تنها در تنظیم قواعد استفاده از رسانه بلکه به عنوان الگوهایی مهم که باید رفتار متعادل رسانه‌ای داشته باشند، برجسته می‌کند. تاب‌آوری رسانه‌ای خانواده با افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و تفکر انتقادی در کودکان از طریق حمایت و آموزش والدین تقویت می‌شود.

نقش تشویق انتقادی الگویی والدین در استفاده از رسانه‌ها بسیار مهم و چندجانبه است. والدین به عنوان الگویی در استفاده از رسانه‌ها، با رفتار خود بر فرزندان تأثیر می‌گذارند و می‌توانند با ایجاد فضای گفتگو و تشویق به تفکر انتقادی، مهارت‌های استفاده مسئولانه از رسانه‌ها را در فرزندان تقویت کنند. نقش کلیدی والدین در این زمینه شامل موارد زیر است:

نظارت و مدیریت مصرف رسانه: والدین باید میزان و نوع محتوای رسانه‌ای که فرزندان مشاهده می‌کنند را کنترل کنند و به گونه‌ای عمل کنند که حریم شخصی فرزند حفظ شود و از طریق گفت‌وگوهای مثبت و ساختارمند نظارت کنند. این نظارت باید به شکل آگاهانه و با توجه به سن و ویژگی‌های فردی فرزند باشد.

آموزش تفکر انتقادی: والدین باید فرزندان را ترغیب کنند تا محتوای رسانه‌ای را تحلیل کرده و پیام‌های پنهان و تبلیغات را شناسایی کنند. این کار به آنان کمک می‌کند تا استفاده مسئولانه و آگاهانه از رسانه‌ها داشته باشند. ایجاد بحث و گفتگو در خانه برای تقویت این مهارت‌ها ضروری است.

الگوسازی در رفتار: والدین به عنوان الگو باید خودشان نیز استفاده متعادل و سالم از رسانه‌ها را رعایت کنند چون فرزندان از طریق مشاهده رفتار والدین، رفتار خود را شکل می‌دهند. رعایت تعادل در استفاده، محدود کردن زمان استفاده و استفاده از محتوای مناسب نمونه‌هایی از این الگوسازی است.

با توجه به این نقش‌ها، تشویق انتقادی والدین به فرزندان در مواجهه با رسانه‌ها نه تنها به شکل مدیریت مصرف کمک می‌کند بلکه با تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی، توانایی مقابله با تأثیرات منفی را در فرزندان افزایش می‌دهد و سلامت روان آنان را حفظ می‌کند. همچنین آموزش سواد رسانه‌ای به والدین باعث می‌شود بتوانند بهتر در این مسیر عمل کنند و نقش مثبت‌تری ایفا کنند.

نقش آموزش استفاده هدفمند و الگوبرداری والدین در استفاده از رسانه‌ها بسیار مهم و اثرگذار است. والدین با بهرمگیری از آموزش‌های سواد رسانه‌ای و الگوی رفتاری مناسب می‌توانند استفاده بهینه از رسانه‌ها را به فرزندان خود منتقل کنند و موازنه‌ای سالم میان بهره‌مندی از مزایای رسانه و پیشگیری از آسیب‌های آن برقرار نمایند.

اهمیت نقش والدین در آموزش استفاده هدفمند رسانه‌ها

والدین نقش مهمی در مدیریت استفاده کودکان و نوجوانان از رسانه‌ها دارند. این نقش شامل ایجاد قوانین مشخص در خانه برای محدودیت زمان استفاده از رسانه، کنترل محتوای مناسب و نامناسب، و همچنین ایجاد فضای عاری از رسانه در برخی قسمت‌های خانه است. این موارد به تدریج و با توجه به سن فرزندان قابل تغییر هستند تا کودکان بتوانند در فضایی امن و با احساس اعتماد به نفس بالا رشد کنند. همچنین مهم است که والدین خودشان به عنوان مدل رفتاری مناسب در استفاده از رسانه‌ها عمل کنند تا فرزندان آن‌ها الگو بگیرند.

آموزش مهارت‌های سواد رسانه‌ای به کودکان

یکی دیگر از جنبه‌های مهم، آموزش سواد رسانه‌ای است که به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا محتوای رسانه‌ای را صحیح نقد و ارزیابی کنند، اطلاعات نادرست را تشخیص دهند و مسئولیت استفاده‌شان از رسانه‌ها را بر عهده بگیرند. آموزش تفکر انتقادی به کودکان، شناسایی محتوای نامناسب و یادگیری مدیریت زمان استفاده از رسانه‌ها از جمله مهارت‌های کلیدی است که باید والدین به فرزندان خود آموزش دهند. همراهی و تعامل والدین در کنار فرزندان هنگام استفاده از رسانه نیز اهمیت زیادی دارد و باید به صورت مشارکتی ادامه یابد.

الگوبرداری والدین در استفاده رسانه‌ای

والدین باید خود الگوی استفاده متعادل و هدفمند رسانه‌ها باشند، مثلاً کمتر از موبایل و تبلت در زمان‌های خانوادگی استفاده کنند و برای خود محدودیت‌هایی در بهره‌برداری از رسانه‌ها تعیین نمایند. این رفتار والدین کودکان را تشویق می‌کند تا از رسانه‌ها به صورت سالم و هدفمند استفاده کنند و کمتر تحت تأثیر مخرب رسانه‌ها قرار گیرند. آموزش مستقیم والدین همراه با همکاری مدارس نیز می‌تواند اثربخشی بیشتری در ارتقاء سواد رسانه‌ای کودکان داشته باشد.

در نتیجه، آموزش والدین در زمینه استفاده هدفمند رسانه‌ها و رفتار الگویی آن‌ها در این خصوص، عنصر کلیدی در تربیت و حمایت روانی کودکان و نوجوانان در عصر رسانه‌ها است. والدینی که آموزش دیده و خود الگو باشند، به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا رسانه‌ها را سالم‌تر و هوشمندانه‌تر مصرف کنند و از آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست جلوگیری شود.

نقش والدین در رعایت حریم و امنیت دیجیتال فرزندان در استفاده از رسانه‌ها بسیار حیاتی است. والدین به عنوان نخستین محافظان امنیت سایبری، باید آموزش ببینند و خود الگوی مناسبی در رعایت حریم خصوصی و امنیت دیجیتال باشند تا این رفتار به فرزندان منتقل شود.

برقراری قوانین و نظارت

والدین باید قوانینی روشن درباره استفاده از اینترنت داشته باشند، از نرم‌افزارهای کنترل والدین در دستگاه‌های فرزندان بهره ببرند و تنظیمات حریم خصوصی را برای حساب‌های آنلاین کودکان به دقت بررسی و مدیریت کنند. این اقدامات باعث می‌شود کودکان از دسترسی به محتوای نامناسب محفوظ بمانند و اطلاعات شخصی‌شان محافظت شود.

آموزش محافظت از اطلاعات شخصی

والدین باید به فرزندان خود آموزش دهند که رمزهای عبور، شماره کارت بانکی، و دیگر اطلاعات حساس را به هیچ‌کس حتی دوستان نزدیک ندهند و مراقب افراد با هویت جعلی در فضای مجازی باشند. همچنین والدین باید به طور مداوم درباره اهمیت رعایت حریم شخصی و امنیت دیجیتال با کودکان گفت‌وگو کنند تا فرزندان اعتماد بیشتری برای گزارش مشکلات و تهدیدات آنلاین پیدا کنند.

همراهی و الگوبرداری والدین

والدین باید خود در زمینه رعایت حریم دیجیتال و استفاده امن از رسانه‌ها الگو باشند و همچنین در فضای مجازی همراه فرزندان باشند؛ مثلاً با آنها در بازی‌های آنلاین مشارکت کنند و استفاده رسانه‌ای سالم را در خانواده ترویج دهند. این همراهی باعث ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد می‌شود که کودکان را به رفتار مسئولانه در فضای دیجیتال تشویق می‌کند.

نتیجه‌گیری

رعایت حریم و امنیت دیجیتال از سوی والدین به فرزندان کمک می‌کند در فضای مجازی با آگاهی، کنترل‌شده و امن فعالیت کنند. والدینی که با قوانین مشخص، آموزش مستمر و الگوی رفتاری درست، این مسئولیت را بر عهده می‌گیرند، نقش مهمی در حفظ سلامت روان و امنیت دیجیتال فرزندان خود ایفا می‌کنند.

منابع

1. سواد رسانه‌ای و والدگری رسانه‌ای در فضای مجازینویسندگان: بهاره نصیری و آمنه بختیاری، سال انتشار: 1399 (2021 میلادی) ناشر: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی: 271 صفحه
2. اصول آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان: چگونه نسل هزاره سوم را تربیت رسانه‌ای کنیم؟ معصومه نصیری و سید علی موسوی، انتشارات نسل روشن، 1400 (سال شمسی)، 160 صفحه
3. سواد رسانه‌ای و والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی، بهاره نصیری و آمنه بختیاری، 1399 (2021 میلادی)
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، 271 صفحه
4. سایت دانشی پژوهی با مقاله‌ای تحت عنوان «چند اصل مدیریت رسانه در خانواده و کاهش آسیب‌های فضای مجازی» 1399)
5. سایت دانشی پژوهی (۲۰۲۳) مقاله‌ای با عنوان «چند اصل مدیریت رسانه در خانواده و کاهش آسیب‌های فضای مجازی»
6. کتاب "رسانه یا والدین دیگر: تربیت فرزند در عصر رسانه" اثر ابراهیم مهرانی، چاپ دوم سال 1400 (2021 میلادی)
7. کتاب "بالانشین: مهارت‌های مدیریت رسانه در خانواده" نوشته آمنه بختیاری، بهاره نصیری و مرضیه طاهری، منتشر شده توسط انتشارات مهرستان در سال 1395 شمسی (2016 میلادی)