

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای مدیریت کودکان عصر دیجیتال (والد محور)

گردآورنده: معصومه رحیمی

چکیده

راهکارهای کنترل استفاده کودکان از گوشی یکی از دغدغه‌های والدین است. استفاده بی رویه از این دستگاه‌ها تأثیرات نامطلوبی بر جنبه‌های مختلف رشد کودکان از جمله سلامت جسمی، روانی، تحصیلی و اجتماعی آنها دارد. بنابراین نقش والدین در هدایت و نظارت بر این استفاده ضروری است. اولین و مهم‌ترین گام گفتگو با کودک است. ایجاد فضای امن، اساس مدیریت موثر و تعیین قوانین مشخص برای استفاده از دستگاه‌ها ضروری است. برای این کار اپلیکیشن‌های کنترل والدین وجود دارند مانند: گوگل فامیلی لینک که امکان مدیریت زمان استفاده، مسدود کردن اپلیکیشن‌های خاص، تعیین مکان تقریبی کودک و مشاهده فعالیت‌های آنلاین او را فراهم می‌کند؛ کیستیدو که قابلیت رصد شبکه‌های اجتماعی، محدود کردن دسترسی به وب سایت‌های خاص و پیگیری تماس‌ها و پیامک‌ها را ارائه می‌دهند؛ نورتون فامیلی بر حفاظت در برابر محتوای نامناسب و برگ تمرکز بر نظارت محتوای پیام‌ها و شبکه‌های اجتماعی دارد. ایجاد روال‌های خانوادگی سالم اهمیت دارد اختصاص زمان‌های مشخص بدون گوشی به ایجاد تعادل در زندگی کمک می‌کند. آموزش سواد رسانه‌ای، مقابله با تهدیدات احتمالی آنلاین و حفظ حریم خصوصی خود به کودکان اهمیت دارد. والدین باید بر دانلود اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها نظارت داشته باشند و مدیریت خلیج‌های درون برنامه‌ای و تنظیم حریم خصوصی در پلتفرم‌ها وظیفه والدین است. تشویق کودکان به فعالیت‌های فیزیکی، مطالعه کتاب، تعاملات اجتماعی در دنیای واقعی و ... مهم است و در رشد سالم آنها نقش دارد. کنترل والدین فرایندی پویا و مداوم و هدف نهایی پرورش نسلی مسئولیت پذیر، آگاه و متعادل است که بتوانند از مزایای دنیای دیجیتال بدون افتادن در دام خطراتش بهره‌مند شوند. این رویکرد ترکیبی از گفتگوی صمیمی، تعیین چهارچوب‌های روشن، استفاده هوشمندانه از ابزارها و آموزش مستند است.

کلمات کلیدی: کنترل والدین، سواد دیجیتال، ایمنی آنلاین، گفتگوی خانوادگی، مدیریت زمان

در دنیای امروز که عصر دیجیتال نام گرفته تلفن های هوشمند و گجت های هوشمند بخش جدایی ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان شده اند این ابزارها با فراهم کردن دسترسی بی سابقه به اطلاعات و ابزارهای آموزشی نوآورانه و سرگرمی های متنوع و شبکه های اجتماعی پویا فرصت های بی شماری را برای یادگیری و رشد و ارتباط با جهان خارج به نسل جوان ارائه می دهند با این حال این گسترش سریع فناوری چالش های پیچیده ای را نیز برای والدین در زمینه تربیت و مراقبت از فرزندان نشان به وجود آورده است پیامدهای منفی بالقوه استفاده نامناسب یا بیش از حد از این دستگاه ها طیف وسیعی را در برمی گیرند از تاثیرات مستقیم بر سلامت جسمانی مانند اختلال در الگوهای خواب و کاهش فعالیت بدنی و افزایش خطر چاقی تا اثرات بر سلامت روان و توانایی های شناختی از جمله کاهش تمرکز و مشکلات یادگیری و افزایش اضطراب ناشی از مقایسه های اجتماعی و مواجهه با محتوای نامناسب سنی و خشونت آمیز یا جنسی علاوه بر این خطراتی نظیر قلدری سایبری و کلاهبرداری های اینترنتی و افشای اطلاعات شخصی بدون آگاهی و ایجاد وابستگی شدید به دنیای مجازی از جمله مواردی هستند که کودکان و نوجوانان را به دلیل عدم بلوغ کافی بیش از بزرگسالان در معرض تهدید قرار می دهند.

در چنین شرایطی نقش والدین در هدایت و نظارت و حمایت از فرزندان در محیط دیجیتال امری حیاتی و غیرقابل جایگزین است مفهوم کنترل والدین یا والدگری دیجیتال نباید به معنای محدودیت های صرف یا ایجاد فضای بسته تلقی شود برگ رویکردی جامع و متعادل است که بر پایه های آموزش و ارتباط مستند و ایجاد چارچوب های رفتاری روشن استوار هدف اصلی توانمندسازی کودکان برای استفاده مسئولانه و ایمن و سازنده از فناوری است به گونه ای که بتوانند از مزایای آن بهره مند شوند و در عین حال از آسیب ها و خطرات احتمالی در امان بمانند ایجاد یک گفتگوی باز با کودک سنگ بنای اصلی این رویکرد است والدین باید فضایی امن و حمایتی ایجاد کنند که در آن کودکان احساس راحتی کنند تا تجربیات و نگرانی ها و سوالات و حتی اشتباهات خود را در دنیای آنلاین به اشتراک بگذارند بدون آنکه از قضاوت یا تنبیه شدید بترسند این گفتگوها باید مستمر باشند و شامل مباحثی چون اهمیت حفظ حریم خصوصی و نحوه تشخیص اخبار جعلی و اطلاعات نادرست و رفتار مناسب در شبکه های اجتماعی و چگونگی واکنش به موقعیت های ناخوشایند آنلاین باشد آموزش سواد دیجیتال نیز جز لاینفک این فرایند است این آموزش ها شامل توسعه مهارت هایی مانند ارزیابی انتقادی محتوای آنلاین و درک چگونگی عملکرد الگوریتم ها و پلتفرم های دیجیتال و محافظت از هویت و اطلاعات شخصی در فضای مجازی و شناخت حقوق و مسئولیت های دیجیتال است

کودکی که از سواد دیجیتال بالایی برخوردار است قادر به اتخاذ تصمیمات آگاهانه تر و ایمنتر در فضای آنلاین خواهد بود تعیین قوانین استفاده مشخص و قابل فهم برای کودکان مانند محدودیت های زمانی برای استفاده از دستگاه های هوشمند و تعیین زمان ها و مکان های مشخص که استفاده از فناوری ممنوع است مانند هنگام صرف غذا یا قبل از خواب و مشخص کردن دسته بندی های محتوا و اپلیکیشن های مجاز به کودکان کمک می کند تا چهارچوب های رفتاری روشنی را درک کرده و رعایت کنند ایجاد روال های خانوادگی که فعالیت های دیجیتال و غیردیجیتال را در تعادل نگه می دارد برای حفظ سلامت کلی و رفاه خانواده ضروری است مدیریت خریدهای درون برنامه ای و جلوگیری از هزینه های ناخواسته مالی از دیگر جنبه های حیاتی والدگری دیجیتال است والدین باید از نحوه عملکرد این خریدها آگاه باشند و از طریق تنظیمات دستگاه ها یا حساب های کاربری محدودیت های مالی لازم را اعمال کنند تا از سواستفاده احتمالی جلوگیری شود در این راستا ابزارهای فناورانه نظیر گوگل فامیلی نورتون و کیست تو دیو و فامیلینک و برگ به عنوان دستیاران والدین عمل می کنند این ابزارها قابلیت هایی چون فیلتر کردن محتوای نامناسب و این محدودیت های زمانی دقیق برای استفاده از اپلیکیشن ها و دستگاه ها و ردیابی موقعیت مکانی در صورت نیاز و دریافت گزارش های تحلیلی از فعالیت های آنلاین کودک را ارائه می دهند استفاده صحیح و هوشمندانه از این ابزارها در کنار رویکردهای تربیتی و گفتگوهای مستمر می توانند به ایجاد محیطی امن تر و سالم تر برای کودکان در دنیای دیجیتال کمک کند با این حال مهم است که همواره ملاحظات احتیاطی را در نظر داشته باشیم هیچ ابزار تکنولوژیکی هرچند پیشرفته نمی تواند جایگزین عشق و توجه و حضور فعال و ارتباط عمیق و مبتنی بر اعتماد بین والدین و فرزندان شوند هدف غایی پرورش کودکان مستقل و مسئولیت پذیر و آگاه بر توانمند است که بتوانند از فناوری به عنوان ابزاری برای رشد و شکوفایی خود استفاده کنند این مقدمه با تاکید بر این ابعاد چندگانه و جامع اهمیت پرداختن به موضوع والدگری دیجیتال را برجسته می سازند و بستری برای بررسی عمیق تر راهکارها و استراتژی های عملی فراهم می آورد.

پیشینه پژوهش

تحقیقات گسترده ای در دهه های اخیر به بررسی تاثیرات مثبت و منفی فناوری های دیجیتال به ویژه گوشی های هوشمند بر رشد و سلامت کودکان و نوجوانان پرداخته اند این مطالعات اغلب بر لزوم نقش فعال و هدایت گر والدین در مدیریت این پدیده نوظهور تاکید دارند رویکردهای پژوهشی در این زمینه طیف وسیعی از موضوعات را در بر می گیرند از جمله تاثیرات بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی و الگوهای خواب یکی از

خطوط پژوهشی برجسته بر اهمیت گفتگوی باز و شفاف میان والدین و فرزندان متمرکز است مطالعات نشان داده‌اند که والدینی که به طور مستمر و با رویکردی حمایتی با فرزندان خود در مورد استفاده از گوشی صحبت می‌کنند نه تنها درک بهتری از فعالیت‌های آنلاین فرزندان‌شان پیدا می‌کنند بلکه به ایجاد اعتماد و تقویت روابط خانوادگی نیز کمک می‌کنند این گفتگوها فضایی را برای آموزش سواد دیجیتال و افزایش آگاهی نسبت به خطرات احتمالی و نهادینه کردن رفتارهای مسئولانه فراهم می‌آورد در همین راستا تحقیقات متعددی به بررسی مولفه‌های سواد دیجیتال پرداختند سواد دیجیتال فراتر از مهارت‌های فنی استفاده از دستگاه‌ها شامل توانایی ارزیابی انتقادی اطلاعات و تشخیص اخبار جعلی و درک مفاهیم حریم خصوصی و امنیت آنلاین و همچنین آداب معاشرت در فضای مجازی می‌شود والدینی که این مهارت‌ها را به فرزندان خود آموزش می‌دهند با آنها در مواجهه ایمن‌تر موثرتر با دنیای آنلاین یاری می‌رسانند مطالعات دیگر بر تاثیر روال‌های خانوادگی و قوانین تعیین شده تمرکز کردند پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از دستگاه و ممنوعیت استفاده در هنگام صرف غذا یا قبل از خواب و ایجاد مناطق بدون فناوری در خانه می‌تواند به کاهش وابستگی و ارتقاء تعادل در زندگی کودکان کمک کند این روال‌ها زمانی بیشترین اثربخشی را دارند که با گفتگو و توضیح منطقی برای فرزندان همراه باشند نه صرفاً تحمیل یک قانون جنبه دیگری که به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته استفاده از ابزارهای نظارتی و کنترل والدین است نرم افزارهایی مانند گوگل فامیلی نورتون و کیستودیو و فامیلی لینک و برک قابلیت‌های متنوعی از جمله مسدود کردن محتوا و محدود کردن زمان استفاده و ردیابی فعالیت‌ها و مدیریت خریدهای درون برنامه‌ای را ارائه می‌دهند تحقیقات در این زمینه اثربخشی این ابزارها را در کمک به والدین برای اجرای قوانین و نظارت بر فعالیت‌های فرزندان تایید کرده‌اند اما همزمان بر لزوم استفاده متعادل و همراه با حفظ حریم خصوصی و اعتماد تاکید دارند

پژوهش‌ها همچنین به بررسی تاثیرات روانی و اجتماعی استفاده از گوشی پرداخته‌اند نتایج این مطالعات نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از گوشی می‌تواند با افزایش اضطراب و افسردگی و مشکلات تمرکز و کاهش کیفیت خواب مرتبط باشد همچنین پدیده‌ها مانند قلدری سایبری و مقایسه‌ی اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند تاثیرات منفی قابل توجهی بر عزت نفس و سلامت روانی نوجوانان داشته باشند در مقابل تحقیقات دیگری به جنبه‌های مثبت استفاده از گوشی نیز اشاره کردند از جمله دسترسی به منابع آموزشی و تقویت مهارت‌های حل مسئله از طریق بازی‌های آموزشی و حفظ ارتباط با دوستان و خانواده به ویژه در دوران فاصله گذاری اجتماعی کلید بهره‌مندی از این مزایا در مدیریت متعادل و هدفمند استفاده است.

نقش سبک های فرزندپروری نیز در این زمینه مورد توجه قرار گرفته است والدینی که رویکردی مقتدرانه دارند یعنی هم حمایت گر هستند و هم چارچوب های روشنی را تعیین می کنند در هدایت فرزندانشان در استفاده از فناوری موفق تر عمل می کنند این سبک فرزند پروری فضایی برای استقلال نسبی فرزند فراهم می آورد در حالی که همچنان نظارت و در حالی که همچنان نظارت و راهنمایی لازم را ارائه می دهد موضوع الگوی رفتاری والدین نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است مطالعات نشان می دهند که فرزندان رفتار والدین خود را در استفاده از فناوری تقلید می کنند بنابراین والدینی که خودشان به استفاده متعادل و مسئولانه از گوشی پایبند هستند تاثیر مثبت بیشتری بر فرزندانشان خواهند داشت

پژوهش های اخیر به موضوع گفتگوی مبتنی بر همدلی نیز پرداخته اند این رویکرد بر درک احساسات و انگیزه های فرزندان در استفاده از گوشی و سپس هدایت آنها از طریق گفتگوهای حمایتی و بدون قضاوت تاکید دارند این روش به جای تمرکز صرف بر محدودیت ها به فرزندان کمک می کند تا راه حل های خود را بیابند و مسئولیت پذیری بیشتری از خود نشان دهند ک محدودیت های سنی و رشدی در تعیین رویکردها و گفتگوها نیز از اهمیت بالایی برخوردار است نیازها و درک کودکان در سنین مختلف متفاوت است و والدین باید استراتژی های خود را بر این اساس تنظیم کنند

در نهایت پیشینه پژوهش بر این نکته تاکید دارد که هیچ راهکار واحد و جامعی برای همه خانواده ها وجود ندارد اثربخشی روش های مختلف عوامل گوناگونی از جمله فرهنگ خانوادگی و سن و شخصیت فرزند و دسترسی به منابع بستگی دارد با این حال اجماع کلی بر این است که گفتگوی مستمر و آگاهانه و مبتنی بر اعتماد همراه با استفاده هوشمندانه از ابزارهای حمایتی موثرترین راه برای هدایت فرزندان در دنیای دیجیتال است.

راهکارهای کنترل والدین در استفاده کودکان از گوشی

آیه ۷۷ سوره قصص ما را به ی تعادل و میانه روی هدایت میکند «با آنچه خدا به تو داده سرای عاقبت را بجوی و بهره ات را از دنیا فراموش مکن....» اگرچه این آیه عمدتاً درباره کسب روزی و عدم غفلت از معاد است اما روح کلی آن برپایی تعادل در تمام جنبه های زندگی را فریاد می زند زندگی کودک هم باید یک سمفونی دلنشین تعادل ها باشد بازی و درس و ارتباط با خانواده و دوستان و فعالیت های فیزیکی استفاده کنترل شده و هدفمند از ابزارهای تکنولوژی وقتی گوشی هوشمند تمام وقت و حواس کودک را به خود مشغول کند آن هارمونی زندگی به هم می ریزد و کودک از لذت ها و آموزه های دیگر زندگی محروم می شود پس بیایید تعادل را حتی در جیب های کوچک فرزندانمان هم رعایت کنیم.

۳. اصل آموزش و تربیت: ادب نیکو، بهترین هدیه پدر و مادر

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هیچ پدری عطیه و بخششش بهتر از ادب نیکو به فرزندش نداده است. در دنیای امروز ادب نیکو فقط به سلام کردن و تشکر کردن مخلوط نمی شود آموزش استفاده صحیح و مسئولانه از تکنولوژی آشنا کردن کودک با فرصت ها و خطرات فضای مجازی و تعیین مرزها و قوانین هوشمندانه همه و همه بخشی از عدد نیکویی است که والدین می توانند به فرزندانشان هدیه دهند این گونه فرزندانمان را نه تنها از آسیب ها حفظ می کنیم بلکه به آنها کمک می کنیم تا خودشان به شهروندان هوشمند و مسئولیت پذیر در دنیای دیجیتال تبدیل شوند.

همچنین امام علی (ع) می فرمایند: «یتیم را همان گونه تربیت کن که فرزندت را تربیت می کنی». این حدیث بر اهمیت تربیتی دلسوزانه و مسئولانه تاکید دارد کنترل والدین برای استفاده از گوشی باید با حکمت و دلسوزی و نگاهی بلند مدت به رشد کودک همراه باشد نه با سخت گیری بی جا یا بی توجهی کامل.

۴. اصل الگو بودن و همراهی آینه ای برای آینده

حدیث معروف پیامبر (ص) درباره مراحل تربیت فرزند بسیار الهام بخش است: «با فرزندم ۷ سال بازی می کنم و ۷ سال به او آموزش می دهم و هر سال او را همراه و ملازم خود می سازم.» این روایت به ما می آموزد که در مرتبه اول باید فضای کافی برای بازی و فعالیت های خلاقانه فراهم کنیم که گوشی نباید جایگزین آنها شود در مرحله آموزش باید نحوه استفاده صحیح و خطرات احتمالی را به آنها بیاموزیم و در مرحله سوم با الگو بودن خودمان و حضور فعال در کنار فرزندان به آنها کمک کنیم تا مسیر درست را پیدا کنند واقعیت این است که اگر خود ما والدین همیشه سرگرم گوشی باشیم نمی توانیم انتظار داشته باشیم که فرزندانمان به توصیه های ما گوش دهند ما آینه ای برای آنها هستیم و آنها بازتاب رفتار ما.

در نهایت چند راهکار عملی با الهام از این اصول:

تعیین زمان مشخص و محدود: مثل همان ۷ سال بازی که پیامبر فرمودن د برای زمان استفاده از گوشی هم قواعد روشن و محدودی تعیین کنید.

نظارت آگاهانه بر محتوا: همانطور که از آتش دوری می کنیم محتوای مصرفی کودک را رصد کنید و از نرم افزارهای کنترل والدین کمک بگیرید.

تعیین مکان استفاده: بهتر است استفاده از گوشی در مکان های عمومی خانه مثل پذیرایی و نه در خلوت اتاق شخصی کودک ترویج شود.

الگوی خوب باشید: مهمتر از همه خودتان هم در استفاده از گوشی اعتدال را رعایت کنید و هدف ما تربیت کودکانی است که از تکنولوژی به درستی استفاده کنند نه اینکه برده آن باشند.

آموزش سواد رسانه ای: به کودک یاد دهید که چگونه محتوای خوب را از نامناسب تشخیص دهد و از خطرات فضای مجازی آگاهش کنید.

تشویق به فعالیت های جایگزین: دنیای واقعی پر از بازی های جذاب و کتاب ها و ورزش و ارتباط با طبیعت فضایی ایجاد کنید که کودک به این فعالیت ها علاقمند شود.

تعیین مکان استفاده: بهتر است استفاده از گوشی در مکان های عمومی خانه مثل پذیرایی و نه در خلوت اتاق شخصی کودک ترویج شود.

نتیجه گیری

گوشی های هوشمند دروازه ای به سوی دنیایی وسیع از اطلاعات و سرگرمی و تعاملات اجتماعی برای کودکان و نوجوانان هستند و چالش های جدیدی را برای خانواده ها به ارمغان آورده اند. یکی از مهم ترین این چالش ها نحوه مدیریت و هدایت فرزندان در استفاده از این ابزارهای قدرتمند است. گفتگوی والدین و فرزندان یکی از موثرترین راهکارها برای تضمین سلامتی دیجیتال و رشد متعادل کودکان شناخته می شود. اهمیت این گفتگوها ریشه در ایجاد فضایی امن برای تبادل نظر و درک متقابل و آموزش مهارت های لازم برای مواجهه با دنیای آنلاین دارد والدین با این گفتگوها از فعالیت های فرزندان در فضای مجازی آگاه می شوند و فرصتی می یابند تا ارزش ها و باورهای خانوادگی را به شیوه های نوین منتقل کنند. این فرآیند پایه های یک رابطه مبتنی بر اعتماد و احترام را بنا می نهد که در آن فرزندان احساس امنیت می کنند تا نگرانی ها و کنجکاوی ها و اشتباهات خود را با والدینشان در میان بگذارند آموزش سواد دیجیتال بخش جدایی ناپذیر این گفتگوهاست. سواد دیجیتال به معنای توانایی درک و ارزیابی و استفاده موثر از اطلاعات و رسانه های دیجیتال است و به فرزندان کمک می کند تا به مصرف کنندگان و تولیدکنندگان محتوای دیجیتال آگاه و مسئولیت پذیر تبدیل شوند

تدوین روال های خانوادگی مشخص برای استفاده از گوشی یکی دیگر از استراتژی های کلیدی است این چارچوب های رفتاری به ایجاد نظم و تعادل در زندگی دیجیتال و واقعی فرزندان کمک کرده و از بروز مشکلاتی مانند اختلال در خواب و کاهش تمرکز تحصیلی و انزوای اجتماعی جلوگیری می کند. ابزار های نظارتی فناورانه نیز می توانند به عنوان یک مکمل موثر عمل کنند ابزارهایی مانند گوگل فامیلی لینک و نورتون فامیلی و کیستودیو و برک قابلیت هایی برای مدیریت زمان استفاده و مسدود کردن محتوای نامناسب و نظارت بر فعالیت ها و حتی محدود کردن خرید های درون برنامه ای ارائه می دهند و با ارائه شفافیت بیشتر به والدین به آن ها در اجرای قوانین و حفظ چارچوب های تعیین شده یاری می رسانند. استفاده از این ابزارها باید با رویکردی متعادل و با حفظ حریم خصوصی فرزندان همراه باشد. یکی از جنبه های مهم دیگر مدیریت انتظارات و نیازهای فرزندان در دنیای دیجیتال است.

بحث در مورد خطرات احتمالی و تاثیرات روانی استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی بخشی حیاتی این گفتگوهاست. والدین باید به فرزندان خود بیاموزند که چگونه از اطلاعات شخصی خود محافظت کنند و اطلاعات حساس خود را با افراد ناشناس در فضای آنلاین به اشتراک نگذارند. ایجاد یک برنامه خانوادگی برای اوقات فراغت دیجیتال و غیردیجیتال میتواند به متعادل سازی فعالیت ها کمک کند تشویق فرزندان به شرکت در فعالیت های فیزیکی

و مطالعه کتاب و تعاملات با اعضای خانواده و دوستان به آنها کمک می کنند مهارت های اجتماعی خود را تقویت کرده و از وابستگی بیش از حد به دنیای مجازی دور بمانند

والدین باید خودشان نیز الگوی خوبی در استفاده متعادل و مسئولانه از فناوری باشند. گفتگوی موثر درباره استفاده از گوشی یک فرایند مداوم و پویا است که نیازمند صبر درک و انعطاف پذیری والدین است با تمرکز بر ارتباط و آموزش و استفاده هوشمندانه ابزارهای موجود، می توانیم به فرزندانمان کمک کنیم تا از مزایای دنیای دیجیتال بهره مند شوند و در عین حال از خود در برابر خطرات احتمالی محافظت کنند این تلاش زمینه را برای رشد نسلی آگاه و مسئولیت پذیر و متعادل در عصر دیجیتال فراهم می آورد.

- ۱- رضایی، سارا (۱۴۰۰)، خانواده و رسانه ها: چگونه با فرزندانمان درباره دنیای دیجیتال صحبت کنیم؟ تهران: انتشارات دانژه.
- ۲- نعمتی، حمید، یوسفی، نرگس (۱۴۰۰)، ارزیابی میزان سواد دیجیتال و آگاهی از مخاطرات فضای آنلاین در نوجوانان و نقش حمایتی والدین، مجله پژوهش های ارتباطی، دوره ۲۵، شماره ۴.
- ۳- وضعیت استفاده کودکان و نوجوانان ایرانی از اینترنت و شبکه های اجتماعی چالش ها و راهکارها، مرکز تحقیقاتی مطالعات فرهنگی و اجتماعی، ۱۳۹۹
- ۴- جیمز، موريس، Raising Digital Natives
- ۵- کلارک، اندی، The Tech – Wise Family
- ۶- وب سایت Common Sense Media
- ۷- وب سایت آموزشی Child Mind Institute
- ۸- How to Manage Your Kids Smartphone Use
- ۹- Journal of Adolescence
- ۱۰- هوش مصنوعی