



# ዲጂታል ልጆችን ከሱስ ማዳን የሚያስችሉ 5 ቁልፍ ምክሮች ለወላጆች


በብሩክ በየነ፣ ከኢትዮጵያ አካዳሚ (ሐምሌ ፳፮፣ ፳፻፲፭ አዲስ አበባ)

## መግቢያ

አብዛኞቻችን ልጆች ሆነን ከምናባችን ባለፈ ያን ያክል የምንዝናናባቸው ነገሮች ወይም መጫወቻዎች አልነበሩንም።

 ጭቃ አብኩተን ግድብ፣ ቤት፣ ፎቅ ምናምን ስንሠራ ትዝ ይላችኋል?

 ሳንቲም በሆነ መንገድ እጃችን ከገባ ብስክሌት ተከራይተን በአምስት ሳንቲም ስንነዳ? ከተጋጨን ወይም ከነብስክሌቱ ከወደቅን ብስክሌት አከራዩ የሚያደርስብን ዱላ ወይም የቀረ ሳንቲማንችንን ሲቀማን ታስታውሳላችሁ?

 ዕቃ፣ ዕቃ ስንጫወት ዶክተር የሆናችሁ፣ ታካሚ የነበራችሁ እስኪ ወደ ኋላ ዞር ብላችሁ አስታውሱ። ባልና ሚስት ሌባና ፖሊስ ምን በምናባችን የማንፈጥረው የጨዋታ ዓይነት ነበረ? እውነት እኮ እንዴት መሸቶ ይነጋ እንደነበረ ይገርማል። ፋታ የሚባል መች ነበረን?

 ኳሱስ ቢሆን መሀል ባልገባ፣ ፔቲ ጎል፣ ቴዘር ቀላል ተራግጠናል?

እርግጥ ነው ዛሬም ልጆቻችንን እንዲህ እንዲጫወቱልን ሁላችንም እንፈልጋለን። ሆኖም ነገሮች ተቀይረዋል። ዱሮ ጎረቤት ሁለተኛ ወላጆችን ነበረ ያበላናል፣ ያጠጣናል፣ ደግሞ ሲፈልግ ይኮረከሙናል። ዛሬ ትላንት አይደለም። እንኳን ልጆቻችንን ሊያይልን እኛንም ማወቁን እንጃ! በር፣ በራችንን ዘግተን ተፋጠናል። አጉል ፈረንጅኛ!

## ያለንበት ዘመንና ቴክኖሎጂ አመጣሽ ችግር

ልጆቻችን ትምህርት ቤት ካልሆነ በቀር በአንድ የተወሰነ ቦታ በኛ ቁጥጥርና ዕይታ ውስጥ ሕይወታቸውን እንዲመሩ ተፈርዶባቸዋል። ይህን ተከትሎም እኛ ራሳችን በገዛንላቸው ኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎች ማለትም ቴሌቪዥንና ሞባይል ውስጥ ተዘፍቀው ከሌሎች ልጆች ተነጥለው የባሕታዊ ኑሯቸውን ገና በአፍላ ዕድሜ ይጀምራሉ። አንዳንድ ጊዜማ ወንድምና እህቶቻቸው ጋር እንኳ ለመጫወት ፈቃደኛ በማይሆኑበት ደረጃ ብቻቸውን ኑሯቸውን ይገፋሉ። በብቻ ዓለማቸው ዓይናቸውን ስክሪን ላይ ጥደው ፈታቸው ሲፈካና ሲከስም ስናይ ልጄ ምን እየሆነ ነው የሚል አሳሳቢ ሁኔታ ይፈጠርብናል።

የዘመኑ ልጆች ተወደደም ተጠላ ለፈጠራ እና ለምናብ ጨዋታ የሚጋብዝ ምንም ምቹ ሁኔታ የላቸውም ብንል ማጋነን አይሆንም።

- እነዚህ የዘመኑ ቴክኖሎጂዎች ልጆች የሚፈልጉትን ሁሉ መስተጋብር ይፈጥሩላቸዋል በዚያውም ደስታን ያጎናጽፏቸዋል።
- ልጆቻችን ከስክሪን ውጭ ሌላ ምን ማድረግ እንደሚችሉ ወይም እንዳለባቸው የነገራቸው የለም፤ እነርሱም የሚያውቁት ነገር የለም።
- አንላይን ደከመኝ ሰለቸኝ ሳይሉ ሳያቋርጡ ለብዙ ሰዓታት የተለያዩ የማያሰለቷቸውን ጨዋታዎች እየቀያየሩ መጫወት ይችላሉ። ክፋቱ ግን የቤት ሥራ ሥሩ ብንላቸው ለ 5 ደቂቃ እንኳ የሚሆን ትዕግሥት የላቸውም።

**እና ችግሩ ማን ላይ ነው?...**

ሁላችንም በአንድ ቃል እንደምንስማማው ቴክኖሎጂ (በተለምዶ አነጋገር ስክሪን) ለልጆቻችን ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዘነበት ደረጃ ላይ ያለን ይመስለኛል።

ይህንን እውነታ እኔ ብቻ ሳልሆን በመስኩ የተደረጉ ስፍር ቁጥር የሌላቸው ሳይንሳዊ ጥናቶች ያረጋግጣሉ።

እንደ ወላጅነታችን መጠን የልጆቻችንን የስክሪን ጊዜ መቆጣጠር ባለመቻላችን ወይም እንደምንፈልገው ባለመሆኑ ራሳችንን የምንወቅስ ብዙዎች ነን።

***የብዙዎቻችንና የአብዛኛዎቹ ልጆቻችንም ሕይወት በስክሪን ሱስ ውስጥ ተዘፍቋል።***

**መፍትሔው**

በዚህ አዙሪት ውስጥ የችግሩ ገፈት ቀማሾች እኛ ብቻ አለመሆናችን በዓለም ዙሪያ የመጣ ጣጣ መሆኑን ስናስብ ግን ትንሽ የተስፋ ጭላንጭል ይታያል።

ተወደደም ተጠላም እንደ ፈረንጆቹ አቆጣጠር ከ2010 ዓ.ም. በኋላ ያለው ትውልድ አልፋ ወይም ዲጂታል ትውልድ በመባል ተፈርጂል። ወላጆች የሚፈቀደው የስክሪን ጊዜ ምን ያክል መሆን አለበት ወይስ ከናካቴው መፈቀድ የለበትም በሚል ውዝግብ ውስጥ ገብተዋል።

ነገር ግን ሁላችንም ወላጆች በአንድ ነገር ላይ እንስማማለን። የቴክኖሎጂ ኩባንያዎች ኒውሮላይንስን እና የሥነ-ልቦና ቀመር (አልጎሪዝም) ተጠቅመው ልጆቻችንን ሆነ እኛን ሱስ እንዲያስይዙ አንፈልግም።

ኩባንያዎች የልጆቻችንን የወደፊት ዕጣ ፈንታ እንዲወስኑ፣ ማንነትና ባሕሪያቸውን እንዲቀርጹ የሚፈቀድ ወላጅ ያለ አይመስለኝም።

ይህንን ሁኔታ መቆጣጠርንና ጠንክረን መዋጋት የምንችለው ማጭበርበሪያና ማስመጫ ዘዴና ስልታቸው ምን እንደሆነ በሚገባ ስንረዳ ብቻ ነው። ለዚህም አንድ ላይ መቆም ይኖርብናል።

እንደ ወላጅነታችን፣ የልጆቻችን መጻኢ ሕይወት ይመለከተናል። ኃላፊነቱና በትረ ሥልጣኑ አሁን በእጃችን ላይ ነው። ልጆቻችን ያላቸውን፣ በፈጣሪ የተሰጣቸውን እምቅ ጉልበትና ዕውቀት አውጥተው አንቱ የተባሉ ሰዎች እንዲሆኑልን እንደ ልጅነታቸው ተጫውተው፣ ዘለው ቦርቀው እንዲማሩልን ከማናቸውም ሱስ ነጻ ሆነው እንዲያድጉልን ከምንም በላይ የምንመኘውና የዘወትር ጸሎታችን ነው። ስክሪን መጠቀም ከመቻል በላይ ብዙ እንዲያደርጉ፣ ተዓምር እንዲፈጥሩ፣ ጥሩ ዜጋ ሆነው እንዲያድጉ እንፈልጋለን።

ወደድንም ጠላንም የዲጂታል ዘመን ወላጆች እንደመሆናችን ልጆቻችን ከቴክኖሎጂ ጋር ጤናማ ግንኙነት እንዲኖራቸው ማድረግ ከፈለግን ከሁሉም በፊት ከስክሪን ሱስ በስተጀርባ ያለውን ኩባንያዎች የተካኑበትን የኒውሮላይንስ ብልጠት (የነርቭ ሳይንስ) መረዳት ግድ ይላል። የቴክኖሎጂ ኩባንያዎች ሱስኞቻቸውን ለማበራከት በዚህም ልጆቻችንን ከኛ ነጥቀው የነርቱ ባሮች ለማድረግ የተለያዩ በጥናት ላይ የተመረኩዙ ማታለያ ዘዴዎችን ይጠቀማሉ። በመሆኑም ይህንን ማተላያ ዘዴያቸው ምን እንደሆነ በሚገባ ከተገነዘብን በልጆቻችን ላይ ሆነ በራሳችን ላይ እያስከተሉ ያለውን ተፅዕኖ ለመቋቋም አቅምና ብቃቱ ይኖረናል።

ለዚህ ፍልሚያ ራሳችንን ለማስታጠቅ በመረጃና በማስረጃ ላይ የተመረኩዙ ግንዛቤዎችና መታገያ ስልቶች እንደሚያስፈልጉ ዐውቀንና ተማምነንባቸው ወደ ውጊያው ወረዳ መውረድ አለብን። ልብ ይበሉ ውጊያው ልጆቻችን ሊነጥቀን ከመጣ ከፍተኛ አቅምና ገንዘብ ካለው ስውር ጠላት ጋር ነው። ለከት የለሽ የስክሪን አጠቃቀም ገና በማደግ ላይ ባለ ጨቅላ አንጎል ላይ ምን ተፅዕኖ እንደሚፈጥር በሳይንስ የተደገፈ ዕውቀት ካለን ምን መወሰን እንዳለብን ለማወቅ አንቸገርም። ልጆቻችን የስክሪን ሱስኛ ወይም ጥገኛ እንዳይሆኑ ለማድረግ አስፈላጊውን መስዋእትነት ሁሉ ከፍለን ከቤት ውጭ ሊጫወቷቸው የሚችሏቸውን ጨዋታዎች

እንዲጫወቱ ማድረግ፣ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ አማራጮችን ማመቻቸትና ልጆችና ወላጆች አንድ ላይ ጊዜያቸውን ማጥፋት የሚችሉበትን በየዕለቱ የሚያሳልፉት ጥሩ የቤተሰብ ጊዜ እንዳመቻቸንላቸው እርግጠኛ መሆን አለብን።

**5ቱ ዘመኑን የዋጁ ቁልፍ ዘዴዎች**

ቴክኖሎጂን በተመለከተ ጠንከር ያሉ ገደቦችን መጣልና ሳናሰልስ ተፈጻሚነታቸውን ማረጋገጥ ግድ ይለናል። በልጆቻችን አሁን ባሉበት ሕይወት ላይ ትልቅ ለውጥ ሊያመጡ የሚችሉትን የሚከተሉትን እርምጃዎች ከግምት ያስገቡና እንደ አመቺነታቸው ለራስዎ ቤተሰብ እንደሚስማሙ አድርገው ተፈጻሚ ያድርጓቸው፡-

1. **ግልጽ የሆኑ የቤት ውስጥ የቴክኖሎጂ ሕጎችን (ገደቦችን) ማስቀመጥ፡-** ለልጅዎ ኤሌክትሮኒክ ዕቃውን ከመስጠትዎ በፊት ዕድሜውን የሚመጥኑ ገደቦችን በስክሪኑ ላይ ማቀናበርዎትን እርግጠኛ ይሁኑ። በቋሚነት ክትትል ያድርጉባቸው። ቴክኖሎጂን መቼ እና እንዴት መጠቀም እንደሚቻል የሚገልጽ ሁሉም በሚገባ የሚያውቀውን የቤተሰብ የቴክኖሎጂ አጠቃቀም መርሐ ግብርና ደንብ አንድ ላይ ከልጆችዎ ጋር በመሆን ይደንግጉ። ለተፈጻሚነታቸውም በጋራ መሥራት መቻላችሁን እርግጠኛ ይሁኑ። አንድ እጅ አያጨበጭብም እንዲሉ ያለ ልጆች የነቃ ተሳትፎ በወላጆች ፍላጎትና አስገዳጅነት ብቻ የሚሆን ነገር የለም።
2. **እርስዎ ራስዎ አብነት ሆነው መገኘት፡-** ቴክኖሎጂን በአግባቡና ኃላፊነትን ወስዶ መጠቀም ምን እንደሚመስል እርስዎ ራስዎ አብነት ሆነው ለልጆችዎ ያሳዩዋቸው፣ አድርግ ብሎ ማዘዝ ሳይሆን አድርጎ ማሳየቱ የተሻለ ነው። ልጆቻችን የእኛን ዱካ ሁልጊዜ ይከተላሉ።
3. **ከቴክኖሎጂ ግሳንግስ ነጻ የሆኑ ቦታዎችን በቤት ውስጥ መለየት፡-** የተሻለ እንቅልፍ መተኛትን እና ማሳበራዊ መስተጋብርን ለማጠናከር እንደ መኝታ ቤት፣ ሳሎን ቤት፣ ገበታ ቤት፣ የመሳሰሉ ቦታዎች ላይ ምንም ዓይነት የቴክኖሎጂ ዕቃ መጠቀምን ይከልክሉ።

4. ቴክኖሎጂው ራሱ ያዘጋጃቸውን የልጆች መቆጣጠሪያ መሣሪያዎች በአግባቡ መጠቀም፡- ልጅዎ አንላይን (ኢንተርኔት) ላይ ምን እንደሚያደርግ ለመቆጣጠርና ለመከታተል ይችላሉ። እርስዎ የሚይችሉ ከሆነ ባለሙያዎች እነዚህን መቆጣጠሪያዎች (ፊልተሮች) ሊገጥሙልዎት ይችላሉ።

5. ልጆች ከኢንተርኔት ውጭ የሚያደርጓቸውን እንቅስቃሴዎች ማበረታታት፡- የልጆችን ቀልብ ሊስቡ የሚችሉ እንደ ስፖርት፣ ንባብ፣ የጥበብ ሥራዎች ወይም የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ እንቅስቃሴዎች ላይ እንዲሳተፉ ልጆችዎን ያበረታቱ። እርስዎም በንቃት ይሳተፉ። ለምሳሌ እርስዎ ስፖርት የሚሠሩ ከሆነ ቀስ በቀስ ወደ እርስዎ መሳባቸውና አብረው ለመሥራት ፈቃደኝነት ሊያሳዩ ይችላሉ። ከዚህ ውጭ ግን እርስዎ ራስዎ የማያደርጉትን ነገር አድርጉ አይበሉ! እርስዎ የማያነቡ ከሆነ እነርሱም አያነቡም። አራት ነጥብ።

ከዚህ በዘለለ በእርስዎና በልጆችዎ መካከል ግልጽና መተማመን የሰፈነበት ውይይት ማድረግ ይመከራል። ውይይቶቹ ከማናቸውም ፍርድ ገምድልነት፣ ክስ፣ ወቀሳ ወይም ፍርጃ የጸዱ መሆን አለባቸው። ልጆች በዕድሜያቸውና በተማሩት ልክ ሐሳባቸውን መግለጽ መቻል አለባቸው። የእርስዎ ሥራ ራስዎን በእነርሱ ዕድሜ አስቀምጦ ያልዎትን ልምድና ተሞክሮ በማከፈል የተሻሉ አማራጮች እንዳሉ ማሳየት ብቻ ነው። «ትክክለኛ መንገድ ይኼ ነው» አንደምታ ካለው አምባገነን አነጋገር ይቆጠቡ። ልጆች በፍራቻ «እሺ» ሊሉ ይችላሉ። በተግባር እየታየ እንዳለው ግን የሚሆነው ተቃራኒው ነው። ልብ ይበሉ!

ቴክኖሎጂ ሲጠቀሙ ስለሚያጋጥማቸው ጥሩም ሆነ መጥፎ ነገር በግልጽነት እንዲነግርዎት ከፈለጉ ከክስና ከፍርጃ ነጻ መሆን አለብዎት። «እንዴት እንዲህ ታደርጋለህ?» «እንዴት እንዲህ ታስባለህ?» ብሎ ነገር በዚህ ዘመን አይሠራም፣ አያዋጣም። ይልቁንስ ሰከን ብሎ አዳምጦ በብልሃትና በብስለት ወደ ትክክለኛው መንገድ በምክር መመለስ፣ መጥፎ የምንለው ለምን መጥፎ እንደሆነ ማስረዳቱ ያዋጣል። ዞሮ፣ ዞሮ ልጁ ስክሪን ላይ ላየው ወይም ላጋጠመው መጥፎ ነገር ተጠያቂው ልጁ ሳይሆን ቴክኖሎጂው ነው!

ልጅዎ ሲያናግርዎት ቀልብዎን ሰብስበው ሌላ ማናቸውንም ነገር ከማድረግ በመቆጠብ በሙሉ ልብ ያዳምጡት። ተናግሮ ሳይጨርስ ጣልቃ ገብተው አስተያየት ከመስጠት ይቆጠቡ።

ከዚህ የከፋ ችግር ካለ በአፋጣኝ የባለሙያዎችን ምክር መፈለግ ግድ ይላል። በዲጂታል ዘመን ስለ ዲጂታል ወላጅ እና ዲጂታል ልጆች እንዲሁም ቴክኖሎጂ ስላለው ተፅዕኖ በቂ ዕውቀት ያላቸውን ባለሙያዎች ለማግኘት ይሞክሩ። ካልቻሉ ኢንተርኔት ራሱ በርካታ መልስ ይስጥዎታል። ከዚህ በላይ እንዳልነው

መፍትሔውም ጥፋቱም ያለው እዛው ቴክኖሎጂው ላይ ነው። በተረፈ ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ወላጆች ጋር በቋሚነት መገናኘትና መወያየት የአቻ ላቻ መማማርን ያጠናክራል፤ አማራጭ መፍትሔዎችንም አንዱ ከሌላው እንዲማር መንገድ ያመቻቻሉ። በዚህ ዘመን ጊዜ የለኝም የሚል ወላጅ ነገ ጠዋት የልጁ የሥጋ ሆነ የመንፈስ ሞት ላይ የቀብር ሥነ ሥርዓት ለመፈጸም ሳይወድ በግዱ ጊዜ ይኖረዋል። አበው «በፊት ነበረ እንጂ መጥኖ መደቆስ» እንዲሉ ድስቱ ሳይጣድ በፊት ማድረግ ያለብን አሁኑኑ እናድርግል ለልጆቻችን መስጠት ያለብንን ጊዜ ሁሉ እንስጥ።

### **ማጠቃለያ**

የስክሪን ሱስን የነርቭ ሳይንስ በመረዳት፣ ጤናማ ገደቦችን በመጣል እና ከልጆች ጋር ግልጽ ውይይት በማድረግ ልጆቻችንን ቴክኖሎጂን እንዴት ኃላፊነት በሚሰማው መልኩ መጠቀም እንደሚችሉና አጠቃቀማቸውም ሚዛናዊ እንዲሆን ማድረግ እንችላለን። ገሃዱን ዓለም እንዲያጣጥሙ ድንቃ ድንቅ ተፈጥሮ በረከቶችን እንዲያጣጥሙ ዕድል ማግኘታቸውን ማረጋገጥ አለብን። ቴክኖሎጂን በአግባቡ የሚጠቀሙ ጤናማና ከሱስ የጻዱ ልጆችን ለመፍጠር ዋናው ኃላፊነት በኛ ላይ ነው።