

به نام خدا

خودمراقبتی در فضای مجازی

دکتر امیر حسین جلالی ندوشن. روانپزشک

در طی ۲۵ سال گذشته اطلاعات جدید و فناوری‌های ارتباطی تغییرات زیادی کرده است و افراد تعاملات زیادی با دنیای اطراف خود دارند. فضای سایبری، فضایی دیجیتال/مجازی است که از طریق ارتباط شبکه‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود و با استفاده از جلوه‌های سمعی و بصری، سعی در شبیه‌سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی فرصت‌های زیادی را در امر آموزش، به اشتراک‌گذاری و ارتباط ارائه می‌دهد که تا قبل از آن ممکن نبود. فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف - زیرساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)

ج- اینترنت

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به‌طور کلی، فناوری‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند؛ مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، قانون‌های اخلاقی خاص خود را دارد که از آن به اخلاق مجازی (cyber ethics) یاد می‌شود. احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی می‌شود.

کارکردهای مختلف و گسترده اینترنت باعث رشد روزانه مصرف‌کنندگان این فناوری شده است. بر اساس اعلام سایت جهانی اینترنت (Internet World Stats) حدود ۵۶/۷ درصد از جمعیت ایران در سال ۲۰۱۶ از اینترنت استفاده می‌کرده‌اند؛ که این رقم، ایران را در رتبه سیزدهم در بین کشورهای دنیا قرار داده است؛ بنابراین استفاده از اینترنت جزئی گریزناپذیر از زندگی امروز است.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که فناوری جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر بشناسیم و آموزش لازم را درباره مزایا و معایب آن بگذرانیم. از خطرات بالقوه این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

اعتیاد به اینترنت چیست؟

اولین بار کیمبرلی یانگ در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند با معیارهای اعتیاد تطبیق داشته باشد. پس پیشنهاد شد که اعتیاد به اینترنت در نسخه بعدی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM IV گنجانده شود. در DSM-IV-TR هیچ‌گونه طبقه‌بندی برای اعتیاد به اینترنت به صورت مستقل مطرح نشد؛ اما عنوان شد، ملاک‌های تشخیص این اختلال با ملاک‌های تشخیصی مربوط به اختلال کنترل تکانه، قماربازی بیمارگونه و نیز وابستگی به مواد، همپوشانی دارد و از همین ملاک‌ها برای تشخیص اختلال اعتیاد به اینترنت در پژوهش‌های بسیاری استفاده شده است.^۱ DSM-5 اختلال استفاده از اینترنت^۲ را در بخش «اختلالاتی برای مطالعه بیشتر» قرار داده است.

در کشورهایی مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود. آمارها نشان می‌دهد تعداد افرادی که در آمریکا آنلاین هستند، بسیار زیاد بوده و این رقم هر سال رو به افزایش است. حدود ۶ درصد یا ۱۱ میلیون نفر از این تعداد وابسته به اینترنت هستند. علی‌رغم نبودن معیار تشخیصی مدون میزان زیادی مراجع سرپایی و بستری اعتیاد به اینترنت وجود دارد. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگان به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

انواع اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی (Cybersexual Addiction)

این افراد از اینترنت برای دانلود و مبادله فیلم‌های پورنوگرافی، همچنین برای ایفای نقش‌های جنسی در چت‌روم‌ها استفاده می‌کنند.

اعتیاد به روابط مجازی (Cyber-Relational Addiction)

استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی، شرکت در چت‌روم‌ها

رفتارهای اجباری اینترنتی (Net-Compulsions)

رفتارهای اجباری قماربازی آنلاین، خریدهای آنلاین و...

اعتیاد به کامپیوتر (Computer Addiction)

اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری

اطلاعات بیش از حد (Information Overload)

گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع‌آوری داده‌هایی که از جست‌وجو اینترنتی حاصل شده‌اند

¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

² internet use disorder

نشانه‌های استفاده زیاد

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان‌دهنده استفاده زیاد از کامپیوتر و اینترنت باشد:

- اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد؛
- پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی؛
- احساس پوچی، افسردگی و تحریک‌پذیری وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد؛
- علائم ترک هنگام عدم دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بی‌قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست؛
- میل افزایش‌یابنده به استفاده از کامپیوتر؛
- دروغ گفتن در مورد مدت‌زمان آنلاین بودن؛
- انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت/کامپیوتر؛
- بی‌خوابی و خستگی زیاد؛
- افت تحصیلی؛
- عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مدرسه؛
- توجیه اینکه آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است؛

با مطرح شدن اختلال بازی اینترنتی در DSM-5 در بخش اختلالاتی برای مطالعه بیشتر ملاک‌های پیشنهادی زیر مطرح شده است:

استفاده مداوم و مکرر از اینترنت برای انجام بازی‌ها، اغلب به شکل بازی با دیگران که منجر به تخریب یا ناراحتی بالینی قابل‌توجه می‌شود و در پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر در طی یک دوره ۱۲ ماهه خود را نشان می‌دهد:

۱ - اشتغال ذهنی با بازی‌های اینترنتی (فرد به بازی‌های قبلی فکر می‌کند یا به پیش‌بینی بازی بعدی؛ بازی اینترنتی به فعالیت غالب روزانه تبدیل می‌شود)

۲ - بروز علائم محرومیت در صورت حذف بازی اینترنتی (علائمی مثل تحریک‌پذیری، اضطراب و غمگینی. علائم جسمی گزارش نمی‌شود)

۳ - تحمل - نیاز به صرف مقادیر بیشتر زمانی برای بازی کردن

۴ - تلاش‌های ناموفق برای کنترل شرکت در بازی‌های اینترنتی

۵ - فقدان علاقه‌مندی به تفریحات و سرگرمی‌های قبلی به استثنای بازی‌های اینترنتی در نتیجه استفاده از آن

۶ - تداوم استفاده مفرط از بازی‌های اینترنتی علی‌رغم آگاهی از مشکلات روانی اجتماعی ناشی از آن‌ها

۷ - فرد، اعضای خانواده، درمان‌گران یا سایرین را در رابطه با میزان پرداختن به بازی‌های اینترنتی فریب داده است.

- ۸ - استفاده از بازی‌های اینترنتی به منظور فرار از حالات خلقی منفی و تسکین آن‌ها (مثلاً احساسات درماندگی، گناه، اضطراب).
- ۹ - یک رابطه مهم، شغل، فرصت تحصیلی یا کاری به دلیل پرداختن به بازی‌های اینترنتی به مخاطره افتاده یا از دست رفته است.
- به این نکته نیز توجه شده است که بازی‌های اینترنتی که صورت قماربازی دارند، در این اختلال لحاظ نمی‌شود و خود اختلال دیگری هستند.

نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر

۱. رعایت برنامه از پیش تعیین شده کار با اینترنت و کامپیوتر به‌طوری‌که از ساعت مشخص برنامه‌ریزی شده بیشتر نشود.
۲. خانواده، استفاده بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر را گزارش نکنند.
۳. بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود.
۴. به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی برسد.
۵. از فعالیت‌هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر نیز لذت ببرد.
۶. انرژی بیشتر خود را برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی اختصاص دهد تا غریبه‌های اینترنتی.
۷. دانستن اینکه افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند، دچار مشکلاتی می‌شوند.
۸. استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک دلیل موجه.
۹. میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر است)
- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد)
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان‌های عمومی مانند کتابخانه

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند و یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگ‌تر است. بر اساس گزارش جدید آمریکا یک‌سوم از کاربران اینترنت زیر ۱۸ سال هستند، بنابراین لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف‌نظر از سن و جنس یا غنی و فقیر بودن آن‌ها.

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

توصیه می‌شود موبایل، لپ‌تاپ، تبلت و سایر وسایل الکترونیکی مشابه را حداقل تا قبل از نوجوانی یعنی حدود ۱۲، ۱۳ سالگی در اختیار فرزندان قرار ندهید؛ اما از طرف دیگر با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن‌ها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن پیدا می‌کنند، استفاده از این وسایل برایشان جذاب می‌شود.

همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و... نیز توجه شود.

به‌هرحال والدین با شروع سن مدرسه ناگزیر از در اختیار قرار دادن کامپیوتر و اینترنت در کودکان هستند. نکته مهم، آموزش و نظارت آن‌ها بر کودکان است؛ آموزش و نظارت بر اینکه در هر سنی چگونه از این وسایل استفاده کنند، و به‌عنوان مثال از چه سایت‌هایی بازدید کنند.

نکات کلی که برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم است مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- آموزش: قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات و راه‌های بالا بردن امنیت ضروری است.
- ۲- برای اینکه بدانید فرزندتان چگونه از اینترنت استفاده می‌کند وقت بگذارید.
- ۳- تشویق: تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده مؤثر از کامپیوتر و اینترنت.
- ۴- امنیت بخشی محیط کامپیوتر: قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.
- ۵- نظارت: قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک می‌تواند به نظارت بهتر کمک کند.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

❖ در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکان استفاده می‌کند، آموزش ببینید.

قبل از اینکه فرزندان، برای استفاده از اینترنت آموزش ببینند، شما آموزش ببینید. کلاس‌های خوبی برای آموزش‌هایی که لازم دارید، وجود دارد. برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستان و دیگر مکان‌ها. این برای تنظیم نظارت عادی شما لازم است. همین‌طور لازم است بیاموزید که چطور می‌توانید دسترسی فرزندان به سایت‌ها و جست‌وجوی کلمات خاص در سایت‌ها را محدود کنید.

❖ با خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و این‌طور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد.

❖ به کودکان برای استفاده امن از اینترنت آموزش دهید. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشند، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

❖ به‌طور کلی استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای کودک و نوجوان باید هم‌معنی با مسئولیت‌پذیری، قانونمندی و همین‌طور محدودیت باشد، والدین باید ضمن توضیح این مفاهیم و اصول، به فرزندان خود یاد دهند که اجازه چه فعالیت‌هایی را در این زمینه دارند و از چه فعالیت‌هایی باید به دور باشند.

فراهم کردن شرایط استفاده

- دریافت راهنمایی از مشاوران خدمات اینترنتی
- تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی‌تر خانه انتقال داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همین‌طور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می‌کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.
- اطمینان از نصب نرم‌افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تأمین امنیت.
- نصب مرورگر مناسب برای جست‌وجو در اینترنت.
- شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل.
- وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده. به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب‌های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به‌عنوان مثال هنگام ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. برای استفاده از راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندان قرار دهید.
- درگیر استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین موردعلاقه‌شان با شما صحبت کنند. از جنبه‌های مثبت اینترنت با آن‌ها لذت ببرید.
- به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش‌ازحد شخصی را در آن قرار نمی‌دهد.

- تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی را کنترل کنید.
- نظارت دقیق استفاده از اینترنت مخصوصاً در کودکان کوچک تر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است.
- برقراری ارتباط مؤثر با کودک و نوجوان. آن‌ها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن‌که بترسند که برایشان مشکلی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کنند و شما را در جریان قرار دهند. برایشان توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببینند و بخوانند که نادرست باشد.
- به آنان آموزش دهید کسانی که به قصد فریب با آنان ارتباط برقرار می‌کنند، برای دسترسی به اهداف خود از محبت، توجه، مهربانی و حتی هدیه استفاده می‌کنند. ممکن است با موسیقی، سرگرمی و علاقه‌مندی‌های کودکان آشنا باشند. به تدریج مهارت‌های کودکان را با بیان آرام آرام متن و محتوای جنسی در مکالماتشان بر می‌دارند و اعتماد آن‌ها را جلب می‌کنند.
- با رعایت همه موارد باز هم شما نمی‌توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه‌های مثبت و هم درباره جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارشان قرار دهید.

نشانه‌هایی که ممکن است یک کودک در معرض آسیب باشد:

- وقتی زمان زیادی را در اینترنت صرف می‌کنند به خصوص وقتی تنها هستند و زمان زیادی برای ایجاد ارتباط با دیگران بدون نظارت خانواده دارند.
- کودک نامه الکترونیک، یا بسته‌ای از یک غریبه دریافت می‌کند. در بین افرادی که کودکان را مورد آسیب قرار می‌دهند معمول است که عکس و یا هدیه برای قربانی خود می‌فرستند.
- اگر تصاویر هرزه یا پورنوگرافی در کامپیوتر یا دیگر وسایل کودک خود دیدید. احتمال دارد فرد آسیب‌رسان از طریق ارسال آنی تصاویر یا فیلم‌ها برای شروع بحث جنسی و گول زدن کودک اقدام کند.
- وقتی به صورت مخفیانه از فضای مجازی استفاده می‌کند.
- فرزندان از طرف کسی که شما نمی‌شناسید، تماس دارد یا با او تماس می‌گیرد.
- در زمانی که خانواده جمع است کودک زمان زیادی را در تنهایی در فضای مجازی سپری می‌کند.

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

هم بی‌قانونی و عدم برخورد صحیح با این مورد نادرست است و هم برخوردهای تند، قهرآمیز و تنبیه‌های شدید. در صورتی که برای این منظور از قبل قوانینی وضع شده باشد، آموزش‌های لازم به او داده شده باشد و نظارت مناسبی وجود داشته باشد، احتمال استفاده نادرست از فضای مجازی کمتر می‌شود و در صورت مشاهده چنین موقعیتی باز هم با وجود توافقات قبلی بهتر می‌توان به نتیجه مطلوب رسید.

مراقب برخورد اول باشید

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک، زمینه را برای ایجاد مشکلاتی دیگر از جمله دروغ‌گویی فراهم می‌سازد.

اشتباهش را با روش قابل‌فهم توضیح دهید

بهترین روش آن است که بد بودن این کار و آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را به شیوه‌ای قابل‌فهم برایش توضیح دهید.

از کودک حمایت کنید

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید

بدون آن‌که عزت‌نفس و شخصیت کودک زیر سؤال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به‌عنوان مثال عذرخواهی کند و او را بیش‌ازحد سرزنش نکنید.

بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید

نظارت دقیق‌تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود اوست. به‌خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارند. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

خودتان الگو باشید

یکی از راه‌های مناسب برای آموزش رعایت قوانین از طریق خود والدین است.

در صورت نیاز به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرد و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت‌های تحصیلی و ارتباطی او شد، ضرورت دارد که از راهنمایی‌های روان‌شناس یا روان‌پزشک نیز استفاده کنید.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به‌خوبی فکر کنید.
- عکس‌هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید.
- برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه‌ای شکل گرفته باشد.
- از سایت‌های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.
- اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن‌ها اعتماد می‌کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آن‌ها واقعاً کسانی که ادعا می‌کنند نباشند.
- پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت‌روم حرف‌های نامناسبی زد یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اید به والدین خود بگوئید.
- درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن‌ها را می‌شناسید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند، خودداری کنید.
- خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

سؤالات متداول

۱- آیا می‌توانم به فرزندم اجازه دهم از اینترنت و فضای مجازی استفاده کند؟

با توجه به اینکه در حال حاضر حتی برخی از تکالیف مدارس از طریق اینترنت انجام می‌شود، به طور حتم نمی‌توان امکان استفاده از فضای مجازی و اینترنت را به کودکان نداد.

۲- استفاده از اینترنت و فضای مجازی همیشه بد است؟

نه. به صورت مشخص استفاده از اینترنت و فضای مجازی مزایای زیادی نیز دارد و استفاده از آن برای رشد و پیشرفت اجتناب‌ناپذیر است.

۳- از چه سنی می‌توان به کودکان اجازه استفاده از فضای مجازی را داد؟

با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن‌ها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند، استفاده از این وسایل برایشان جذاب می‌شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد. برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت. به‌هرحال والدین با شروع سن مدرسه ناگزیر از در اختیار قرار دادن کامپیوتر و اینترنت به کودکان هستند.

۴- چه مدت زمانی برای ماندن فرزندم در فضای مجازی مناسب است؟

این سؤال نیز پاسخ‌های متفاوتی دارد، حتی سازمان جهانی بهداشت نیز در راهنماهای بالینی خود اشاره مستقیمی به این مورد ندارد؛ اما در صورتی که کودک به مسائل معمول خود مثل انجام تکالیف، غذا خوردن و خوابیدن زمان مناسبی را اختصاص می‌دهد، می‌توان زمان مناسبی را نیز برای اختصاص به این موضوع در نظر گرفت. البته باید شرایط مختلف را در نیز نظر گرفت. گاهی بازی‌های مفید اینترنتی و کامپیوتری تجربه‌های خیلی مفیدی را نسبت به بازی با همسالان و تجربه‌های اجتماعی حاصل از آن در اختیار فرزندتان قرار می‌دهد و برعکس. وابسته به موقعیت برنامه‌ریزی کنید.

۵- چه آسیب‌هایی در استفاده از اینترنت وجود دارد؟

انواع اعتیاد به اینترنت و عوارض ناشی از آن. امکان مورد سوءاستفاده قرار گرفتن فرزندان از طریق مزاحمان اینترنتی (به کتابچه مراجعه شود).

۶- مزاحمت سایبری (فضای مجازی) چیست؟

استفاده از فن‌آوری برای آزار و اذیت، تهدید، قلدری، ایجاد احساس شرمساری در دیگران است. بیشتر قربانیان کودکان و نوجوانان هستند. مزاحمت وقتی شامل بزرگسالان شود، جرمی است که عواقب قانونی مثل زندان رفتن را در بر دارد.

۷- Sexting یا ارسال محتوای جنسی چیست؟

ارسال پیام جنسی (عکس یا متن) بیشتر از طریق تلفن همراه است. در سال ۲۰۰۵ این واژه مصطلح شد و از ترکیب sex و texting است؛ و نوعی مزاحمت سایبری است.

۸- چگونه می‌توانم فرزندم را از آسیب‌های استفاده از فضای مجازی حفظ کنم؟

نکته مهم آموزش و نظارت آن‌ها بر کودکان است. اینکه در هر سنی چگونه از این وسایل استفاده کنند؛ به‌عنوان مثال از چه سایت‌هایی بازدید کنند.

۹- استفاده از فضای مجازی چه فوایدی برای فرزندم دارد؟

برای هم‌راستا بودن با پیشرفت و رشد، استفاده از این ابزار حتی توصیه نیز می‌شود. فقط بار دیگر بر آموزش استفاده صحیح از اینترنت تأکید می‌کنیم.

۱۰- باید به فرزندم اطلاع بدهم که سایت‌ها و فعالیت‌هایش را در فضای مجازی چک می‌کنم؟

در نوجوانی در صورتی که هنوز احساس می‌کنید نیاز هست تا فعالیت‌های مجازی فرزندتان را بررسی نمایید، لازم است رابطه مناسب از قبل با او ایجاد شود و حتماً از بررسی شما مطلع باشد. این کار برای ایجاد اعتماد بیشتر بین والدین و فرزندانشان توصیه می‌شود.

۱۱- به‌طور معمول بازدید چه سایت‌هایی می‌تواند برای بچه‌ها ایجاد خطر کند؟

هر سایت که اجازه گفت‌وگوی آنلاین را دارد، می‌تواند یک خطر باشد. افرادی وجود دارند که با قصد مزاحمت و سوءاستفاده از این سایت‌ها استفاده می‌کنند و با کودکان ارتباط برقرار می‌کنند. ممکن است این افراد مکالمه جنسی برقرار کرده باشند و یا روابط حضوری ترتیب دهند.

۱۲- کودک یا نوجوان من اطلاعات زیادی درباره فضای مجازی دارد، من نمی‌توانم کنترلش کنم. وقتی

تکنولوژی به‌سرعت پیشرفت می‌کند چه کار کنیم؟

گاهی کودکان و نوجوانان نسبت به والدین خود اطلاعات بیشتری در مورد فضای مجازی دارند و حتی به آن‌ها آموزش می‌دهند. درحالی‌که والدین و مراقبان باید در این مورد خودشان اطلاعاتی را کسب کرده باشند تا آگاهی لازم را به فرزندانشان بدهند. در مورد نوجوانان که نیاز به دقت بیشتری است. با توجه به سن بلوغ و مسائل و حساسیت‌های مربوط به آن، باید در مورد نحوه کنترل و دقت بر روی مسائل نوجوان توجه بیشتری داشت. همچنین نیاز نیست بدانید فرزندتان دقیقاً از کدام سایت یا برنامه استفاده می‌کند؛ اما لازم است به‌طور کلی نوع برنامه‌هایی را که استفاده می‌کند، بدانید و راه‌هایی که استفاده امن از فضای مجازی را ایجاد می‌کند، به او آموزش دهید.

۱۳- چطور مطمئن باشیم که فرزندانم مسائل و تصاویر نامناسب با سوشل را نمی‌بینند؟

در واقع کنترل کامل خیلی سخت است؛ اما لازم است تا زمان مناسب و تا حد امکان از آن‌ها محافظت کرد؛ اما نمی‌توانیم ادعا کنیم که به طور کامل می‌توانیم این موضوع را کنترل کنیم به‌خصوص در نوجوانی. می‌توان از فیلترهای مناسب برای سایت‌ها و برنامه‌های نامناسب بر روی کامپیوتر، گوشی و دیگر وسایل الکترونیک که دسترسی به فضای مجازی را ممکن می‌کند، استفاده کرد؛ اما باز هم نمی‌توان اطمینان داشت که در جاهای دیگر دسترسی به این سایت‌ها یا برنامه‌ها وجود نداشته باشد؛ بنابراین آموزش مناسب به فرزندان برای استفاده امن و آگاهی از خطرات فضای مجازی راه‌حل مناسب‌تری است.