

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف - زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آنها (اینترنت)

ج- اینترنت

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعاتی همراه است.

فضای مجازی هم در ارتباطها استفاده می‌شود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژی‌های 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.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره‌ی مزایا و معایب آن گذرانند. از خطرات بالقوه‌ی 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

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. 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 وسواس‌گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

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 می‌باشد).
- 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 بهره‌بردارد).
- 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 مانند کتابخانه

کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پر رنگتر است.

کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پر رنگتر است. 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. صرف نظر از سن و جنس، 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؟

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.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

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

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 دوستانش و دیگر مکان‌ها.

به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.

استفاده از فضای مجازی مقدماتی را نیاز دارد. قبل از استفاده از آن موارد لازم را فراگیرید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی‌تر خانه تغییر مکان 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 نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت.

مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت .

وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده. به فرزندتان 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 فرزندتان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندتان قرار دهید.

درگیر استفاده‌ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندتان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند. از جنبه‌های مثبت اینترنت با او لذت ببرید.

به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد

برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا نوجوانتان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردرس به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که بنظر عادی نبود، با شما صحبت کند و شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی‌توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندتان بسیار مهم است. هم درباره جنبه‌های مثبت و هم درباره جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت با فرزندتان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیافتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارش قرار دهید.

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

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 می کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مشکلاتی دیگر از جمله دروغگویی فراهم می سازد، نداشته باشید.

اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:

بهترین روش آن است که بد بودن این کار را به شیوه ای قابل فهم برایش توضیح دهید و نیز آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را.

از کودک حمایت کنید:

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

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کند یا اینکه او را بیش از حد 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. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. 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، مراعات آنها توسط 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 شده است، 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 به خوبی 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 واقعا 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 چت روم حرف‌های نامناسبی می‌زند 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.