



**اگر نگران خطرات استفاده فرزندتان
از فضای مجازی و گوشی موبایل هستید
کافی است فقط ۱۰ دقیقه برای خواندن
این نکات مهم وقت بگذارید**

نکته:

این مطلب خلاصه ای است از کارگاه های آنلاین و حضوری مهدی بذرافکن
(مدرس ارتباطات-فعال سواد رسانه ای و نویسنده کتاب سواد رسانه ای برای همه)

یک مقدمه واجب!

تقریباً همه والدین ضمن این که خودشان درگیر در دسرهای حضور در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی داخلی و خارجی هستند و به نوعی نمی توانند از آن دل بکنند با در دسر بدتری هم روبه رو شده اند.

کافی است فرزند یا فرزندان بین سنین ۶ تا مثلاً ۱۸ سال داشته باشید.

آن گاه است که می دانید حضور گاه و بی گاه آنان در فضای مجازی و جدانشد نشان از گوشی تلفن همراه چه تاثیرات منفی بر زندگی فرزندان گذاشته است.

از تغییر رفتار و اخلاق، منزوی شدن، تاثیرات منفی بر روی درس و هر آنچه آموختنی است تا مواردی که اصلاً آنها نباید ببینند و اقتضای سن شان هم نیست و نباید ببینند.

اما آیا شما می‌توانید یک چوب دستتانبگیرید و ۲۴
ساعته فرزندانتان را کنترل کنید؟

آیا گزینه (برخورد خشن) باید همان اول انجام شود؟ اصلاً
باید انجام شود؟ چه زمانی انجام شود؟ و سوالاتی از این
دست.

بسیاری از پدران و مادران این سوال برایشان مطرح است
که چگونه فرزندشان را از فضای مجازی دور کنند؛ حتی به
میزان اندکی.

شرایط به گونه ای شده که والدین راضی می‌شوند برای این
که کودک یا نوجوانشان حتی نیم ساعت کمتر گوشی به
دست بگیرد و در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی سیر
کند حاضرند هر کاری کنند.

حضور فرزندانمان و عادت کردن آنها به گوشی موبایل صد
البته که با حضور عالم گیر بیماری کرونا شدت یافت و به

دلیل آموزش های مجازی، دروازه فضای مجازی به راحتی هر چه تمام تر برای دانش آموزان باز شد.

حالا اما که کرونا دیگر تمام شده اثرات مختلف و منفی آن در حال نمایان شدن و رخ گشودن است.

به جز بحث های روانشناسی و بیماری های روانی و جسمی ناشی از حضور بلند مدت کرونا که گریبانگیر فرزندان و حتی بزرگسالان شده، اعتیاد آنان به گوشی موبایل، یا تبلت یا لپ تاپ و دستگاہ رایانه به مشکل بزرگی برای والدین تبدیل شده است.

به راستی راه و روش چیست؟

مگر این اعتیاد به فضای مجازی و شبکه های اجتماعی یک شبه ایجاد شده که یک شبه هم تمام شود یا این که کمتر شود؟

قطعا این مشکل بزرگ راه حل فوری و سریع ندارد اما اینگونه هم نیست که بشود وقت زیادی برای حل آن در نظر گرفت چون مشکلی اورژانسی است و باید به صحیح ترین شیوه و بهترین راه در کمترین زمان ممکن، (کمترش) کرد. ناگفته پیداست که نویسنده این مطلب به مصداق آن ضرب المثل معروف نیست که بیرون بنشیند و بگوید لنگش کن، چون خودم فرزند دانش آموز دارم و مانند شما با این مشکلات آشنایی دارم و به قول معروف آن را از نزدیک نزدیک لمس کرده ام.

قاعدتا این روش ها و این توصیه ها و این پیشنهادها ابتدا برای فرزندم و فرزندانِ دوستانم اجرا شده و پس از نتیجه گیری نسبی اینجا برای شما بیان می شود.

خوب مقدمه کمی طولانی شد اما به نظرم لازم بود که درد دلی با هم داشته باشیم و بدانیم من و شما و همگی با

این مشکل مواجهم و تا جایی که امکانش باشد سعی دارم از حرفها و کارهای کلیشه ای اجتناب کنم هرچند که ممکن است بعضی از توصیه ها؛ کلیشه ای، سطحی، دم دستی و تکراری به نظر آید اما جمع آنان در کنار هم احتمالا اثربخش خواهد بود.

و در نهایت پایان مقدمه این که برای حل مشکل اعتیاد فرزندان ما به فضای مجازی باید این واقعیت را قبول کنیم که این بیماری، دارویی ندارد که پزشک تجویز کند و فرزندانمان با خوردن آن در مدت چند روز بهبودی حاصل کنند، باید قبول کنیم و باور داشته باشیم که این مشکل ظرف مدتی چند ساله به وجود آمده و برای کمک به کمتر شدن آن باید وقت بگذاریم. مثل همین وقتی که شما گذاشتید و الان دارید این مطلب را مطالعه می فرمایید پس گام اول را برداشته اید.

توصیه به دیدن فیلم

یکی از موارد مهمی که پیشنهاد می شود توصیه کودکان به دیدن فیلم های مفید و خوب با استفاده از سکو های مجاز نمایش فیلم مثل فیلیمو است.

شما شک نکنید دیدن کارتن و فیلم های مختلف مستند و داستانی از سکو های مجاز در اینترنت خیلی خیلی بهتر است تا پرسه زدن فرزندان در شبکه های اجتماعی و دیدن انواع و اقسام تصاویر و پیام های مختلف.

پس باید سعی کنید با خرید اشتراک این سکو های نمایش فیلم آنلاین فرزندان را تشویق به دیدن فیلم کنید.

سکوهاى مجاز كه فيلم ها و انيميشن هاى آموزنده و جذاب

نمايش مى دهند عبارتند از:

فيليمو

نماوا

فيلم گردى

ملو فيلم

فيلم نت

آوانت

تيوا

آيو

عمار يار

فيلمر

مشکل پیام رسان های ایرانی برای فرزندان

پیام رسان های ایرانی شاید از لحاظ محتوای نامناسب، مانند شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام و تلگرام خطرناک نباشند اما حتما از لحاظ سرگرم شدن بی جهت و وقت گذراندن به بطالت، برای بچه ها نامناسب هستند. مثلا پیام رسان بله یا ایتا یا سروش یا روبیکا امکان راه اندازی گروه و کانال دارند.

بسیاری از والدین تصور می کنند اگر فرزندانشان در این پیام رسان ها باشند به صرف این که محتوای نامناسبی ارایه نمی کنند پس مناسب فرزندانشان است و عضویت در گروه ها و کانال های مختلف برای آنان ایرادی ندارد.

در صورتی که اصلاً چنین نیست. بسیار دیده ام و از اطرافیان و مخاطبین در کارگاه های آموزشی شنیده ام که فرزندانشان بارها اندازی کانال های مختلف در پیام رسان های ایرانی بیشتر زمانشان را برای تهیه محتوا و جذب عضو برای این کانال ها می گذارند مضاف بر این که به جهت خصلت رقابت دانش آموزان با هم و پُر دادن به این که کانال من این تعداد عضو دارد و... این رقابت در عضو گیری باعث می شود تا آنها در هر جایی از فضای مجازی از جمله سرچ های گوگل (که بسیار هم خطرناکند) سرک بکشند تا بلکه با یافتن محتوای خوب در رقابت با دوستانشان عقب نیفتند. پس نتیجه این که باید بدانیم فرزند نمان آیا در پیام رسان های ایرانی که بدون فیلتر شکن و راحت امکان استفاده برایشان فراهم است مدیر گروه یا کانال هستند یا خیر.

دانستن این نکته یعنی این که شما یک گام به جلو برداشته
اید و لاقلمی دانید فرزندتان به جای درس خواندن، مدیر
گروه یا کانال شده و برای جذب مخاطب به هر دری می‌زند!

این پیشنهاد را به مدیران مدرسه بدهید

یکی از راه‌کارهای مناسب برای کنترل فرزندان و دانش
آموزان در این که مدیر گروه یا کانال نباشند و بی‌جهت وقت
خود را برای جذب دوستان و دانش‌آموزان دیگر در گروه‌ها
و کانال‌های خود تلف نکنند و به درس و مشق و بازی‌های
غیر فضای مجازی و حضور بیشتر در جمع‌های خانوادگی
بپردازند، صحبت با مدیران و مسوولان مدارس فرزندان
است.

عجله نکنید. لطفاً تا انتها این پیشنهاد را بخوانید اتفاقاً این
کاری یکی از راه‌کارهایی است که به خوبی جواب داده و تا حد

زیادی از حضور فرزندتان به عنوان عضو یا مدیر گروه و
کانال جلوگیری می کند.

و اما این پیشنهاد:

با مدیر مدرسه فرزندتان صحبت کنید. آنها البته بیشتر از ما
در جریان این مشکل هستند اما به خاطر شلوغی کارشان و
شمار زیاد دانش آموزان، دیگر فرصتی برای این کارها
برایشان نمی ماند و باید به مسایل و مشکلات آموزشی
و مسایلی از این دست برسند.

در نتیجه در این مواقع بهترین کار کمک و مشاوره به آنهاست
و حتما آنها از پیشنهادات شما استقبال می کنند.

با مدیر مدرسه یا معاون و مسوولی در مدرسه صحبت کنید
و به آنها بگویید سر کلاس درس مطرح کنند که با توجه به
گسترش هوش مصنوعی، با استفاده از شماره همراه دانش
آموزان امکان چک کردن این که در کدام پیام رسان های

ایرانی عضو یا مدیر گروه یا کانال هستند ایجاد شده و این کارها: (مدیر بودن دانش آموزان در کانال ها و گروه های غیر لازم در پیام رسان ها) صحیح نیست و آنها را صد می شوند و در نمره انضباطی آنان تاثیر منفی دارد.

این موارد را مسوولان مدرسه البته که به شیوه های مختلف مطرح می کنند و از دانش آموزان می خواهند به جز مواقع لزوم در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی حاضر نباشند اما اگر به همین حرفها چاشنی تهدید هم اضافه کنند و طوری با دانش آموزان حرف بزنند که دانش آموزان واقعا در یابند مثلا با استفاده از هوش مصنوعی آموزش و پرورش می تواند آنها را رصد کند حتما تاثیرگذار خواهد بود.

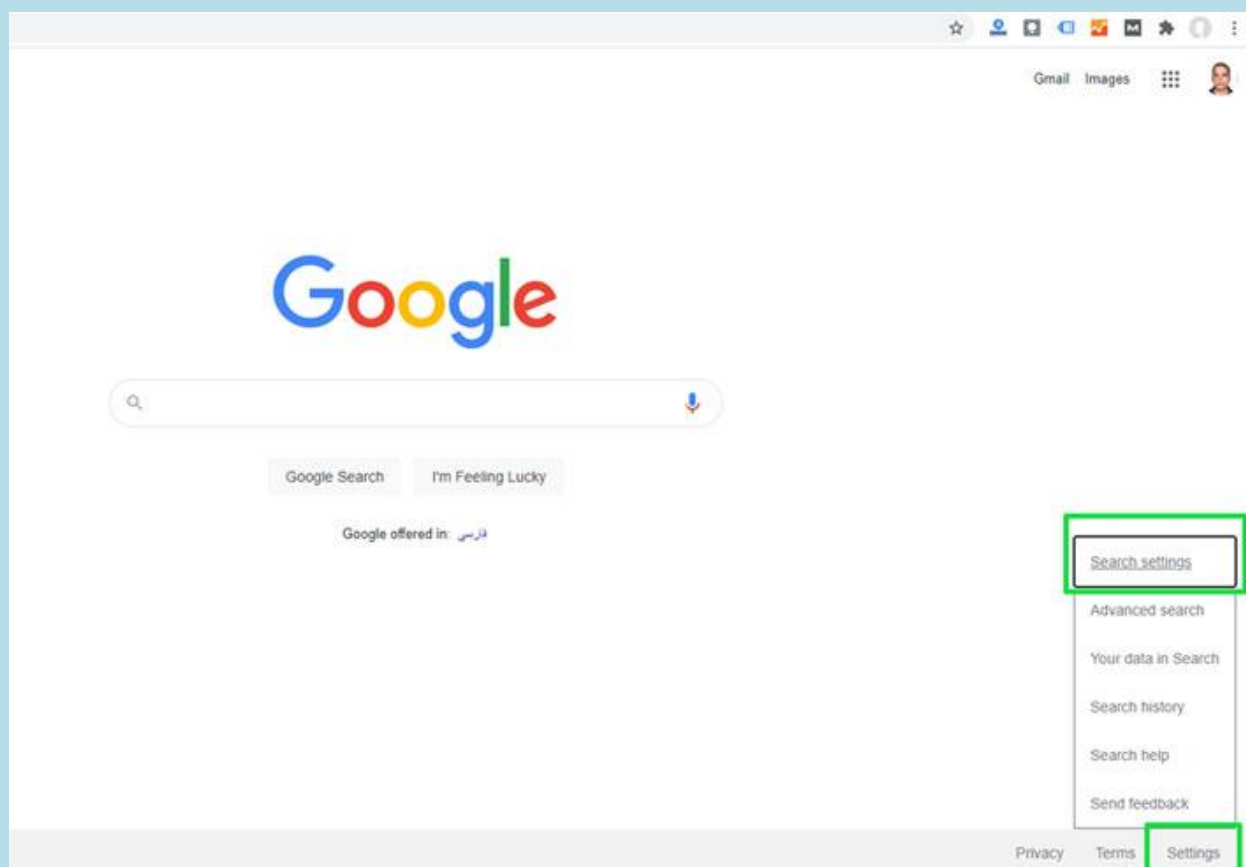
روشی که خدمتتان عرض کردم را دکتر «شان کوفرون» که به مدت ۱۹ سال به عنوان معلم، مدیر و تکنیسین آموزشی در حوزه اینترنت در مدارس دولتی شهر ماناساس ویرجینیا کار

کرده هم پیشنهاد می دهد. پس به نظر باید این روش را جدی گرفت.

این گونه جستجوی گوگل را محدود کنید

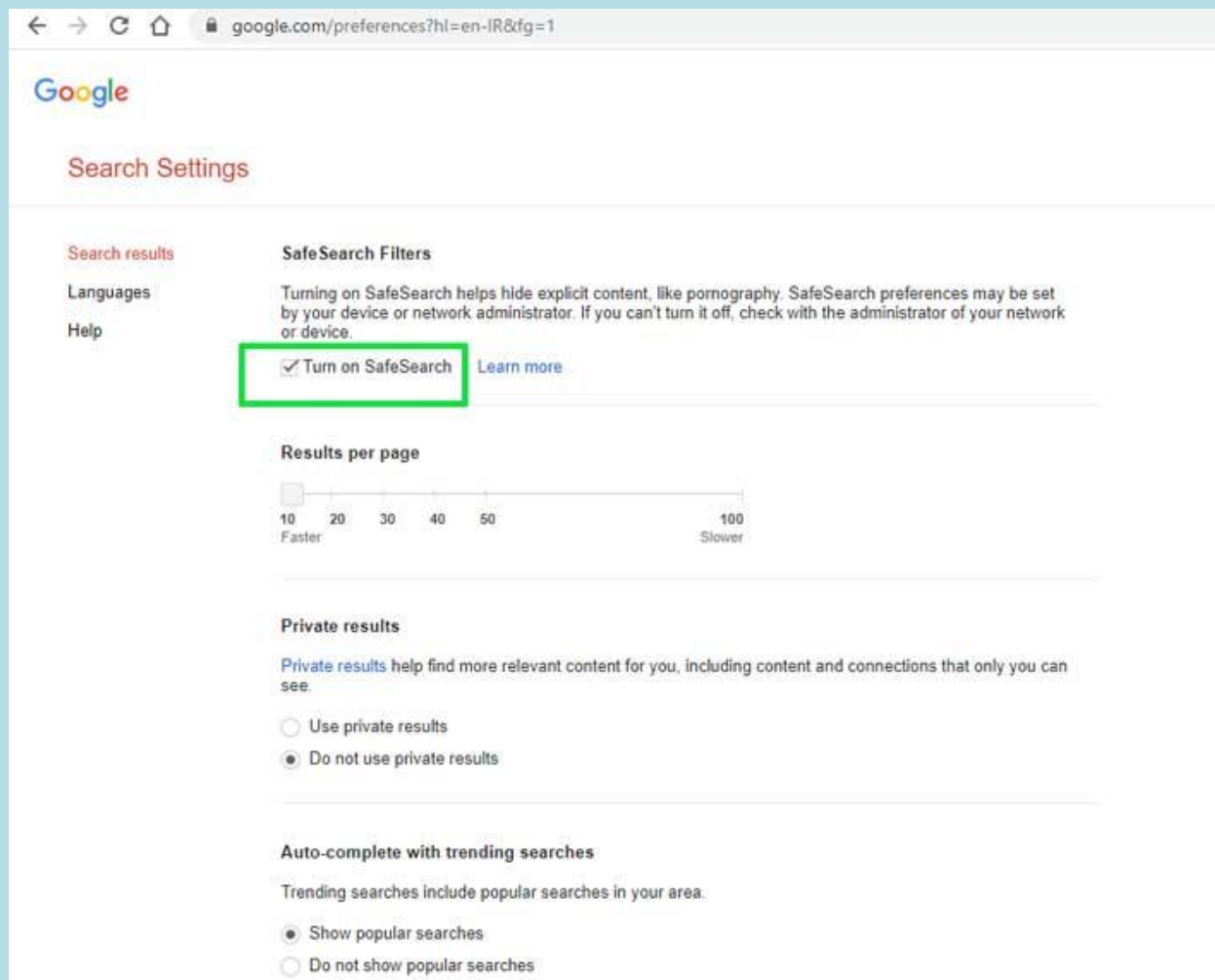
اگر از وای فای استفاده می کنید با استفاده از تنظیمات آن سرچ گوگل را برای گوشی یا تبلتی که دست فرزندتان است ببندید. برای این کار کافی است اپلیکیشن ایرانسل یا همراه اول یا هر شرکتی که از آن خدمات اینترنت می گیرید را بروی گوشی خود فعال کنید و با استفاده از تنظیمات آن دسترسی گوشی یا تبلت فرزند خود را با افزودن شماره موبایلش به تنظیمات اپلیکیشن شرکت مورد نظر محدود کنید.

نحوه جلوگیری از نمایش صفحات غیر اخلاقی برای کودکان (توضیح با تصویر)



برای این کار مانند تصویر بالا ابتدا وارد [سایت گوگل](#) شوید و در قسمت پایین صفحه روی گزینه **Setting** کلیک کنید تا منوی مربوطه باز شود. در این منو گزینه [Search](#) را انتخاب کنید. تا وارد صفحه تنظیمات جستجو شوید. در صفحه تنظیمات جستجو گزینه **SafeSearch**

Filters که معمولا اولین گزینه است را پیدا و تیک چکباکس Turn On SafeSearch را بزنید و سپس در پایین صفحه روی گزینه Save کلیک کنید.



با این کار دیگر گوگل صفحات و عکس هایی را که حاوی
موارد جنسی باشند را در نتیجه جستجوها نمایش نخواهد

داد. فقط دقت کنید حتما باید گزینه Save برای ذخیره این تنظیم را در انتهای صفحه انتخاب کنید.

بچه ها گوشی، تبلت یا رایانه مخصوص به خود نداشته باشند

می دانم این حرف گفتنش آسان اما انجامش سخت است و اگر فرزند یا فرزند ان شما گوشی مخصوص به خود دارند، گرفتن گوشی از آنها خیلی سخت و با دردسرهای زیادی همراه است اما چاره چیست؟ این یکی از راه هایی است که می شود حضور بچه ها را در فضای مجازی کنترل کرد.

برای این کار گاز انبری عمل نکنید. رفتاری توام با خشونت نداشته باشید در مقابل خیلی هم بی تفاوت عمل نکنید. رفتاری میانه را برگزینید و به فرزندتان نشان دهید برای این کار یعنی گرفتن گوشی از او مصمم هستید. اگر کودک

شما بین سن ۶ تا ۸ سال است گرفتن گوشی از او آسان تر است اما اگر بزرگتر باشد باید با ظرافت این کار را انجام دهید.

اگر به هر دلیلی نتوانستید گوشی را از فرزندتان بگیرید؟

فرزند ان ۶ سال به بالا برای این کار مقاومت بیشتری نشان می دهند. تقصیری هم ندارند. چند سال است به آن عادت کرده اند و حالا اگر بخواهید این مونس و همدم شبانه روزی را از آن جدا کنید با واکنش های سخت آنان روبه رو می شوید پس اگر نتوانستید گوشی و تبلت را از آنان بگیرید برایشان محدودیت زمانی تعریف کنید.

بگویید از این بعد مثلا روزی یک یا دو ساعت بیشتر نمی تواند از گوشی استفاده کند و زمانی برای این کار تعیین کنید.

برای شروع می‌توانید ساعت‌های استفاده را مثلاً از ۴ ساعت شروع و نهایتاً تا یک ساعت در روز تقلیل دهید.

استفاده از گوشی، تبلت یا رایانه در فضای عمومی خانه

بہتر است تدابیری بیاندیشید و قانونی در خانه وضع کنید که استفاده از گوشی؛ تبلت یا رایانه در مکان عمومی خانه باشد نه در اتاق فرزندانتان. به هر حال در خلوت احتمال کنجکاوی‌های ناسالم بچه‌ها بیشتر می‌شود.

با فرزندانتان دوست باشید، معجزه می‌کند!

والدین اگر بتوانند همواره رابطه توأم با صمیمیت و اعتماد خود را با کودک و نوجوانشان حفظ کنند، آنها کمتر دست به

پنهان کاری می‌زنند حتی اگر مشکلی هم برایشان ایجاد شود
و اشتباهی هم مرتکب شوند، با خانواده خود در میان
می‌گذارند.

در ادامه چند نکته خلاصه شده را به نقل از علی اصلان زاده
پژوهشگر فضای مجازی بخوانید: بچه‌ای که رابطه خوبی با
پدر و مادرش ندارد، قطعاً ارتباطات ناسالم و تهدید آمیز در
فضای مجازی را به آن‌ها گزارش نمی‌کند و همه اینها باعث
می‌شود که به مرور مضطرب و استرسی شود و روی درس و
زندگی اش اثر بگذارد یا حتی بایک بازی به کام مرگ برود.

چگونه نگذاریم کودکان پنهان کار شود

بهتر است اگر مشکلی برای فرزندتان پیش می‌آید یا
اشتباهی مرتکب می‌شود، با خوشرویی اشتباهش را به او
بگویید و یا اینکه از او بخواهید با صداقت مشکلتش را با

شما در میان بگذارد، بدون اینکه از سوی شما خطری
تهدیدش کند، در غیر این صورت کودک پنهان کار خواهد
شد و این پنهان کاری اگر در فضای مجازی رخ بدهد، قطعاً
آسیب های فراوانی خواهد داشت

اگر ارتباط دوستانه نداریم، چه کنیم؟

بهتر است والدینی که متوجه اضطراب و تغییر رفتار
فرزندشان می شوند، مثلاً می بینند مدام سرش در گوشی
است، در سش اُفت کرده و ارتباطاتش در دنیای واقعی
ضعیف شده، سریع دست به کار شوند و علت راریشه یابی
کنند اگر رابطه بینشان صمیمی است، با بچه صحبت کنند و از
او بپرسند مشکل چیست؟ هرچقدر هم که بزرگ باشد با هم
می توانند حلش کنند اما اگر این رابطه آنقدر عمیق و
صمیمی نیست، بهتر است غیر مستقیم بررسی کنند تا

مشکل رفع شود حتی اگر لازم باشد فرزندشان را به تنهایی و با هماهنگی نزدیک روانشناس کودک بفرستند تا او باراه و روشی که در آن مهارت دارد، مشکل را رفع کند.

فرزندتان را در دهان شیرها نکنید!

در نهایت اینکه خیلی از والدین به دلیل عدم مراقبت کافی و نظارت صحیح فرزندانشان را در دهان شیرها می‌کنند و زمانی می‌فهمند فرزندشان دچار آسیب شده که دیگر خیلی سخت می‌توان مسائل را حل کرد و آسیب‌هایش تا سال‌ها با او باقی می‌ماند، بنابراین بهتر است والدین آگاه همیشه بچه‌ها را چه در فضای واقعی زندگی و چه فضای مجازی از طریق راهکارهایی که مطرح شد، مورد حمایت و مراقبت خود قرار دهند.

نکات مهم آموزش مهارت نه گفتن در کودکان

چرا آموزش مهارت نه گفتن در کودکان، این قدر پراهمیت است؟

اگر یک مهارت باشد که به عنوان پدر و مادر باید به کودکان خود یاد بدهید، آن مهارت «نه گفتن» است! به دلایلی که در زیر و به نقل از سایت (بیشتر از یک) می‌خوانید، آموزش مهارت نه گفتن به کودکان از اهمیت به سزایی برخوردار است. که به چند مورد مهم اشاره می‌شود.

یاد گرفتن مهارت نه گفتن در کودکان برای این مهم است

که با قبول مسئولیت‌های بی‌مورد و ناخواسته، دچار

استرس و اضطراب نشوند!

یادگیری نه گفتن توسط کودکان، به آنها کمک می‌کند تا بتوانند در بزرگسالی، تصمیمات قاطعانه و درست‌تری بگیرند. در واقع، مهارت تصمیم‌گیری کودکان با یادگیری مهارت نه گفتن، حسابی تقویت خواهد شد!

کودکان باید نه گفتن را یاد بگیرند تا اعتماد به نفسشان بالاتر رفته و استقلال شخصیتی‌شان شکل بگیرد.

۱- به کودک خود بیاموزید که نه گفتن حق طبیعی او است

اول از همه باید به کودک خود بیاموزیم که قرار نیست به همه درخواست‌ها پاسخ مثبت دهد و به عنوان یک انسان حق دارد که درخواست دیگران را رد کند. درخواست، همان‌طور که از نامش پیداست نوعی پرسش از دیگران است و همه ما به عنوان یک انسان حق داریم که به این پرسش دیگران آری یا خیر بگوییم.

۲- به فرزندتان بیاموزید که نمی‌تواند همه را راضی نگه دارد

پدر و مادر وظیفه دارند این موضوع را از کودکی به فرزندان خود آموزش دهند و به آنها یادآوری کنند که راضی نگه داشتن همه انسان‌ها هیچ‌گاه ممکن نیست. بهتر این است که در تلاش برای راضی نگه داشتن دیگران احساسات و نیازهای خود را سرکوب نکنند.

۳- به او یاد بد هید که نه گفتن به معنی طرد دیگران نیست

خیلی اوقات از روی ترحم و به این خاطر که دیگران فکر نکنند آن‌ها را دوست نداریم، علی‌رغم بی‌علاقگی درونی، درخواستشان را قبول می‌کنیم. باین حال باید از کودکی این رایاد بگیریم که می‌توان فردی را دوست داشت و باز هم به او نه گفت.

نه گفتن به معنی دوست داشتن و طرد دیگران نیست؛ بلکه به این معنی است که با توجه به شرایط زندگی‌مان تصمیماتی بگیریم که کمترین آسیب را به ما وارد کنند. این‌که برای محافظت از خود قدم برداریم اصلاً به این معنی نیست که به دیگران بی‌اهمیتیم و آن‌ها را دوست نداریم.

۴- به کودک خود بیاموزید که نه گفتن به معنی بی‌ارزش

کردن دیگران نیست

عامل دیگری که باعث می‌شود نتوانیم درخواست دیگران را رد کنیم به این دلیل است که تصور می‌کنیم نه گفتن نوعی بی‌احترامی به دیگران و شکستن معیارهای اجتماعی است.

با این حال نباید فراموش کنیم که نه گفتن به دیگران به معنی بی‌ارزش شمردن دیگران نیست و صرفاً به این معنی است که به خود احترام می‌گذاریم و مرزبندی‌ها و محدودیت‌های شخصی خود را داریم. پس والدین در این حوزه نیز وظیفه دارند با آموزش صحیح به کودک خود بیاموزند که نه گفتن به معنی بی‌احترامی به دیگران نیست.

۵- به کودک خود یاد بدهید که حقوق فردی اش باید در اولویت باشند

ما ایرانی‌ها در یک جامعه جمع‌گرا زندگی می‌کنیم و همواره بر اهمیت منافع جمعی تأکید می‌شود. با این حال کمتر به منافع و حقوق فردی انسان‌ها اهمیت داده می‌شود. با این حال نباید فراموش کنیم که زمانی که به عنوان یک فرد سرکوب و نادیده گرفته شویم، کمتر هم می‌توانیم به جامعه و دیگران خدمت کنیم.

پس کودکان باید یاد بگیرند که حق دارند خود را در اولویت قرار دهند. آن‌ها باید یاد بگیرند که تلاش برای دفاع از حقوق فردی خود خواهی نیست و وظیفه اولیه هر انسانی مراقبت از خود است.

سخن آخر

بہتر دیدم سخن پایانی را با دو جمله آموزنده و قابل تامل از بزرگان خاتمه دهم.

مارگارت مید انسان شناس برجسته می گوید:

به جای این که به کودکان بیاموزید که به چه چیزی فکر کنند،
به آن ها چگونه فکر کردن را بیاموزید!

همچنین جیمز بالدوین رمان نویس مشهور می گوید:

بچه ها هیچ وقت به حرف بزرگ ترها گوش نمی دهند؛ اما
همیشه از آن ها تقلید می کنند