

فهرست

مقدمه

آثار اجتماعی اینترنت بر نوجوانان و جوانان

خطوط راهنمای تعامل با فرزندان

آنچه والدین باید بدانند

دید کلی

**اینترنت مفید است،
از آن هوشمندانه استفاده کنید**

مقدمه

اینترنت روش برقراری ارتباط، آموزش و زندگی را از طریق وارد کردن ما به یک دنیای بی انتها تغییر داده است. ما امروزه می‌توانیم جهان را بدون ترک محل زندگی خود مشاهده کنیم، بدون کتاب‌ها آموزش ببینیم و حتی افرادی را در سراسر جهان ببینیم بدون ملاقات حقیقی آن‌ها. به هر حال، با تمام خوبی‌هایی که اینترنت به همراه دارد، ما می‌بایستی نسبت به خطراتی که در کمین هستند هوشیار باشیم. بعنوان والدین یا بزرگ‌ترها، ما در برابر اطمینان از امنیت مجازی فرزندان و جوانان و نوجوانان مسئول هستیم و باید از سلامت اطلاعاتی که بدون هیچ ترس و محدودیتی در اختیار ایشان قرار می‌گیرد، مطمئن شویم.

۱. خطرات و آسیب‌ها

۱- قلدری و خشونت مجازی



این روزها، فرزندان با استفاده از اینترنت در معرض قلدری و خشونت مجازی قرار دارند. آن‌ها ممکن است مورد آزار و اذیت قرار بگیرند، تهدید شوند، تحقیر شوند، دچار قرض شوند و یا به هر روش دیگری توسط سایر افراد آنلاین مورد حمله و خطر قرار بگیرند که می‌تواند اعتماد به نفس و رشد شخصی ایشان را تحت تاثیر قرار دهد.

۲- پورنوگرافی



با در نظر گرفتن حدود ۴ میلیون وبسایت پورنوگرافی آنلاین، امروزه مسائل منحرف جنسی به راحتی توسط جوانان قابل دستیابی است. با اینکه با توجه به برنامه‌های فیلتر (در سراسر جهان) و نیز مراقبت‌های والدین منجر به بهبود شرایط شده است ولی بسیاری از نوجوانان و جوانان کماکان در معرض خطر مشاهده چنین تصاویر و دسترسی به این محتواها قرار دارند. شرایط زمانی وخیم‌تر می‌شود که خود فرزندان بعنوان ابزار برای تولید و نشر این محتواها استفاده کردند.

۳- خشونت



دانستن حجم و میزان خشونت‌های مجازی که فرزندان ما در معرض آن قرار دارند، منجر به حیرت می‌شود. می‌توان به تصاویر جنگ‌ها، رفتارهای ناصحیح خانوادگی، تعصب‌ها، محتواهای حاوی حس تنفر و سایر حملات خشونت‌آمیز از سوی دیگران را نام برد.



۴- سوء استفاده‌ها و تنفر نژادی

رایج‌ترین بیان سوء استفاده‌های نژادپرستانه، نام‌گذاری نژادپرستانه و غرض‌ورزانه است و تاثیر آن بر روی جوانان بسیار شدید می‌باشد. اینترنت دسترسی جهانی لحظه‌ای را برای ما فراهم می‌آورد که ارتباطات، درک و احترام وسیع‌تری را منجر گردد. به هرحال در برخی موارد این دسترسی جهانی، توزیع و گسترش سوء استفاده‌های نژادپرستانه و احساس تنفر را سرعت می‌بخشد.



۵- بازی‌های آنلاین و اعتیاد

شواهد زیادی وجود دارند که اعتیادهای مضر متنوعی در بین جوانان در حال گسترش و رواج است که یکی از آن‌ها افزایش زمان آنلاین می‌باشد. این زمان از بازی‌های آنلاین گرفته تا هر گونه فعالیت دیگری که در محیط مجازی انجام می‌شود را در برمی‌گیرد. خطرات این چنین اعتیادهایی یک ریسک رو به افزایش برای مسئله سلامت و اجتماع است.

۶- فریب و نیرنگ آنلاین



از آن‌جا که کودکان و نوجوانان تجربه و دانش کمتری برای درک حقیقت رفتارهای مجازی دارند، معمولاً بیشتر هدف توسط فریب و نیرنگ‌های آنلاین قرار می‌گیرند. این افراد معمولاً با هدف قرار دادن کودکان و نوجوانان، از آن‌ها اطلاعاتی را به منظور دزدی، تروریسم و یا حتی کودک‌ربایی کسب می‌کنند.

شایان ذکر است که ۳۰٪ دختران جوان معتقدند که آن‌ها در چت و گفتگوی آنلاین صحبت بر روی مسائل جنسی داشته‌اند، و

تنها ۷٪ از این تعداد بدلیل ترس از محدودیت‌های اعمال شده از سوی والدینشان، موضوع را با والدین در میان می‌گذارند. از هر ۵ جوان یک نفر توسط غارتگران اطلاعات مجازی مورد هدف قرار گرفته‌اند. از هر ۴ جوان سه نفر نسبت به اشتراک اطلاعات شخصی‌شان در فضای مجازی حساسیت ویژه‌ای ندارند. حدود ۶۰٪ جوانان و کودکان روزانه از گفتگوی آنلاین استفاده می‌کنند.

۲. راه‌هایی ساده برای حفظ امنیت کودکان:

- همواره عادت های آنلاین فرزندان خود را بشناسید، سایت‌هایی که آن‌ها مشاهده می‌کنند، کارهایی را که انجام می‌دهند، افادی که آن‌ها به عنوان دوست مجازی با ایشان ارتباط دارند و ...
- نسبت به هر تغییر ناگهانی در رفتار، ظاهر، عادت ها و رازپوشی‌های فرزند خود حساس و هشیار باشید.
- اجازه دهید فرزندان شما این را درک کنند که آن‌ها آزاد هستند در رابطه با هر موضوعی با شما سخن بگویند.
- به فرزندانتان پیاموزید هیچ‌گاه اطلاعات شخصی خود را بر روی اینترنت قرار ندهند.
- زمانی را برای وب‌گردی برای خودتان قرار دهید.
- کامپیوتر فرزند خود را در یک فضای مناسب قرار دهید که بتوانید به راحتی فعالیت‌های او در فضای مجازی را رصد کنید.
- مقدار زمانی را که فرزندان به صورت آنلاین سپری می‌کند، رصد کنید.
- نرم افزارهای فیلتر اینترنت را بر روی کامپیوتر خود نصب کنید.

آثار اجتماعی اینترنت بر نوجوانان و جوانان

اینترنت وسیله‌ای است که همانند همه‌ی ابزارهای دیگر جنبه‌های مثبت و منفی دارد و قضاوت درباره‌ی آن، به نوع استفاده‌ی کاربران بستگی دارد. این پدیده، علی‌رغم فرصت‌های مناسبی از قبیل دست‌یابی به اطلاعات فراوان مورد نیاز، توسعه و تولید دانش برای ما فراهم می‌آورد، تهدیدهایی را نیز متوجه مخاطبین می‌کند و از آنجا که بیشترین کاربران آن را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند، استفاده‌ی نادرست از آن می‌تواند نیروی پویا و کارآمد و در نهایت نظام اداری کشور را تهدید می‌کند. بنابراین، لازم است هر چند مختصر و فهرست‌گونه، برخی از تهدیدات را مورد توجه قرار دهیم. استفاده‌ی نادرست از اینترنت دو وجه متمایز دارد: یکی این که کاربران در هدفمندی و میزان استفاده از آن تابع ضابطه و قاعده‌ای نباشند که در این صورت جوانان و نوجوانان عادت می‌کنند، اوقات فراغت خود را به بهبودی و بدون برنامه‌ریزی بگذرانند و این تصور در ذهن آنها شکل گیرد که نهایت زندگی، چیزی جز بازی و سرگرمی و کام جویی نیست و وجه دوم نوع بهره‌برداری از آن و مراجعه به سایت‌هایی است که موارد ناهنجار و غیراخلاقی را ترویج می‌کنند که از این طریق، هم هویت ملی فرد را مورد هجوم قرار می‌دهند و هم به تخریب شخصیت اجتماعی و حوزه‌ی روانی او می‌پردازند. اما نخستین و شاید خطرناک‌ترین اثر منفی اینترنت، که موجب استفاده‌های نادرست جوانان از اینترنت می‌شود، اعتیاد اینترنتی است. یکی از کارشناسان می‌گوید: فردی که بیش از نوزده ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کند، معتاد به اینترنت است.

کارشناسی دیگر اظهار می‌کند: معتاد کسی است که حداقل ۳۸ ساعت در هفته یا هشت ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می‌کند. متخصصان آسیب‌شناسی معتقدند اگر فرد در هفته دو تا سه ساعت از اینترنت استفاده کند، کاربر معمولی است. سایر روان‌شناسان معتقدند که زیاده‌روی در استفاده از اینترنت می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد.

همانند تمام انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری و افکار وسواسی یا خیال‌بافی راجع به اینترنت همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط این افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامن‌های روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود. ضمن آنکه، احتمال لطمه دیدن عملکرد آموزشی نیز وجود دارد. اعتیاد اینترنتی، انسان‌ها را به افرادی رها شده تبدیل می‌کند و بر روابط اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد. بهره‌وری و بازده‌کاری کاربران اینترنت در نتیجه‌ی استفاده بیش از حد از اینترنت پایین می‌آید. آنان با تأخیر به محل کار می‌روند و دچار کم‌کاری می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و مایه‌چه از دیگر پیامدهای این مسئله است. این کاربران حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت، دچار علائم اختلال می‌شوند. مطالعات نشان داده است که چهارده درصد از کاربران اینترنت، دچار علائمی مانند رفتارهای وسواسی، حالت روان‌پریشی، افسردگی و... هستند.

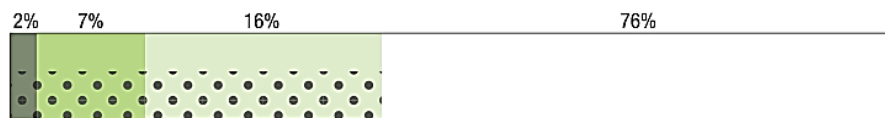
یک‌چهارم کاربران اینترنت در ایران اعتیاد به اینترنت دارند و این میزان بین سنین ۱۵ تا ۱۸ سال در مقایسه با سایرین بیشتر است و لذا باتوجه به عواقبی که اینترنت برای فرد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، کاهش عمومی فعالیت بدنی، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های استفاده از اینترنت، مشکلات تحصیلی و غیره. لازم است مسأله اعتماد به اینترنت و ابعاد آن مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

در این شکی نیست که اینترنت می‌تواند ابزار بسیار موثر و مفیدی برای جوانان باشد ولی پیام‌دهی دائمی، اتاق‌های گفتگو، ایمیل‌ها و شبکه‌های اجتماعی منجر به چالش‌ها و خطرات زیادی می‌شوند. اما رعایت چه نکاتی برای ایجاد یک محیط کاربری مناسب و سودمند در دنیای مجازی ضروری به نظر می‌رسد؟ چرا و چه میزان می‌بایست به حضور در دنیای مجازی اهمیت داد؟ یک فرد آگاه تا چه اندازه و به چه طریقی می‌تواند به اطرافیان خود جهت فعالیت مجازی کمک کند؟

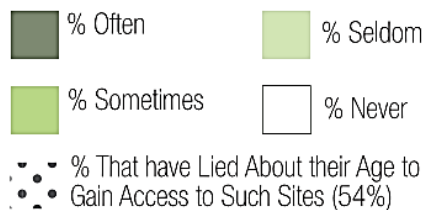
این بخشی از طبیعت انسان است که والدین در تلاش برای ایجاد امنیت برای فرزندان خود هستند و در مقابل فرزندان با تلاش برای فرار نهادن پا از خطوط قرمز تعیین شده توسط والدین‌شان تمایل به ایجاد حس استقلال و کسب این تجربه هستند. این امر بویژه در سنین جوانی و نوجوانی با نسبت بیشتری مشاهده می‌شود. بعضاً جوانان خطوط قرمز خانواده را تا حد زیادی می‌شکنند. در ادامه برخی آمار و ارقام حاصل از تحقیق در حوزه‌های مرتبط با استفاده جوانان از اینترنت ارائه شده است.

۱. محتوا

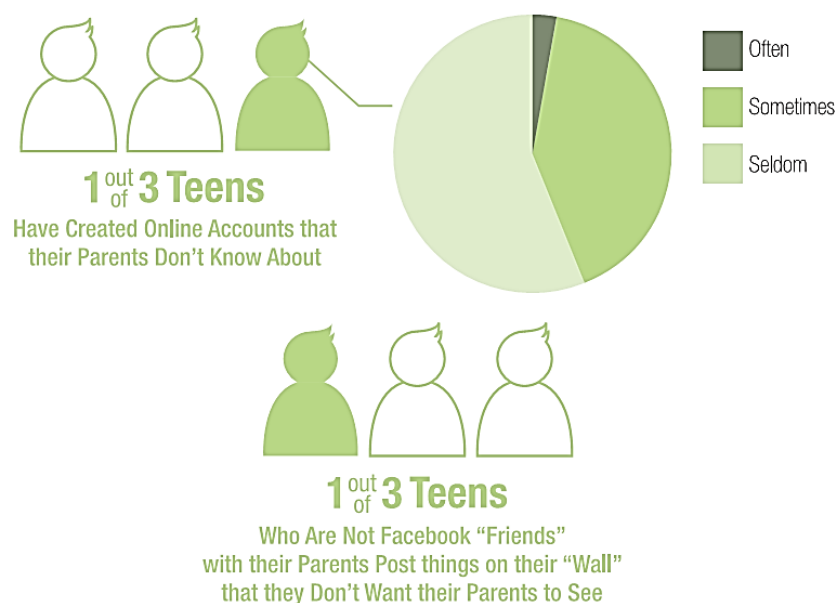
- ✓ ۳۶٪ والدین از نرم افزارهای رصد وب و یا فیلترهای وب برای نظارت بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان‌شان و مسدود کردن رفتارهای نامناسب برای سن آن‌ها استفاده می‌کنند. در میان جوانانی که معتقدند والدین‌شان این کار را انجام نمی‌دهند تنها ۱۰٪ نظر صحیح دارند.
- ✓ ۴۹٪ جوانان می‌گویند آن‌ها از رصد کردن یا نکردن فعالیت‌های آنلاین‌شان توسط والدین اطلاعی ندارند. این جمعیت حدود ۶۶٪ والدین این فرزندان در عمل فعالیت رصد و نظارت را انجام می‌دهند.
- ✓ از بین والدین جوانانی که در مدرسه از کامپیوتر و اینترنت استفاده می‌کنند، ۲۶٪ مطمئن نیستند که آیا فعالیت‌های آنلاین فرزندشان توسط مدرسه نظارت می‌شود یا خیر.
- ✓ ۴۲٪ جوانان تاریخچه فعالیت‌های اینترنتی خود را بلافاصله پس از استفاده از اینترنت حذف می‌کنند و ۵٪ اغلب این کار را انجام می‌دهند.
- ✓ ۲۴٪ جوانان اعلام کرده‌اند که آن‌ها از وبسایت‌های مربوط به والدین استفاده می‌کنند، ۳۱٪ این سایت‌ها را قبلاً دیده‌اند و ۱۳٪ هرازگاهی این کار را می‌کنند که از مجموع تمام این افراد، ۵۳٪ هنگام استفاده سنی خلاف واقع برای خود اعلام کرده‌اند.



Frequency of Teens Visiting Adult Websites



- ✓ در میان افرادی که هم فرزند و هم والدین آن‌ها حساب کاربری فیس بوک دارند، ۸۷٪ والدین در این فضا "دوست" فرزند خود هستند. در سایر مواردی که والدین حساب فیس‌بوک ندارند، ۴۳٪ والدین ارتباط نزدیکی با فیس‌بوک فرزند خود داشته و فعالیت وی را رصد می‌کنند که از این بین تنها ۲۰٪ جوانان چنین ادعایی را پذیرفته‌اند.
- ✓ ۳۴٪ جوانان می‌گویند آن‌ها حساب‌های کاربری آنلاینی را بدون هرگونه اطلاعی توسط والدین‌شان ایجاد کرده‌اند.



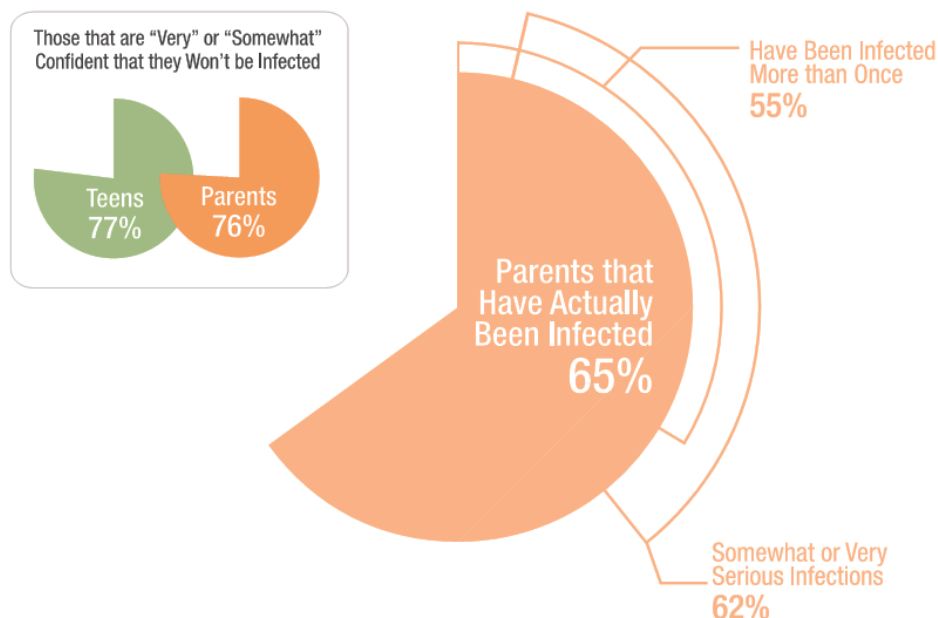
درصد جوانانی که فعالیت‌هایی بدون اطلاع والدین خود در فضای مجازی انجام می‌دهند.

۲. ارتباطات

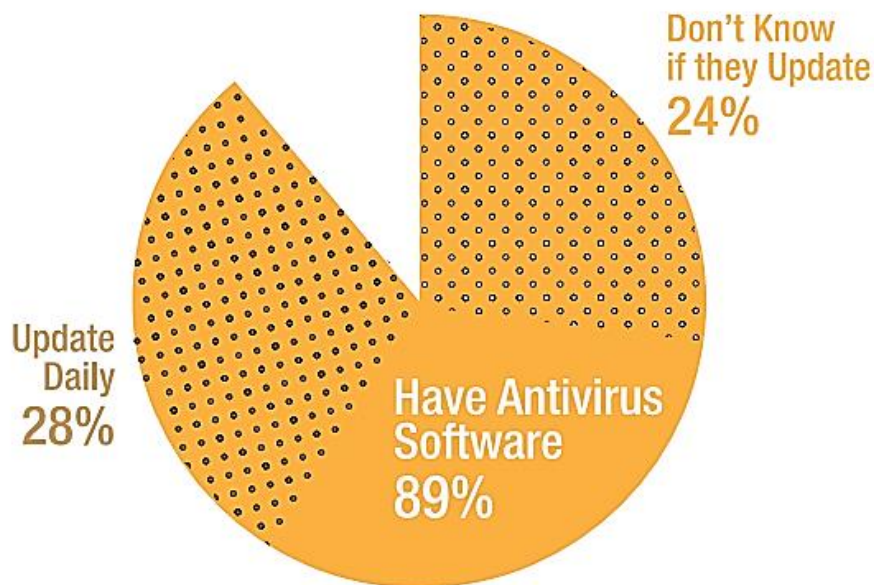
- ✓ ۲۹٪ جوانان می‌گویند که آن‌ها به صورت آنلاین با افرادی ارتباط گرفته‌اند که هیچ ارتباطی با آن‌ها در محیط حقیقی ندارند. ۶۲٪ آن‌ها این کار را بیش از یک مرتبه انجام داده‌اند. ۲۳٪ جوانان نیز اعلام کرده‌اند که آن‌ها به شروع ارتباط توسط یک غریبه پاسخ و واکنش نشان داده‌اند.
- ✓ ۱۱٪ جوانان توسط پیام‌های متنی یا رفتارهای آنلاین مورد خشونت قرار گرفته‌اند که این نسبت در پسران ۷٪ و در دختران ۱۵٪ می‌باشد.
- ✓ ۳۱٪ جوانان می‌گویند آن‌ها در ارتباط‌های آنلاین خود مواردی را مطرح می‌کنند که هیچ‌گاه در محیط حقیقی و در ارتباط چهره به چهره با آن فرد بیان نمی‌کنند.
- ✓ ۷۹٪ جوانان دارای تلفن همراه هستند.

۳. بدافزارها

- ✓ ۶۵٪ کامپیوترهای منازل به ویروس مبتلا شده است و از این بین برای ۵۵٪ این اتفاق بیش از یکبار رخ داده است.



- ✓ ۴۷٪ جوانان هنگام استفاده از اینترنت در منزل دچار حمله بدافزارها شده‌اند.
- ✓ ۸۹٪ والدین آنتی ویروس را بر روی کامپیوترهای خود نصب کرده‌اند.



۴. آموزش امنیت اینترنت

- ✓ ۳۳٪ والدین اطلاعی از آموزش دیدن امنیت اینترنت توسط فرزندان‌شان در مدرسه اطلاعی ندارند.
- ✓ ۹۴٪ والدین در رابطه با امنیت اینترنت با فرزند خود صحبت می‌کنند. در مورد ۱۰٪ جوانان، والدین هیچ‌گاه در این رابطه با ایشان صحبتی نداشته است.
- ✓ ۷۳٪ والدین معتقدند که فرزند ایشان فعالیت را در فضای مجازی انجام می‌دهند که تمایل ندارند والدین-شان از آن اطلاعی داشته باشند. از بین جوانان ۷۴٪ پذیرفته‌اند چنین موردی حقیقت دارد.



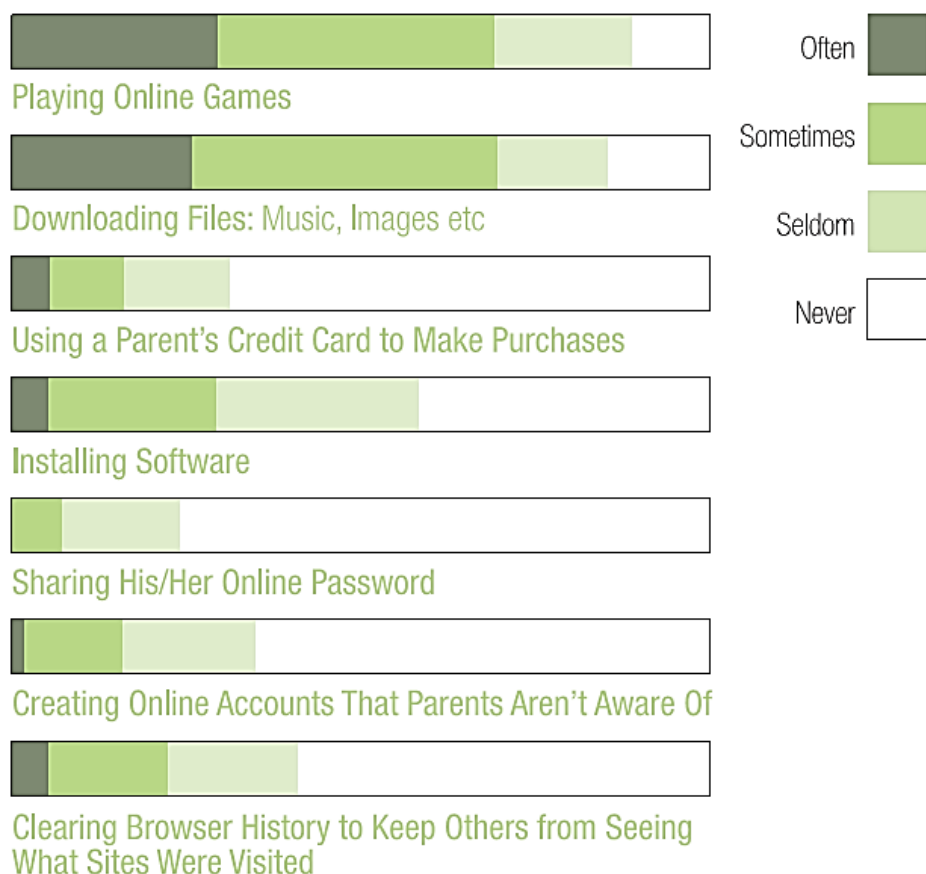
73%
of all Teens



74%
of all Adults

درصد والدینی که معتقدند فرزندشان فعالیت‌های مخفی آنلاین دارند و درصد فرزندی که تمایل دارند بخشی از فعالیت‌هایشان از دید والدین شان پنهان بماند.

در شکل زیر برخی رفتارهای آنلاین فرزندان و تناوب تکرار آن‌ها مشاهده می‌شود:



خطوط راهنمای تعامل با فرزندان

۱. فعالیت شماره ۱: با فرزندان خود، در رابطه با تکنولوژی صحبت کنید

اگر شما یک کارمند یا تکنسین باشید، کتاب کار و یا دستورالعمل مربوط به آن فعالیت را خواهید داشت. اگر شما آن را مطالعه کرده باشد، متوجه می‌شوید که شرکت به شما محدودیت‌هایی را برای استفاده‌های شخصی از کامپیوترها، شبکه‌ها و سایر تکنولوژی‌های آن شرکت اعمال نموده است، ولی شما هنگام استفاده از بخشی از آن چشم‌پوشی می‌کنید. چنین مطلبی در منزل شما نیز رخ می‌دهد. آیا فرزندان من، این شیوه را دوست دارند؟ البته خیر، ولی فرزندان شما آن را می‌پذیرند. به همان صورتی که شما در استفاده از هرگونه خدمات شرکت چنین قواعدی را می‌پذیرید. اگر شما توافق نکنید، نمی‌توانید از تکنولوژی استفاده کنید.

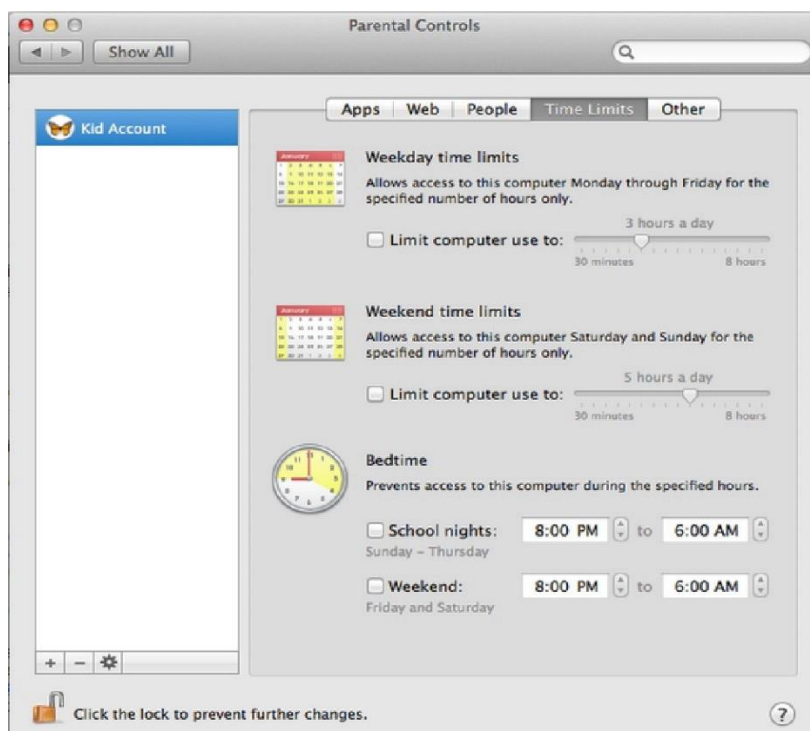
البته بایستی به این مورد توجه کنیم که با هر روشی که محدودیت‌های فنی را اعمال کنیم، جوانان هوشمند امروز می‌توانند راه‌های فرعی را برای عبور از محدودیت‌ها بیابند و یا خود شما فراموش می‌کنید که از حساب کاربری خود بر روی رایانه خارج شوید و این رایانه در اختیار فرزند قرار می‌گیرد. هیچ نرم‌افزار و برنامه‌ای نمی‌تواند با قطعیت مطلوبی جوان شما را در محیط مجازی امن نگاه دارد و آغاز صحبت با ایشان در رابطه با تکنولوژی امری ضروری است.

دلواپسی اصلی والدین در این رابطه، دسترسی بی حد و حصری است که اینترنت در اختیار جوانان قرار می‌دهد. امکان ارسال راحت مطالب بر روی شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس بوک، ارسال پیام‌های متنی، و یا یافتن و دانلود نمودن فیلم‌هایی با محتوای متنوع و تولید شده در مناطق مختلف جغرافیایی در این فضا در اختیار افراد قرار می‌گیرد. بدون حد و مرزها، فرزندان حوزه فعالیت خود را گسترش شدیدی می‌دهند. لذا نیاز است که فرزندان را نسبت به محدودیت‌هایی که مدنظرشان هست، آشنا کنید، قوانین را برای آن‌ها شرح دهید تا نسبت به نحوه فعالیت خود آگاه شوند. اگر فرزند از این قوانین تخطی کرد، بعنوان مثال تصویر خصوصی خویش را بر روی فیس بوک منتشر کرد، او را مجاب به حذف تصویر و عذخواهی به خاطر زیرپا گذاشتن قوانین کنید. ممکن است قوانین شما بازه زمانی فعالیتی را هم مشمول شود، بعنوان مثال برای تعداد ساعت مشخصی فعالیت مستمر با رایانه فرزند شما مجبور به نیم ساعت دوچرخه سواری، دویدن و یا هر نوع فعالیت ورزشی در خارج از منزل باشد. و یا ملاک‌های تحصیلی فرزند خود را در نظر بگیرید، یعنی در صورتیکه نمرات در حال کاهش هستند، و در این حالت تا زمانیکه تکالیف مدرسه را انجام نداده اند و توسط پدر و مادر کنترل نشده است، حق استفاده از رایانه و یا اینترنت را به فرزند خود ندهید. برای هر مسئله - ای یک قانون ایجاد کنید، با فرزند خود نشسته و وی را توجیه کنید و در نهایت به یک سیاست اجرایی مشخص در فعالیت‌های مجازی برسید. بهتر است این قوانین مکتوب شوند و در اتاق یا محل فعالیت فرزندان قرار گیرد.

۲. فعالیت ۲: از تنظیمات ویژه والدین هوشمندانه استفاده کنیم

پس از تعیین قوانین، اجازه دهید که این قوانین ناظر باشند و نه شما. برای مثال، ابزارهای Mac و iOS و Windows Phone این امکان را برای شما فراهم می‌کند که محدودیت‌هایی را در میزان دسترسی ایجاد کنید. (از این سایت می‌توان اطلاعات مفیدی در رابطه با ایجاد محیط کاربری برای فرزندان بر روی Mac، زمان و دفعات استفاده ایشان از اینترنت و رایانه یافت:

http://www.macworld.com/article/1166847/set_parental_controls_on_your_mac.html#comments



اجازه دهید Mac خودش مدیریت کند. با استفاده از سیستم کنترل توسط والدین OS X محدودیت‌های زمانی اعمال می‌شوند.

iPadها و iPhoneها گزینه‌های کمتری برای کنترل توسط والدین دارند، ولی برخی از آنها مفید هستند. بر روی یک دستگاه iOS، به آدرس روبرو بروید: `setting→general→Restriction` و بر روی گزینه `Enable Restrictions` کلیک نمایید. سپس یک کد چهاررقمی (به نحوی که فرزند شما نتواند آن را حدس بزند) انتخاب کنید.

سیستم محدودکننده iOS امکان کنترل بخش‌های مشخصی از محیط کاربری را می‌دهد. برای مثال جلوگیری از نصب نرم‌افزارها یا خرید آنها توسط فرزندان شما. (برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت روبرو مراجعه نمایید:

<http://www.macworld.com/article/2041627/set-up-a-kid-friendly-ipad.html>



از سیستم محدودکننده iOS برای ایجاد محدودیت در دسترسی به iTunes استفاده کنید.

حتی اگر شما محدودیت‌ها را فعال نیز بنمائید، شرایط اینگونه نیست که یکبار وضعیتی را قرار دهیم و دیگر خیالمان از همه چیز آسوده باشد. هر زمان که می‌توانید فعالیت‌ها و دستگاه‌های فرزندان را کنترل کنید. این شاید در نگاه اول کاری راحت و بدیهی به نظر برسد ولی در عمل بسیاری از والدین سختی این کار را نمی‌پذیرند که فعالیت‌های آنلاین فرزندان را چک کنند و این منجر به مشکلات زیادی می‌گردد.

۳. فعالیت شماره ۳: رمز عبور فرزندان خود را در اختیار داشته باشید

به فرزندان خود یادآوری کنید که رمزهای شبکه‌های مجازی خود را محفوظ نگاه دارند و نیز مطمئن باشید که رمزهای ایمیل، فیس بوک و سایر حساب‌های کاربری آنلاین فرزندان را در اختیار دارید. شما نیازی به بررسی نمودن تک تک مطالب ندارید ولی فرزندان را باید بدانند که شما می‌توانید این کار را انجام دهید.

یک ایده مناسب تغییر رمز مودم Wi-Fi شبکه منزل خود به صورت روزانه است و تنها در صورتی رمز را در اختیار فرزندان خود قرار دهید که آن‌ها تمام قواعد مطلوب شما در رفتار آنلاین را رعایت نمایند. گرچه امروزه اینترنت فراگیر شده و از طریق خطوط تلفن همراه نیز اتصال به اینترنت ممکن است.

البته نکته‌ای در اینجا وجود دارد که بایستی به آن توجه شود. داشتن رمز عبور فرزندان را به احتمال زیادی منجر به امنیت بیشتر برای وی نمی‌شود زیرا جوانان و نوجوانان می‌دانند که تغییر رمز عبور، ایجاد یک حساب کاربری که شما از آن هیچ اطلاعی نداشته باشید و یا حتی مسدود کردن دسترسی شما به هریک از حساب‌های وی در فضای مجازی، کاری است نه چندان سخت. در مقابل، اگر بتوانید یک رشد شخصیتی در حوزه مسئولیت پذیری فرزندان ایجاد کنید و تلاش کنید که ارتباط پدر-فرزندی (یا مادر-فرزندی) بین شما نباشد می‌تواند این مشکل را با ایجاد یک حساب کاربری مشترک (که اطلاعات آن در اختیار شما قرار داشته باشد) حل کند.

۴. فعالیت شماره ۴: به فرزندان خود اجازه ندهید که هنگام خواب گوشی، تبلت و ... خود را به همراه داشته باشند.

بسیاری از اتفاقات نامطلوب جوانان و نوجوانان در شب‌ها رخ می‌دهد. زمانی که جوانان در اتاق‌های خود تنها هستند، می‌توانند محتواهای نامناسب را ارسال کنند، دیگران را تحریک به ارسال تصاویر نامطلوب از خود نمایند و یا با غریبه‌ها شروع به صحبت نمایند. به فرزندان‌تان اجازه ندهید بخشی از این ماجرا باشند. مکانی را مشخص کنید که تلفن‌ها، لپ‌تاپ‌ها و ... را در هنگام خواب در آن جا قرار دهید.



می‌توان از جایگاه‌های چندشارژر برای قرار دادن گوشی و لپ‌تاپ و ... در شب استفاده کرد.

همچنین پیشنهاد می‌شود که کامپیوترهای شخصی (PC) نیز در خارج از اتاق خواب قرار بگیرند. اگر کامپیوتر را در اتاق فرزندان قرار دادید، به نحوی چیدمان را انجام دهید که بتوانید شب‌ها فعالیت ایشان را کنترل کنید و یا مودم را شب‌ها از دسترس خارج کنید و نیز فعالیت‌های ایشان در طول شب را رصد کنید.

۵. فعالیت شماره ۵: یک مدل عملی خوب باشید

در خانواده جلسات هفتگی داشته باشید. در این جلسات ورود هر گونه گوشی یا لپ تاپ یا .. ممنوع باشد و این وظیفه برعهده پدر یا مادر می باشد. بعلاوه این یک روز کامل مانند جمعه ها را روز بدون اینترنت قرار دهید که در این روز هیچ کس از اینترنت استفاده نخواهد کرد. همچنین در هر روز بازه های زمانی خاصی را بعنوان زمان های بدون اینترنت قرار دهید بعنوان مثال در هنگام صرف غذا و به این ترتیب فرزندان متوجه می شوند که می توان بدون اینترنت نیز زندگی کرد.

۶. فعالیت شماره ۶: زمان استفاده

محدودیت‌هایی را برای زمان استفاده قرار دهید و به فرزندان خود کمک کنید تا عادت رفتاری خود را اصلاح نمایند تا بتوانند به تعادلی در زندگی برسند. برای این کار پیشنهاد می‌شود که یک جدول زمان‌بندی مناسب تهیه کنید، راهنمایی از برنامه‌های تلویزیونی مناسب سن برای فرزندان خود تهیه کنید، فهرستی از وبسایت‌های مناسب آماده کنید و استفاده فرزندان از گوشی تلفن همراه را مدیریت کنید.

فرزندان زمان زیادی را بصورت آنلاین مصرف می‌کنند با این حال هیچی رقی وجود ندارد که بتوان از آن به عنوان میزان مصرف صحیح یاد کرد. وجود ابزارهای مختلفی نظیر لپ‌تاپ، گوشی‌های هوشمند، کامپیوتر و ... باعث شده‌اند که فعالیت‌های مختلفی در این بازه زمانی تعریف شوند که در ۴ دسته زیر قرار می‌گیرند:

❖ مصرف مرسوم: مشاهده تلویزیون، مطالعه، گوش دادن به موسیقی

❖ تعامل با دیگران: بازی کردن و ...

❖ اجتماعات مجازی: گفتگوی ویدئویی، استفاده از شبکه‌های مجازی و ...

❖ تولید محتوا: استفاده از نرم افزارها برای تولید موسیقی و متن و ...

به رفتار و فعالیت‌های فرزندان در خلال و پس از استفاده از اینترنت و یا بازی‌ها و سایر رفتارهای آنلاین توجه کنید. اگر آن‌ها بعد از این فعالیت‌ها، رفتار فرزندان در محیط‌های مرتبط با آن‌ها و مناسب سن‌شان با کیفیت خوبی تعامل برقرار می‌کنند، رفتار آن‌ها مثبت است و زمان فعالیت‌های آنلاین آن‌ها متعادل است و نیاز به نگرانی نیست.

اگر شما در رابطه با استفاده بیش از حد ایشان از فضای مجازی نگران هستید، سعی کنید جدولی منطبق بر فعالیت‌ها و برنامه‌های خانواده خود برای استفاده از اینترنت توسط فرزند خود ایجاد کنید. چنین جدولی می‌تواند شامل محدودیت‌های آنلاین بودن هفتگی، محدودیت در نوع فعالیت‌های آنلاین فرزندان، و خطوط راهنمایی برای نوع فعالیت‌هایی که آن‌ها می‌توانند انجام دهند و یا برای آن‌ها برنامه ریزی کنند باشد. حتی برای مشاهده فیلم‌های متفرقه شخصی، می‌توانید زمانی را برای کل خانواده به این مهم اختصاص دهید تا بتوانید از نظر محتوایی فیلم‌ها را کنترل کنید.

به هر حال تحقیقات نشان داده است که رابطه نزدیکی بین حجم فعالیت‌های آنلاین و مشکلاتی نظیر کمبود خواب، چالش‌های آکادمیک و سایر مشکلات رفتاری وجود دارد.

آنچه والدین باید بدانند...

۱. چگونه می‌توان فرزندان را مجاب نمود که تلفن همراه خود را کنار بگذارند؟

بودن در کنار هم سن و سالان برای جوانان و نوجوانان ضروری است. اگر استفاده از تلفن همراه و اینترنت بخشی از زمان مربوط به خانواده، تکالیف مدرسه، بودن با دوستان و سایر مسئولیت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی را بگیرد، شاید زمان آن رسیده است که به فرزندان خود در میزان زمان استفاده از تلفن همراه کمک کنید. به فرزندان خود کمک کنید تا مکالمه‌ها و ارتباطات رودررویی را ایجاد کنند. تلفن همراه را در زمان‌هایی نظیر صرف غذا و یا رانندگی و یا بودن در کنار خانواده رها کنند. از ارسال پیام‌های متنی در این زمان‌ها خودداری کنند. در نظر داشته باشید که شما خود باید یک مدل و الگوی رفتاری برای فرزندان باشید بعنوان مثال شما نایستی در زمان‌های مربوط به خانواده قوانین فوق را زیر پا بگذارید.

تلفن همراه فرزندان خود را در هنگام شب در اتاق خود شارژ ننمائید. از بین بردن دسترسی فرزندان به تلفن همراه در شب هنگام یک زمان استراحت و دوری از فضای مجازی را برای آن‌ها فراهم می‌کند.

شرایطی را برای مقابله با مواقع بروز رفتارهای ناصحیح تلفن همراه توسط فرزند خود وضع ننمائید. به عنوان مثال، اگر فرزند شما پس از درخواست شما، در کنار گذاشتن تلفن همراه دچار مشکل شد و یا رغبت نشان نداد، محدودیت‌هایی نظیر محدودیت زمانی و مکانی را برای وی اعمال کنید. بر روی تلفن‌های همراه نیز برخی نرم‌افزارها برای ایجاد چنین محدودیت‌هایی وجود دارند.

۲. تأثیر تماشای صفحه‌های نمایشگر نظیر تلویزیون و تلفن‌های هوشمند بر روی

خواب فرزندان

ارتباط بین تماشای صفحه نمایشگرهای کوچک نظیر تلفن‌های هوشمند، iPod، تبلت، و یا سایر ابزارهای با صفحه نمایشگر کوچک بر روی خواب فرزندان مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در گزارش مربوط به آکادمی طب کودکان آمریکا در ژانویه ۲۰۱۵، صفحه نمایشگرهای کوچک نیز اثرات تخریبی بر روی فرزندان دارند ولی با روشی متفاوت نسبت به صفحه نمایشگرهای بزرگ مانند تلویزیون و درخشش صفحه تلویزیون و یا صدای بالای آن خواب را از کودک می‌رباید ولی در مورد صفحه نمایشگرهای کوچک به روش‌های دیگری این تأثیر را می‌گذارند بعنوان مثال این صفحه نمایشگرها منجر به مشغول شدن فرزند در زمانی که می‌بایستی خواب باشند می‌شود، مغز و بدن آن‌ها را با قرار دادن در حالت عکس‌العمل هوشیار نگاه می‌دارد، ریتم طبیعی خواب را از بین می‌برند، و پیوستگی خواب را در اثر دریافت پیام‌ها دچار اختلال می‌کند. بیدار ماندن فرزندان تا زمان‌های طولانی در شب منجر به بدخوابی آن‌ها می‌شود و نیز خطرات سلامتی را برای ایشان در پی خواهد داشت. عملکرد ضعیف در مدرسه، مشکلات رفتاری و از این دست مشکلات می‌تواند نتیجه‌ای از بی‌خوابی‌های شبانه فرزندان باشد. حذف نمایشگرها (تلویزیون و یا نمایشگرهای کوچک مانند تلفن‌های هوشمند و ...) از اتاق خواب فرزندان همواره ممکن نیست و راه حل مناسب‌تر توجیه نمودن فرزندان برای خاموش کردن این ابزارها در شب هنگام، یا استفاده از نرم‌افزارهای کنترل و ایجاد محدودیت برای استفاده از این‌هاست، همچنین در شب ابزارها را در محیطی خارج از اتاق خواب فرزندان شارژ ننمائید تا دسترسی‌ها را محدود کنید.

۳. سن مناسب برای در اختیار قرار دادن تبلت به فرزندان چه سنی است؟

تبلت‌ها اسبابی است که استفاده از آن‌ها و نیز جابه‌جایی آن‌ها بسیار آسان است و حجم زیادی از نرم‌افزارها وجود دارند که قابلیت درگیر نمودن ذهن فرزندان - و گاهی اوقات جسم آن‌ها- را به طرق مختلفی دارند. مطالعات نشان داده‌اند که فرزندان می‌توانند مطالبی را از این نرم‌افزارها فرا گیرند و توسط آن‌ها آموزش‌هایی را ببینند ولی در مجموع فرزندان تا سن معینی احتیاجی به در اختیار داشتن تبلت ندارند. دلایلی که تبلت مورد نیاز هستند را در نظر بگیرید. آیا تبلت برای مدرسه نیاز است؟ آیا برای حفظ اشتیاق فرزندان ضروری است؟ آیا به فرزندان کمک می‌کند که مهارت‌های آکادمیک را بهتر فرا گیرند؟ تبلت‌ها همه این کارها را انجام می‌دهند ولی نه به تنهایی، بلکه احتیاج به استفاده از نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی مناسب سن فرزندان خود دارید، انتظارات واقعی داشته باشید، و به ایشان کمک کنید تا آموزش‌های لازم در این رابطه را ببینند.

انواع مختلفی از تبلت‌ها در بازار وجود دارند، که برخی از این تبلت‌ها ویژه جوانان و نوجوانان می‌باشند. پارامترهایی نظیر قیمت، سهولت استفاده و تنوع و قیمت نرم‌افزارهای مرتبط بایستی هنگام تهیه تبلت مورد توجه قرار گیرند. همچنین شما نیاز به تبلتی دارید که بتواند برای چند سال پیش رو با رشد فرزند شما، قابلیت ارتقا داشته باشد.

انتخاب و دانلود نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌ها فعالیت جذابی است. در نظر داشته باشید که چگونه این اپلیکیشن‌ها فرزند شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این ابزارها چیزهای جدیدی را در اختیار نوجوان قرار می‌دهند، علائق آن‌ها را تحت تاثیر می‌گذارند، حس کنجکاوی آن‌ها را تحریک می‌کند و تلاش را در آن‌ها بر می‌انگیزد.

۴. چگونه می‌توانم در رابطه با مسائل جنسی با فرزندان خود صحبت کنم؟

برای فرزندان دسترسی به موارد جنسی آنلاین خیلی دشوار نیست، حتی از طریق جستجوهای کاملاً غیرمرتبط با این مسائل نیز امکان روبرو شدن با آن‌ها وجود دارد. در بسیاری از موارد فرزندان خیلی سریع‌تر از آن‌چه والدین فکر می‌کنند با مسائل جنسی مواجه می‌شوند و حتی قبل از سنی که آن‌ها بتوانند بفهمند مسائل سکسی چیست؟! اگر فرزندان کوچکتر از کاربران معمول اینترنت باشند، یک ایده مناسب قرار دادن فیلترهای محتوایی برای کنترل کاربری آن‌ها و یا محدود نمودن راه‌هایی است که احتمال روبرو نمودن آن‌ها با تصاویر و یا فیلم‌های نامناسب را ایجاد می‌کند. با کمی بزرگتر شدن فرزند، شما می‌توانید به او بیاموزید که به اختیار خود از استفاده از برخی از محتواهای غیرمناسب خودداری کنند و این مسئله را برای ایشان تبیین کنید که محتواهای موجود در فضای مجازی برای سنین مختلف است و هر محتوایی لزوماً برای سن فرزند شما مناسب نیست.

اگر شما فکر می‌کنید که فرزندتان در فضای آنلاین با مسائل و محتواهای جنسی روبرو شده است، بهتر است که برای آن‌ها توضیح دهید که چرا مسائل جنسی و پورنوگرافی برای سنین خاصی مناسب هستند.

- به فرزندان خود بگوئید که این کنجکاوی طبیعی است. به آن‌ها چیزی نگوئید که احساس شرمساری کنند.
- به آن‌ها اطمینان دهید که در رابطه با هر موضوعی می‌توانند با شما صحبت کنند، در واقع تمام مباحث بر روی میز است.
- به دنبال سایر منابع مانند کتاب، وبسایت‌های مناسب برای سن ایشان، فیلم‌ها و ... برای آموزش فرزندان‌تان در رابطه با مسائل جنسی، رفتارهای جنسی غیرشرعی و غیرقانونی، صمیمیت و روابط دوستانه منجر به رفتارهای جنسی باشید.
- برای فرزندان با سن بالاتر این را تشریح کنید که موارد پورنوگرافی و جنسی موجود در فضای مجازی بخشی از روابط عاشقانه است و در تعداد زیادی از این موارد (نزدیک به ۱۰۰ درصد) افراد نشان داده شده در این فیلم‌ها و تصاویر افراد اجاره‌ای هستند که در ازای دریافت مقادیری پول اقدام به ایفای نقش در این صحنه‌ها می‌کنند. این محتواها نشان‌دهنده یک رابطه یا یک خیانت و یا مورد جسنی غیرقانونی واقعی نیستند، بلکه این‌ها تصنعی و ساختگی و با هدف اثرگذاری بر مخاطب می‌باشند.
- برای جوانان یا نوجوانان با سن بالاتر سیاست‌های استفاده از محتواهای اینترنتی حاکم بر خانواده را تشریح کنید. همچنین شرح دهید که برخی از سایت‌های با محتوای پورن شامل ویروس‌های خطرناکی برای کامپیوتر شما هستند.

۵. آیا صحیح است که به کودکان اجازه بازی کردن با تلفن همراه خود را بدهیم؟

در اختیار قرار دادن تلفن همراه به کودکان و فرزندان پیش از مدرسه یکی از راحت‌ترین روش‌ها برای مشغول کردن آن‌ها است. شما تنها افرادی نیستید که چنین می‌کنید، مطابق با یک تحقیق در سال ۲۰۱۳، حدود ۷۲ درصد نوجوانان زیر ۸ سال و ۳۸ درصد کودکان زیر ۲ سال از تلفن همراه برای آهنگ، فیلم و ... استفاده می‌کنند.

بازه زمانی کم سرگرمی توسط موبایل برای کودکان مشکل‌ساز نمی‌شود ولی چه مقدار استفاده از اپلیکیشن‌ها برای کودکان مناسب است و می‌توان اطمینان داشت که تعادل بین این فعالیت‌ها و حجم زیاد فعالیت‌های دنیای حقیقی برقرار است؟ در زیر نکاتی برای کنترل این وضعیت ارائه شده است:

- ✓ آن‌چه فرزندان استفاده می‌کنند را ببینید و بشنوید. نرم‌افزارهای مطلوب را دانلود کرده و ابتدا محتویات آن‌ها را بررسی کنید تا مناسب با سن‌شان باشند.
- ✓ رفتارهای مثبت ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که رفتارهای جدیدی می‌آموزن. اگر آن‌ها عادت کنند که در هنگام حضور در رستوران یا در زمان حضور در خودرو با تلفن همراه مشغول باشند و یا بازی کنند، تغییر این عادت خیلی سخت است.
- ✓ در مهارت‌های وی تعادل ایجاد کنید. یک وضعیت مطلوب مشغول شدن کودک و نوجوان با مهارت‌های مختلف است. تمایل به استفاده از کتاب‌های مقتضی سن، موسیقی، ابزار ترسیم و سایر فعالیت‌های دیگر در کنار استفاده از تلویزیون و تبلت را در ایشان بوجود بیاورید.
- ✓ یک چشم خود را روی تلفن همراه نگاه دارید. تلفن همراه شما ممکن است بر روی زمین یا روی میز، صندلی و یا هر جای دیگری قرار داشته باشد. مراقب آن باشید.
- ✓ به یاد داشته باشید که شما مدل رفتاری حقیقی فرزندان هستید. فرزندان رفتارهای خود را از شما می‌آموزند. با رفتارهای خود روش صحیح استفاده را به آن‌ها بیاموزید بعنوان مثال "من به پدرت پیام می‌دهم تا به او یادآوری کنم که نان بخرد" با این جمله فرزند شما نحوه استفاده و حوزه‌های استفاده از تلفن همراه را می‌آموزد.

۶. چگونه در مورد مسائل جنسی آنلاین با فرزند خود صحبت کنیم؟

همه ما دوست داریم که بتوانیم به راحتی در رابطه با مسائل جنسی بگوئیم "این کار را نکنید!" ولی برای بسیاری از جوانان، گوشی‌های تلفن همراهشان هیچ‌گاه خارج از دسترس‌شان نیست و نیز غرایز جنسی روز به روز در جوانان رشد و گسترش می‌یابد. ترکیب این دو فاکتور می‌تواند مخاطرات زیادی را در جهانی که هرچیزی به صورت دیجیتال می‌تواند به طور عمومی منتشر شود ایجاد کند.

- منتظر رخ دادن یک اتفاق برای فرزندان یا دوست فرزند خود ننشینید و پیش از آن در مورد نتایج مسائل جنسی آنلاین با ایشان صحبت کنید. شاید احساس کنید که صحبت در رابطه با روابط جنسی و یا قرارهای دوستانه برای فرزند شما مناسب نباشد ولی بهتر است که این صحبت پیش از یک رخداد صورت گیرد.
- به فرزند خود یادآوری کنید که با ارسال یک تصویر، هیچ شانس برای بازگرداندن آن وجود ندارد و کنترل آن نیز به طور کامل از دست ایشان خارج می‌گردد. از ایشان پرسید که اگر این تصویر را تمام معلمین، والدین، و یا دوستان‌شان در مدرسه مشاهده شود چه احساسی خواهند داشت؟!
- در رابطه با فشارهای منجر به آشکارسازی تصاویر با فرزندان خود صحبت کنید. اجازه دهید که فرزندان متوجه شوند که شما علل و دلایل ترغیب ایشان برای ارسال چنین محتواهایی در فضای مجازی را می‌شناسید و به آن‌ها یاد دهید که تحقیر در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند خیلی اثرات نامطلوب بیشتری به جا بگذارد.
- به فرزندان خود بیاموزید که در هر موردی با عدم تمایل توسط ایشان، موضوع می‌تواند خاتمه یابد. اگر کسی برای آن‌ها تصویر جنسی ارسال کرد، آن‌ها بایستی به سرعت این محتوا را پاک کنند. بهتر است آن‌ها جزئی از راه‌حل باشند تا بخشی از مشکل.

۷. چه مواردی لازم است که جوانان در رابطه با شبکه‌های مجازی بدانند؟

شبکه‌های اجتماعی مجازی ابزارها و روش‌هاش متفاوتی برای ارتباط‌گیری و تعامل بین افراد در فضای مجازی هستند. برخی از شبکه‌های مجازی مورد پسند عبارتند از تویتر، فیس بوک، اینستاگرام و اسنپ‌شات که هرکدام از این‌ها راه‌های مختلفی را برای به اشتراک گذاری اطلاعات، ارتباط‌گیری با دوستان و یا همکاران و ... استفاده می‌کنند. برای بسیاری از افراد زندگی اجتماعی آنلاین و آفلاین تفاوت محسوسی ندارد و شامل قوانین و مقررات یکسانی هستند. آن‌چه محیط‌های اجتماعی آنلاین را متمایز می‌کند عبارت است از دسترسی سریع به حجم زیادی از اطلاعات و تعداد زیادی از افراد که به فرزندان یک تجربه متمایز و بسیار گسترده‌تر نسبت به زندگی حقیقی آن‌ها می‌دهد.

۸. چه زمانی برای صحبت با فرزندان در مورد شبکه‌های اجتماعی مناسب است؟

به محض شروع استفاده از اینترنت توسط فرزندان، نیاز است که شما این موضوع را برای ایشان تبیین کنید که این محیط قوانین و دستورالعمل‌های خود را دارد. تا زمان پیش از مدرسه شما در کنار فرزند خود نشسته و به همراه یکدیگر فیلم‌ها را مشاهده کرده و یا از اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها استفاده می‌کنید و به تدریج نقش شما از یک همراه به یک ناظر و راهنما تبدیل می‌شود.

✓ یک شهروند مجازی خوب باشید. یک قاعده ساده ولی کارا می‌گوید: اگر در زندگی حقیقی کاری را انجام نمی‌دهید در فضای مجازی و آنلاین نیز آن کار را انجام ندهید.

✓ بخش امنیت سایت را مشاهده کنید. گاهی اوقات این بخش تحت عناوینی نظیر "در رابطه با ما – About Us" و یا "Privacy policy" نشان داده می‌شود. این قوانین را مطالعه کنید تا بدانید که در شرایط خاص چه نهادی مسئول است و چه باید کرد.

✓ از غریبه‌ها دوری کنید. به فرزندان‌تان بگوئید که افراد همیشه آن‌چیزی نیستند که می‌گویند یا همان شخصیت آنلاین‌شان نیستند. به آن‌ها بگوئید اگر فردی که آن‌ها نمی‌شناسند ارتباطی با فرزندان‌تان ایجاد نمود، نبایستی به آن عکس‌العمل نشان دهند و یا پاسخی به آن‌ها بدهند.

✓ برخی از موارد را خصوصی حفظ کنید. اسم‌تان، آدرس‌تان، شماره تلفن، مقدار پولی که والدین‌تان به شما پرداخت می‌کنند و امثال این را به طور خصوصی حفظ کنید.

برای اطلاع از آخرین سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی که توسط فرزند شما استفاده شده است بایستی در کنار هوشیاری، با فرزند خود صحبت کنید و به حرف‌های او گوش دهید. آن‌ها ممکن است تمام اطلاعاتی را که شما نیاز به دانستن آن‌ها دارید و یا نام اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌هایی که استفاده می‌کنند را برای شما بازگو کنند. با ایجاد این فضای آرام بین شما و فرزندتان، در صورت بروز مشکل یا انجام یک اشتباه توسط ایشان مسئله را با شما مطرح می‌کنند و دلیلی برای مخفی نگاه داشتن آن از شما وجود ندارد و به این ترتیب شما می‌توانید به ایشان کمک کنید. در زیر چند ایده در این باره ارائه شده است:

✓ فرزندان‌تان را مجبور کنید که از حساب کاربری شما در app store ها استفاده کنند و یا از آدرس ایمیل خود برای ایجاد حساب کاربری استفاده کنید. یک قانون قرار دهید که فرزندتان‌تان بدون اجازه و هماهنگی با شما نمی‌توانند به حساب کاربری متصل شده و یا اپلیکیشنی را دانلود کنند.

✓ نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی که توسط دوستان جوان شما مورد استفاده و پسند هستند را مورد بررسی قرار دهید و با آن‌ها آشنا شوید. جوانان هنگامی که در رابطه با فرد دیگری صحبت شود، با روی بازتری با شرایط مقابله می‌کنند و جبهه‌گیری مثبت‌تری را نشان می‌دهند.

✓ فعالیت‌های آنلاین خود را به فرزندتان نشان دهید. صفحه فیس بوک خود، ویدئوهای مورد علاقه‌تان و یا بازی‌هایی که انجام می‌دهید را به آن‌ها نشان دهید. این کار احتمال انجام عمل مشابه را توسط ایشان افزایش می‌دهد.

۹. والدین چه چیزهایی را باید در رابطه با توئیتر بدانند؟



توئیتر یک سرویس میکرو بلاگ است که توئیتهای ۱۴۰ کاراکتری توسط کاربران در آن منتشر می‌گردد. گرچه شاید شما با این سرویس آشنا باشید ولی احتمالاً از شدت نفوذ این شبکه اجتماعی در میان فرزندان و نوجوانان آگاه نباشید. برطبق آمار مرکز تحقیقات جوانان Pew، ۳۳ درصد جوانان آمریکایی از توئیتر استفاده می‌کنند و ۹۵ نفر متوسط دنبال کنندگان هستند (این رقم برای دختران جوان به طور میانگین به ترتیب به ۴۹٪ و ۱۱۶ دنبال کننده می‌رسد). با این حال توئیتر برخی جنبه‌های امنیتی و رصد ردپا و فعالیت‌ها را دارد. در اینجا برخی از موارد ضروری اشاره می‌شوند:



- در هنگام ارسال توئیت دقت کنید: توئیتهای به سرعت منتشر شده و قابل مشاهده هستند، گرچه امکان حذف یک توئیت وجود دارد ولی ممکن است که دیگر کاربران توئیت شما را بازارسال کرده و یا از صفحه شما تصویربرداری کرده و این تبدیل به یک سند شود.

- تا حد ممکن خصوصی باشید: کاربران جوان بایستی توئیتهای خود را خصوصی حفظ کنند و به طور شخصی در اختیار دنبال کنندگان خود قرار دهند، تا مشکلات به حداقل برسند.

- از سرویس‌های موقعیت یابی استفاده نکنید: به اشتراک گذاری موقعیت در توئیتر منجر به ارسال برخی اطلاعات از پیرامون فرد شده که دسترسی غریبه‌ها به ایشان را آسان می‌کند.

- از محتواهای غیرمناسب برای سن خودداری کنید: محتواهای زیادی در موضوعات جنسی، داروهای غیرمجاز و الکل و ... بر روی توئیتر به اشتراک گذاشته می‌شود و کاربران بایستی از آن‌ها دوری کنند.

۱۰. والدین در رابطه با واین چه اطلاعاتی بایستی داشته باشند؟



واین یک وبسایت اشتراک گذاری ویدئو به صورت آنلاین می‌باشد. سرویس توسط توئیتر تحت مالکیت قرار گرفته و سیستمی مشابه اینستاگرام برای اشتراک گذاری ویدئو می‌باشد. این ویدئوها در قالب ۶ ثانیه‌ای می‌باشند و بیشتر محتواهای این ویدئوها، سرگرم کننده هستند و توسط دوربین ضبط شده‌اند. جوانان و نوجوانان علاقه زیادی برای دنبال کردن آن، پیام‌گذاری بر روی آن و به اشتراک گذاری واین‌های مورد علاقه‌شان دارند.

در واین اکثر آن‌چه یافت می‌شود غیرمفید است ولی با این حال مطالب و محتواهای مفید نیز وجود دارد. نکته مهم این است که احتمال قرار گرفتن در کمین محتواهای نامناسب نظیر شیرین‌کاری‌های خطرناک، برهنگی، مسائل جنسی، استفاده از داروها، سخن‌های لغو و بی‌هوده و مانند آن بسیار زیاد است. واین سیستمی برای فیلتر کردن این محتواها قرار نداده است. برای افراد جوان‌تر، یک نسخه ویژه وجود دارد به نام "واین کودکان" که تنها محتواهای مناسب سن فرد را در اختیار وی قرار می‌دهد.

اگر فرزند شما تمایل به تولید و ارسال یک ویدئو دارد، در نظر داشته باشید که واین یکسری پارامترهای امنیتی برای این کار دارد. ویدئوهایی که ارسال می‌کنید، حساب‌های کاربری که دنبال می‌کنید، و پیام‌هایی که بر روی ویدئوها ارسال می‌کنید تمام به صورت پیش فرض در حالت نمایش عموم قرار دارد. با استفاده از گزینه‌های خصوصی سازی امکان دسترسی افراد به پست‌های خود را محدود نمائید.

۱۱. والدین در رابطه با اینستاگرام چه اطلاعاتی باید داشته باشند؟

جوانان و نوجوانان به کمک اینستاگرام تصاویر را به اشتراک می‌گذارند و امکان برخی از ویرایش‌ها و افکت‌ها را به کاربر می‌دهد و نیز افراد دیگر را بر روی پست خود برچسب بزنید تا از ارسال این محتوا توسط شما مطلع گردند. یکی از مزایای اینستاگرام بازخورد گرفتن خیلی سریع از پست‌های شما، جمع کردن تعداد زیادی از دنبال‌کنندگان و پیام‌گذاری راحت است. ارسال پیام‌های نامناسب و منفی یکی از نقاط ضعف این سرویس است که در صورت استفاده فرزندان از این سرویس بایستی در رابطه با برخورد و تعامل با این پیام‌ها آگاهی داشته باشد.



همچنین والدین باید بدانند که بر روی اینستاگرام، تصاویر و ویدئوها به طور پیش فرض عمومی هستند و می‌توانند برای یک موقعیت جغرافیایی خاص نیز منتشر گردند. بنابراین ضروری است که جوانان و نوجوانان نسبت به امکانات امنیتی آن آشنا باشند و بتوانند با استفاده از آن، دسترسی کاربران عمومی به مطالب خود را محدود کنند.

۱۲. والدین در رابطه با اسنپ‌شات چه اطلاعاتی باید داشته باشند؟

جوانان و نوجوانان علاقه‌مند به استفاده از سرویس پیام‌رسان اسنپ‌شات هستند زیرا این سرویس امکان ارسال متن، تصویر و ویدئو را برای کاربرانی فراهم می‌آورد که تمایل دارند محتوای ارسالی ایشان پس از چند ثانیه از بین برود و ناپدید گردد. اسنپ‌شات یک استفاده لحظه‌ای جذاب با وجود ابزارهای ویرایش محتواها فراهم می‌آورد. به کمک این سرویس افراد می‌توانند لحظات شاد و خوب هر روزشان را در لحظه ثبت کنند و درگیر فرآیند زمان‌بر استفاده از فیس‌بوک یا اینستاگرام نشوند. با این حال، ممکن است ایشان تصاویر برهنه و یا نامناسبی از خود را به اشتراک بگذارند و در نتیجه می‌بایست نسبت به ارسال پست‌ها هوشیار باشند. همچنین امکان ذخیره پست‌ها در مقصد و یا ایجاد قرارملاقات و یا شرایط گفتگوهای نامناسب فراهم گردد، باید فرزندان را نسبت به استفاده از این سرویس هوشیار نمود.

۱۳. آنچه والدین در رابطه با سرویس Kik باید بدانند...



جوانان و نوجوانان علاقه به استفاده از سرویس‌های چت مانند پیام‌رسان Kik هستند زیرا این سرویس رایگان است، معروف است و عده زیادی در آن عضویت دارند و خیلی سریع می‌توانند محتوای وب نظیر ویدئوها، تصاویر و ... را مورد استفاده قرار دهند. توانایی تعامل راحت در این محیط و امکان اتصال تنها به کمک یک نام کاربری و نه چیز بیشتری نظیر شماره تلفن از جمله مواردی است که جوانان را علاقه‌مند به استفاده از این سرویس می‌کند. به این طریق شناسایی فرد مقابل کار راحتی نیست.

والدین باید مطلع باشند که در کنار این سرویس، اپلیکیشن‌های دیگری نیز وجود دارد که همه آن‌ها لزماً مناسب تمام رده‌های سنی نیستند. بعنوان مثال دسته‌بندی‌های مختلفی که جوان را به سایر کاربران حاضر در محیط پیرامونش ارتباط می‌دهد (سرویس Nearby) و یا سرویس New York Time که امکان دسترسی به برخی کتاب‌ها و منابع را در ازای مبالغی ایجاد می‌کند، سرویس Funny Pics که گالری تصاویری از وبسایت Reddit را در اختیار می‌گذارد و یا سرویس Jam که در این محیط کاربر می‌تواند مطالبی را در مورد هنرمندان موسیقی بخواند و تصاویر و ویدئوها را مشاهده کند و یا ابزار موسیقی را خریداری کرده و با سایر طرفداران یک مطلب خاص به گفتگو بپردازد. همچنین تعداد خیلی خیلی زیادی بازی وجود دارد. باید نسبت به این سرویس هوشیار باشید و به فرزندان خود کمک کنید.

۱۴. آیا صحیح است که فرزندانمان خود کانال یوتیوب شخصی به راه بیندازند؟

شاید برای والدین غریب باشد ولی ویدئو و کلیپ برای جوانان و نوجوانان راهی برای ارتباط گیری جذاب است. سرویس‌های جذاب زیادی در این بخش وجود دارند مانند اینستاگرام، اسنپ‌شات و ... که به کاربر اجازه به اشتراک گذاری کلیپ‌های ویدئویی را می‌دهد. جوان معمولاً این بستر را راهی برای نمایاندن خود و آموزش مهارت‌های مختلف می‌داند و به دنبال ارتباط گرفتن با دوستانش از این طریق هستند. بایستی والدین ارتباطی بین نگرانی‌های خود و مزایای موجود برای فرزندان در این راه بوجود بیاورند.

خیلی خوب خواهد بود اگر فرزندان در این باره از شما کسب اجازه کند، راهنمایی و حمایت شما را بدست بیاورد و به این ترتیب یک مسیر مطمئن‌تر را انتخاب کند. در حقیقت بیشتر جوانان از کانال‌های آنلاین خودشان بعنوان مثال Tumblr blog، Instagram photo collection و یا Vine feed استفاده می‌کنند. یوتیوب می‌تواند در این بین محتوای آموزشی خوبی را در اختیار افراد در حوزه‌های مختلفی بگذارد.

سن فرزند شما برای تعیین سیاست رفتاری توسط شما بسیار مهم است، یوتیوب ذاتاً برای کاربران بالای ۱۳ سال تعریف شده است. برای تمام فرزندان ایجاد و خلق حساب کاربری در یوتیوب زیر نظر والدین بسیار مناسب‌تر است و والدین باید از محتواهای بارگذاری شده اطلاعات کافی داشته باشند. از بین گزینه‌های زیر مورد کمک بگیرید:

- ✓ از یک حساب کاربری متعلق به والدین استفاده شود. حتی المقدور از آدرس ایمیل خود برای ایجاد این حساب استفاده نمائید.
- ✓ یک حساب مشترک ایجاد کنید. یعنی آدرس ایمیل خود را پشتیبان حساب کاربری فرزندان قرار دهید.
- ✓ از سایر سرویس‌ها و سایت‌ها به جای یوتیوب استفاده کنید که بعنوان مثال سایت فارسی آپارت گزینه مناسبی برای این کار است.

همچنین موارد زیر را باید در نظر داشته باشید:

- ✓ از ایجاد حساب کاربری هدف داشته باشید. از فرزندان بخواهید که هدف و طرحی برای اینکه چرا او می‌خواهد این حساب را ایجاد کند، متقاضیان و مخاطبان وی چه افرادی هستند، چه چیزهایی را و به چه طریقی (موبایل، کامپیوتر و ...) می‌خواهد ارسال کند، و سایر موارد از این دست را در یک پروپوزال به شما بدهد.
- ✓ در رابطه با محتوا با وی صحبت کنید. راجع به این‌که چه چیز خوب است و چه چیز بد، چه چیزهای باید شخصی و محرمانه باقی بمانند و سایر رفتارهای مربوط به یک شهروند مجازی با فرزندان صحبت کنید.
- ✓ فعالیت‌های فرزندان را رصد کنید. بعضی اوقات که وی در حال استفاده از این سرویس است با او همراه شوید و اجازه دهید از پشتوانه شما اطمینان حاصل کند.
- ✓ مشکلات و اتفاقات رخ داده را مدیریت کنید. جوانان و نوجوانان معمولاً در شرایط اضطرار و غیرعادی دچار تنش می‌شوند و نمی‌توانند تصمیم صحیح را بگیرند. برای همین باید در چنین مواقعی با ایجاد رابطه قوی و مثبت با فرزندان از وی حمایت کنید تا مشکل برطرف گردد.

۱۵. چگونه می‌توانیم امنیت آنلاین فرزندان را حفظ کنیم؟

دو نوع امنیت آنلاین داریم. امنیت شخصی که اشاره به اعتبار و شهرت آنلاین فرزند شما دارد و امنیت مصرف‌کننده که اشاره به اطلاعاتی دارد که فرد دیگری می‌تواند از روی فعالیت‌ها و حضور فرزند شما در فضای مجازی جمع‌آوری یا استنباط کند. هر دو این‌ها اهمیت دارند و در نظر گرفتن برخی جنبه‌های امنیتی به شما و جوان کمک می‌کند امنیت خود را در این فضا افزایش دهند.

قدم اول استفاده از بخش تنظیمات در اپلیکیشن‌ها و یا وبسایت‌ها می‌باشد. زمانیکه شما یا فرزندتان ابزار جدیدی تهیه می‌کنید و یا به یک وبسایت یا اپلیکیشن جدید متصل شده و حساب کاربری ایجاد می‌کنید، حفاظت‌های امنیتی خود را بررسی و ایجاد کنید و با آن‌ها آشنا شوید. از این طریق وارد شده و برخی دسترسی‌ها نظیر موقعیت مکانی و یا دسترسی اپلیکیشن‌های تلفن همراه در مورد ارسال پست بر روی صفحات شخصی شما در شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک و مواردی نظیر این را ببندید. فرزندان‌تان را ترغیب و تشویق کنید پیش از باز کردن ایمیل یا ارسال اطلاعات حتماً جوانب احتیاط را حفظ کنند. گرچه در عمل هیچ‌گاه عباراتی که هنگام نصب یک اپلیکیشن یا نرم‌افزار تأیید می‌شوند در عمل خوانده نمی‌شوند ولی سعی کنید با اطلاعات کامل از شرکت سازنده این نرم‌افزار، کشور سازنده، نوع برنامه، میزان دسترسی آن به اطلاعات، دامنه اختیاراتی که با زدن کلید "قبول دارم" تأیید می‌شوند و ... حداقل امنیت لازم فراهم شود.

در قدم دوم، به فرزند خود بیاموزید که نسبت به اطلاعاتی که به طور ناخواسته در اثر فعالیت‌های آنلاین بروز می‌دهند هوشیار باشند. برای فرزندان جوان‌تر، مفاهیمی مانند آدرس، شماره تلفن و تاریخ تولد را تعریف کنید. مطمئن شوید که آن‌ها اصول پایه رفتار صحیح آنلاین را می‌شناسند که شامل تفکر در مورد تأثیر ارسال تصاویر و یا پیام‌ها و یا امثال آن بر روی شبکه‌ها و ... نیز می‌شود. به آن‌ها یادآوری کنید که همیشه در محیط مجازی بازگرداندن شرایط به وضعیت اولیه ممکن نیست و یک تصویر یا متن ارسال شده ممکن است به دست هر فردی برسد.

در نهایت، برخی محدودیت‌ها برای حفظ و افزایش امنیت فرزند شما وجود دارد. بعنوان مثال برخی نرم‌افزارها یا اپلیکیشن‌ها دارای محدودیت سنی هستند و یا مانند آن.

۱۶. چه کسی ممکن است در فضای مجازی با فرزند شما ارتباط برقرار کند؟

در یک فضای بسته حقیقی نظیر یک باشگاه ورزشی، فرزند شما با سایر بازیکنان به صورت رودر رو بازی می‌کنند و یا حتی در یک کلوپ بازی نیز تمام افراد بر روی یک سرور و سیستم واحد در حال بازی با یکدیگر هستند و با همدیگر برهم کنش و تعامل دارند، ولی در فضای مجازی و سرویس‌های برپایه وبسایت‌ها و اینترنت بازیکنان بر روی سرورهای مختلفی فعالیت دارند و نقاط اشتراک کمتری دارند.

فرزند شما ممکن است مشخصات فرد مخاطب خود را در محیط مجازی بشناسند یا نشناسند. برای مثال، ممکن است فردی به دوستش بگوید که در فلان ساعت، بر روی فلان پایگاه اینترنتی و با فلان نام کاربری حضور خواهد داشت که این یک مدل ارتباط‌گیری با فردی است که فرزند شما او را می‌شناسد ولی در عمل و در بسیاری از بسترها نظیر اتاق‌های گفتگو و ... عملاً فرد مخاطب خود را از لیستی انتخاب می‌کند که هیچ شناختی نسبت به آن‌ها وجود ندارد.

دید کلی

۱- همواره توصیه می‌گردد که والدین بر فعالیتهای اینترنتی فرزندان خود نظارت داشته باشند. مواردی بوده است که در آنها نظارت نتیجه مثبتی به همراه نداشته است که در اینگونه مواقع می‌بایست فعالیتهای زیر صورت گیرد:

- i. مجموعه‌ای از قوانین و خطوط راهنما که با شما با آنها به طور کامل موافق هستید را وضع کنید. این قوانین شامل محدودیت‌های زمانی برای استفاده از اینترنت نیز باشد. اگر شما از نقطه شروع این کار مطمئن نیستید از یک دوست خود که علم یا تجربه این کار را دارد، کمک بگیرید.
- ii. رایانه‌ها همواره می‌بایست در یک محل عمومی در منزل قرار بگیرند و نه درون اتاق فرزندان. قرار دادن رایانه در اتاق غذاخوری و یا سالن منزل باعث می‌شود که بتوانید هر از گاهی مونیتور و فعالیت فرزندان را چک کنید.
- iii. سایت‌های با محتوای غنی و قابل اعتماد را شناسایی کرده و با ایجاد shortcutها بر روی دسکتاپ و یا book-mark نمودن آنها بر روی براوزر، آنها را در دسترس فرزندان خود قرار دهید.

۲- از وجود موارد زیر بر روی رایانه مطمئن شوید:

- i. یک نرم‌افزار آنتی ویروس، ضد جاسوسی و بدافزارها
- ii. نرم‌افزارهای فیلتر وب سایت‌ها، این نرم‌افزارها کمک می‌کنند که از دسترسی فرزندان خود به محتواهای نامناسب موجود بر روی اینترنت جلوگیری کنید.

۳- به فرزندان خود بیاموزید که:

- i. آنها هیچ‌گاه نباید اطلاعات شخصی خود مانند نام، آدرس، شماره تلفن‌های ثابت یا همراه، مدرسه، و حتی نام تیم و باشگاه‌های ورزشی عضو در آنها را، در فضای مجازی آشکار کنند.
- ii. آنها نباید تصاویر خصوصی و یا اطلاعات مشکل آفرین خود را به صورت مجازی منتشر کنند.
- iii. آنها نباید بدون اجازه شما، ارتباطات تصویری چهره به چهره از طریق اینترنت را فراهم کنند.
- iv. آنها نیایستی به پیام‌های وسوسه‌آمیز، غیراخلاقی واکنش نشان دهید.
- v. چت کردن با افرادی که نمی‌شناسید عملی بسیار مخاطره آمیز است زیرا ممکن است که در فضای مجازی فرد وانمود کند که یک پسر بچه ۱۲ ساله است در حالیکه در حقیقت او یک مرد ۴۴ ساله می‌باشد.
- vi. آنها می‌بایست از استفاده از وبکم‌ها در هنگام صحبت آنلاین با افرادی که آنها را نمی‌شناسند، خودداری کنند.

۴- یکی از دوستان مجازی فرزند خود باشید:

- i. اگر فرزند شما عضو یک شبکه اجتماعی مجازی مانند فیس بوک، مای اسپیس، High5، توئیتر و ... هستند، خودتان نیز به دوستی آنلاین با فرزندان مشغول شوید تا بتوانید فعالیتهای او را مونیتور کنید.
- ii. مطمئن شوید که نام کاربری و رمز عبور حساب‌های کاربری مختلف فرزند خود را دارید، بنابراین شما می‌توانید ایمیل‌ها و فعالیتهای آنها بر روی سایت‌های شبکه‌های مجازی را بررسی نمایید.

۵- نسبت به نشانه‌هایی که ممکن است فرزندان شما در معرض آسیب‌های آنلاین قرار بگیرند، هوشیار باشید. شامل:

- i. فرزند شما ساعات زیادی را به صورت آنلاین سپری می‌کند، بویژه در شب.
- ii. صورت حساب تلفن نشان‌دهنده تماس‌هایی است که شما آن‌ها را نمی‌شناسید.
- iii. هدایا و مرسولات ناخواسته‌ای برای شما پست شده است.
- iv. فرزندان با نزدیک شدن شما به رایانه، صفحه را کوچک می‌کند.
- v. دوری از فعالیت‌های خانوادگی و قوم و خویشی.
- vi. افزایش آمار اسکن تصاویر، کپی CD ها و DVD ها.
- vii. تردید و استرس در نشان دادن آن‌چه بر روی صفحه نمایش است به شما.

۶- همواره به خاطر داشته باشید که:

- i. خود و فرزندان خود را نسبت به خطرات فضای مجازی آموزش دهید.
- ii. اگر فرزند شما دچار مواردی مانند پورنوگرافی از طریق اینترنت و یا شک کردید که ایشان مورد هدف یک حمله جنسی آنلاین قرار گرفته است، مورد را با پلیس در میان بگذارید.
- iii. از طریق وبسایت‌ها دامنه اطلاعاتی خود را در مورد برنامه‌های محافظتی در فضای آنلاین گسترش دهید.