



ارائه:
مسلم حقی

دوره آسیب شناسی و مدیریت فضای مجازی

Virtual Space Management

ویژه کارمندان و کارکنان استانداری اردبیل سال ۱۴۰۴

ساعت ۱۰-۱۲

لینک شرکت در وبینار:

سه شنبه ۱۸ شهریور ماه ۱۴۰۴

<http://skyroom.online/.....>

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی ،
تحقیق و پژوهش

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَآكِرْ مَنِي بِنُورِ الْفَهْمِ
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

خدایا مرا بیرون آور از تاریکی های وهم، و به نور فهم کرامی ام بدار، خدایا دهای رحمت را به روی ما بکشا،
و خزانه های علومت را بر ما باز کن به مهربانی ات ای مهربان ترین مهربانان.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

فیلم اول



شیزلند

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

فیلم دوم



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش





آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آسیب به سلامت روان دانش‌آموزان با تعطیلی مدارس | ادامه تعطیلی مدارس و درگیری دانش‌آموزان با آموزش مجازی، تهدیدات مختلفی را به همراه دارد از جمله اضطراب،

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش





خبرگزاری تسنیم

تأثیر شبکه های اجتماعی و فضای مجازی بر روابط اعضای خانواده

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا
www.cyberpolice.ir

خطرات فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان



بهره‌کشی و
سوء استفاده از
کودکان

بروز آسیب‌های
جسمانی و بیماری
زمینه‌ای

اعتیاد اینترنتی
گوشه‌گیری و
انزوای طلبی

کاهش
ارتباطات اجتماعی
واقف تحصیلی

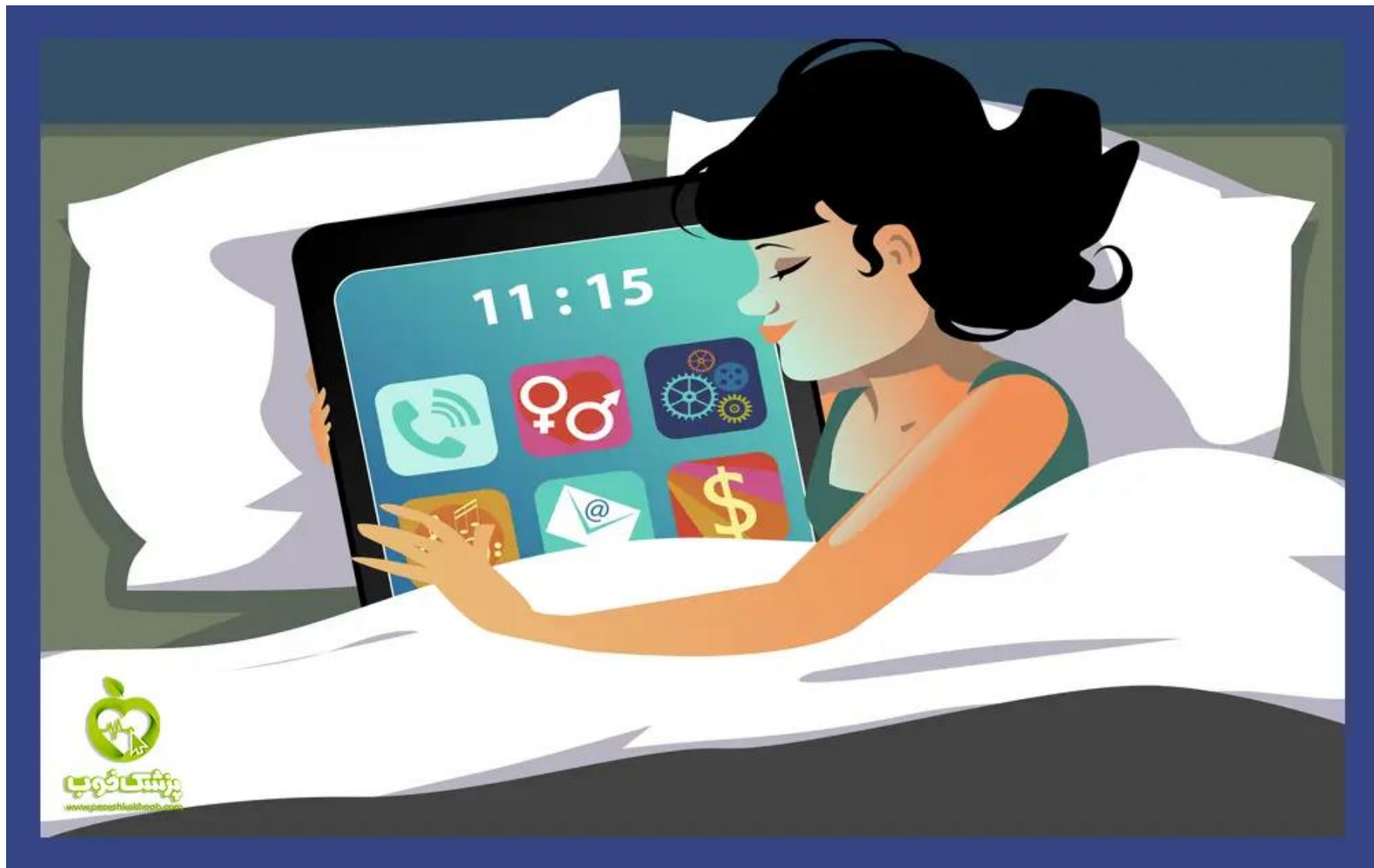
مشکلات
روحی و روانی و
بلوغ زودرس

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش





آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

دیگر کمتر خانواده‌هایی را می‌توان
یافت که اعضای آن دور هم بنشینند و
درباره موضوعات مختلف خانوادگی با
هم گفت و گو کنند و نظرات همدیگر را
درباره موضوعات مختلف جویا شوند.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

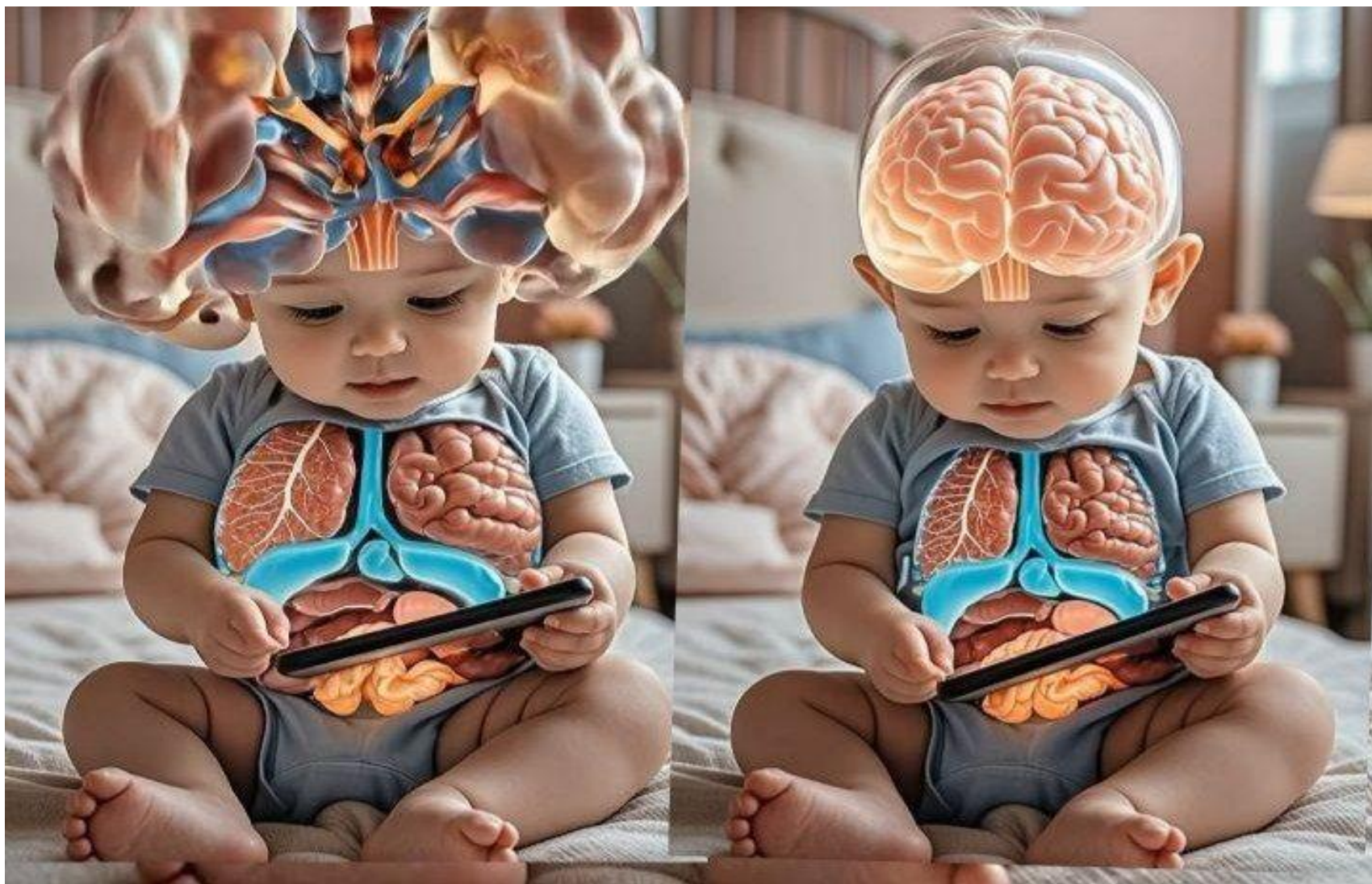


آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



روانشناسان کودک توصیه می‌کنند کودکان زودتر از 2 سالگی در معرض گوشی‌های هوشمند قرار نگیرند

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

زمان زیادی که کودکان پای صفحه نمایش می گذرانند، نه تنها بر تمرکز، بلکه بر سرعت تفکر و پردازش اطلاعات آن ها نیز تأثیر منفی می گذارد. محتوای دیجیتال اغلب به صورت آماده و بدون نیاز به تفکر عمیق ارائه می شود، که این امر می تواند منجر به تنبلی ذهنی و کاهش توانایی حل مسئله در کودکان شود.

وابستگی به تلفن های همراه می تواند باعث انزوای اجتماعی و اختلال در رشد مهارت های ارتباطی کودکان شود. زمانی که کودکان به جای تعامل چهره به چهره با همسالان خود، ساعت ها را در فضای مجازی سپری می کنند، درک احساسات دیگران و بیان عواطف خود برایشان سخت تر می شود.

این مسئله می تواند به اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس منجر شود.

بینید تلفن ها چه بلایی بر سر مغز کودکان می آورند! کاهش تمرکز، کندی تفکر و مشکلات عاطفی، همه از نتایج استفاده بیش از حد از صفحه نمایش است.

بگذارید کودکان، کودک باشند، نه زامبی های وابسته به صفحه نمایش.

استفاده طولانی مدت از تلفن های همراه و سایر دستگاه های دیجیتال، توانایی تمرکز کودکان را به شدت کاهش می دهد. مطالعات نشان می دهند که قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای سریع و پرت کننده، مانند ویدیوهای کوتاه یا بازی های پرسرعت، باعث می شود مغز کودکان به تحریکات سریع عادت کند و در نتیجه، انجام تکالیف مدرسه یا فعالیت های نیازمند توجه پایدار برایشان دشوار شود.

برای جلوگیری از این اثرات منفی، لازم است والدین و مربیان زمان استفاده کودکان از دستگاه‌های دیجیتال را مدیریت کنند و آن‌ها را به فعالیت‌های بدنی، بازی‌های خلاقانه و تعاملات اجتماعی واقعی تشویق نمایند.

کودکان باید فرصت کشف دنیای اطراف خود را داشته باشند، نه اینکه در دام صفحه‌نمایش‌ها گرفتار شوند. رشد سالم آن‌ها در گرو تعادل بین دنیای دیجیتال و واقعی است.

در اتفاقی جالب فردی نوزاد یک خانم را دزدید تا به این زن بفهماند که: مشغول شدن بیش از حد به تلفن همراه ممکن است باعث شود ارزشمندترین چیزی را که در زندگی دارد از دست بدهد.



**آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش**

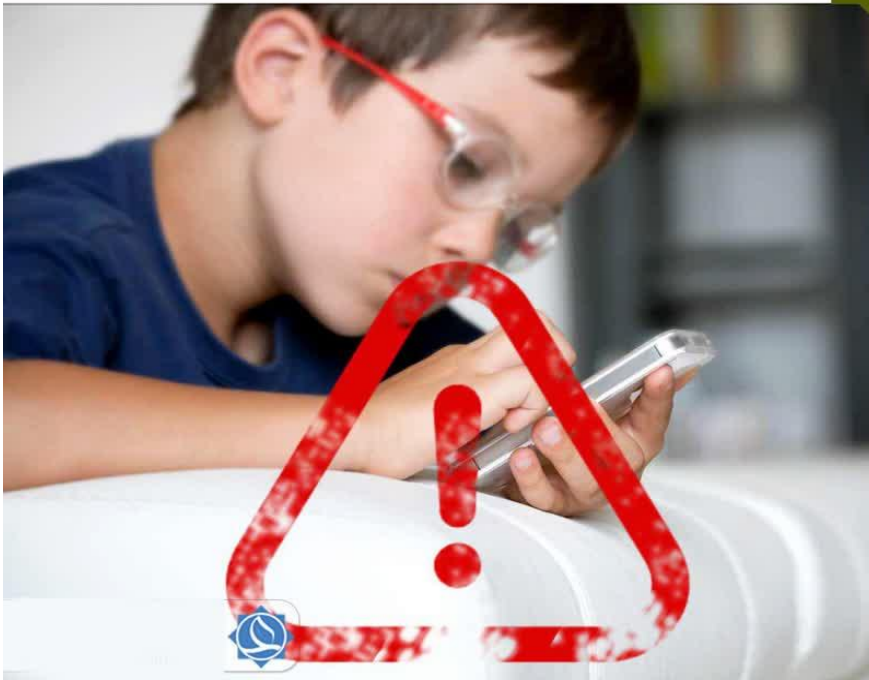
رشد مغزی یا مرگ مغزی کودک !!

✳️ امواج یکی از اصلی ترین علل عدم رشد مغزی کودکان هستند و در این بین امواج موبایل به دلیل نوع فرکانس، قدرت موج، و حجم گسترده ای که به دلیل کاربرد زیاد آن بر مغز کودک وارد می شود، بیشترین تاثیر را در کم شدن رشد مغزی کودک دارد.

📱 به همین دلیل کودکان تا قبل از ۷ سالگی مطلقاً نباید با تلفن همراه بازی کنند و از ۷ سالگی در صورت لزوم فقط می توانند در موارد احتیاج آن هم به صورت محدود حد اکثر تا ۱۵ دقیقه در روز از گوشی استفاده کنند.

□ بهترین مادرها مادرهایی هستند که از ابتدا اجازه نمی دهند لذت بازی با گوشی توسط فرزندان آنان چشیده شود و خوشبخت ترین کودکان، کودکانی هستند که به جای بازی با گوشی با همسالان خود بازی می کنند.

مرگ مغزی آرام کودکان با...





سرگرم کردن بچه‌ها با #تلویزیون با #گوشی برای آسودگی خودمان!

**یعنی سوق دادن بچه‌ها به سمت #اعتیاد_رسانه‌ای
بیاییم بدون موبایل فرزندانمان را سرگرم کنیم**

**آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش**

#خانواده عامل اصلی #اعتیاد فرزندان..

- ✓ وقتی بچه سر و صدا می‌کند..
- ✓ در میهمانی‌ها و مراسمات..
- ✓ در زمانی که حوصله نداریم..
- ✓ و.. گوشی رو تحویل بچه می‌دهیم..





آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

خال کوبی دیجیتال

آیا شما اجازه می دهید فرزندتان سوزن بردارد و شروع به خالکوبی بدنش کند؟

یک سوال؟

آیا شما اجازه می دهید فرزندتان سوزن بردارد و شروع به خال کوبی بدنش کند؟ حالا کمی فکر کنید این خالکوبی اینقدر پررنگ و بزرگ باشد که تقریباً هیچ وقت هم امکان پاک کردنش فراهم نشود؟ و همه افراد در اینترنت نیز بتوانند آن را ببینند



خال کوبی دیجیتال



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



شکاف دیجیتالی :

حتما شما هم از خیلی از پدر و مادرها شنیده اید که از مهارت بالا فرزندانشون در استفاده از موبایل و رایانه و اینترنت صحبت می کنند. مهارتی که بیشتر از مهارت پدر و مادر است. پس این دفعه اگر عبارت شکاف دیجیتالی را شنیدید خیلی تعجب نکنید به همین اتفاق شکاف دیجیتالی می گویند.

سایه دیجیتالی :

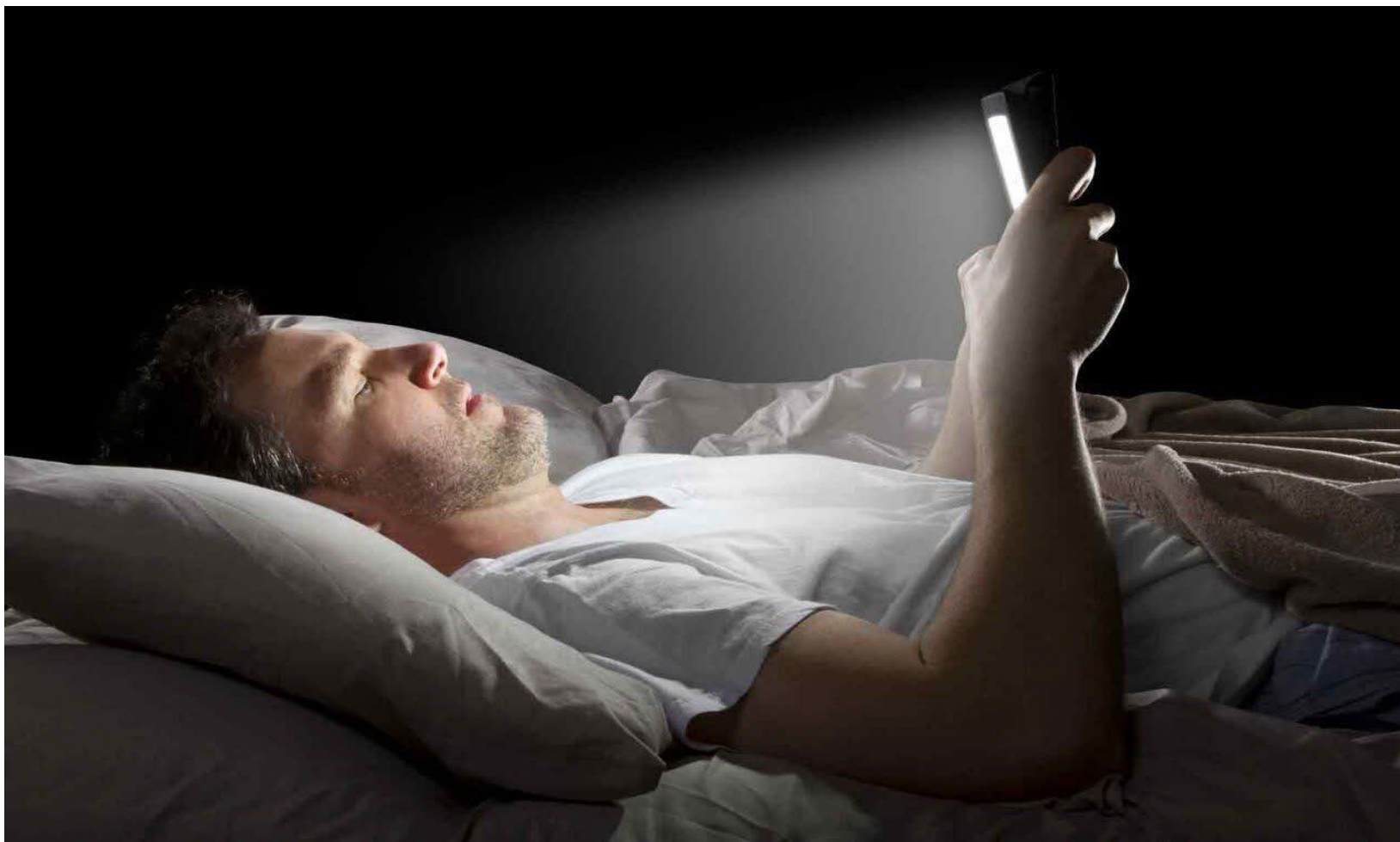
سایه دیجیتال اطلاعاتی که توسط دیگران از ما در اینترنت منتشر می کنند. مانند عکسی که یکی از دوستان یا بستگان از ما در اینترنت منتشر می کند.

خاکوبی دیجیتال :

تجسم کنید اطلاعاتی را خودمان یا دیگران هرروز منتشر می کنند این اطلاعات این قدر زیاد می شوند که دیگر مثل خال کوبی امکان پاک کردن نداشته باشند. به این اتفاق خال کوبی دیجیتال می گویند.

**آموزش نیروی انسانی ،
تحقیق و پژوهش**

❏ فضای مجازی و سریال و فیلم های مختلف اگر هیچ آسیبی به زندگی و افکار ما نرسانند، همین که باعث شوند اصل را رها کنیم و فرع هم که نه هیچ را بگیریم، ما را به یک بازنده تبدیل کرده اند.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

سندروم گردن پیامکی!

گوشی موبایل نهایتاً وزنی در حدود دویست گرم دارد. اما با همین وزن کم، میتونه بیست کیلوگرم معادل دو کیسه برنج، فشار به گردنتون وارد کنه.

به ازای هر ۱۵ درجه ای که گردنتون رو خم می کنید، ۵ کیلوگرم نیروی بیشتری به مهره‌های گردن وارد میشه. در زاویه ۴۵ درجه، حدود ۲۴ کیلو!

این فشار شدید بشدت به مهره‌های گردن آسیب میزنه. سندروم گردن پیامکی بعد از کرونا بشدت شیوع پیدا کرد. درد مزمن آرتروز گردن، کیفیت زندگی فرد مبتلا رو خیلی تنزل میده.

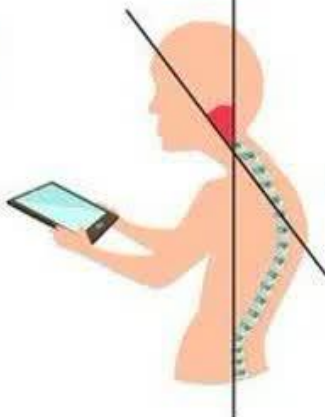
تا میتونید موبایلتون رو بالا نگهدارید. پشت سرتون تکیه گاه بذارید و سرتون رو به عقب تکیه بدید و تمرینات تقویتی عضلات گردن رو انجام بدید.



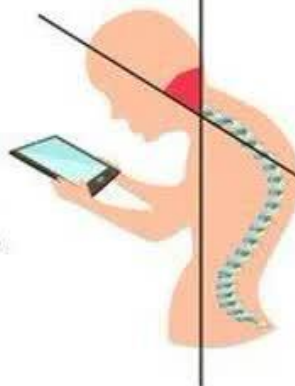
0°



30°



45°



70°



مدیریت فضای مجازی در خانه و خانواده

گسترش فضای مجازی در حوزه رابطه فرزندان و والدین نیز تغییراتی بوجود آورده است که از جمله :



- ☐ کاهش نقش خانواده به عنوان مرجع،
- ☐ کاهش ارتباط والدین با فرزند،
- ☐ شکاف نسلی به دلیل رشد تکنولوژی،
- ☐ از بین رفتن حریم بین فرزندان و والدین و
- ☐ ایستادن در برابر یکی از والدین یا هر دو

روابط تغییر کرده است:

در بحث ازدواج نیز مسائلی چون:



- ☐ ناپایداری ازدواج ها،
- ☐ تغییر الگوی همسرگزینی،
- ☐ نداشتن مهارت هایی برای ازدواج
- ☐ ناتوانی والدین برای آموزش به فرزندان،
- ☐ افزایش روابط دختر و پسر در زمان نامزدی بدون عقد،
- ☐ تمایل به دریافت مهریه های سنگین،
- ☐ بالا رفتن سن ازدواج و ...

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

نحوه آشنایی زوج ها را ببینید

از سال ۲۰۰۸ به بعد را دقت کنید ببینید رسانه چگونه در زندگی ما نقش ایفا کرده ...
همین تاثیر در اقتصاد سیاست و فرهنگ و ... هم بوده ..

فیلم چهار



☐ خانواده

☐ مدرسه

☐ دوستان

☐ همسایه ها

☐ مساجد

☐ رستوران

☐ دانشگاه

☐ همکاران

☐ آنلاین

☐ آنلاین

☐ دوستان

☐ همکاران

☐ رستوران

☐ خانواده

☐ مدرسه

☐ مساجد

☐ همسایه ها

☐ دانشگاه

آموزش نیروی انسانی ،
تحقیق و پژوهش

مراقب حریم خصوصی تون در فضای مجازی باشید؛ هر چیزی
رو منتشر نکنید! به همین سادگی تمام اطلاعاتتون لو میره

فیلم سوم



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

◎ اعتیاد به تکنولوژی بلای خانمان سوز!

غفلت والدین به حالتی اطلاق میشه که والدین به صورت عمدی یا ناخواسته از نیازهای عاطفی، جسمی، یا روانی کودک خود غافل می‌شوند.

در چنین شرایطی، کودک از دریافت محبت، توجه، و امنیت کافی که برای رشد سالم و اعتماد به نفس ضروریه، محروم می‌شود.

اثرات غفلت والدین می‌تواند عمیق و طولانی مدت باشد. از جمله پیامدهای آن می‌توان به احساس عدم امنیت عاطفی، کاهش اعتماد به نفس، مشکلات در برقراری ارتباط اجتماعی، و حتی مشکلات رفتاری در آینده اشاره کرد.

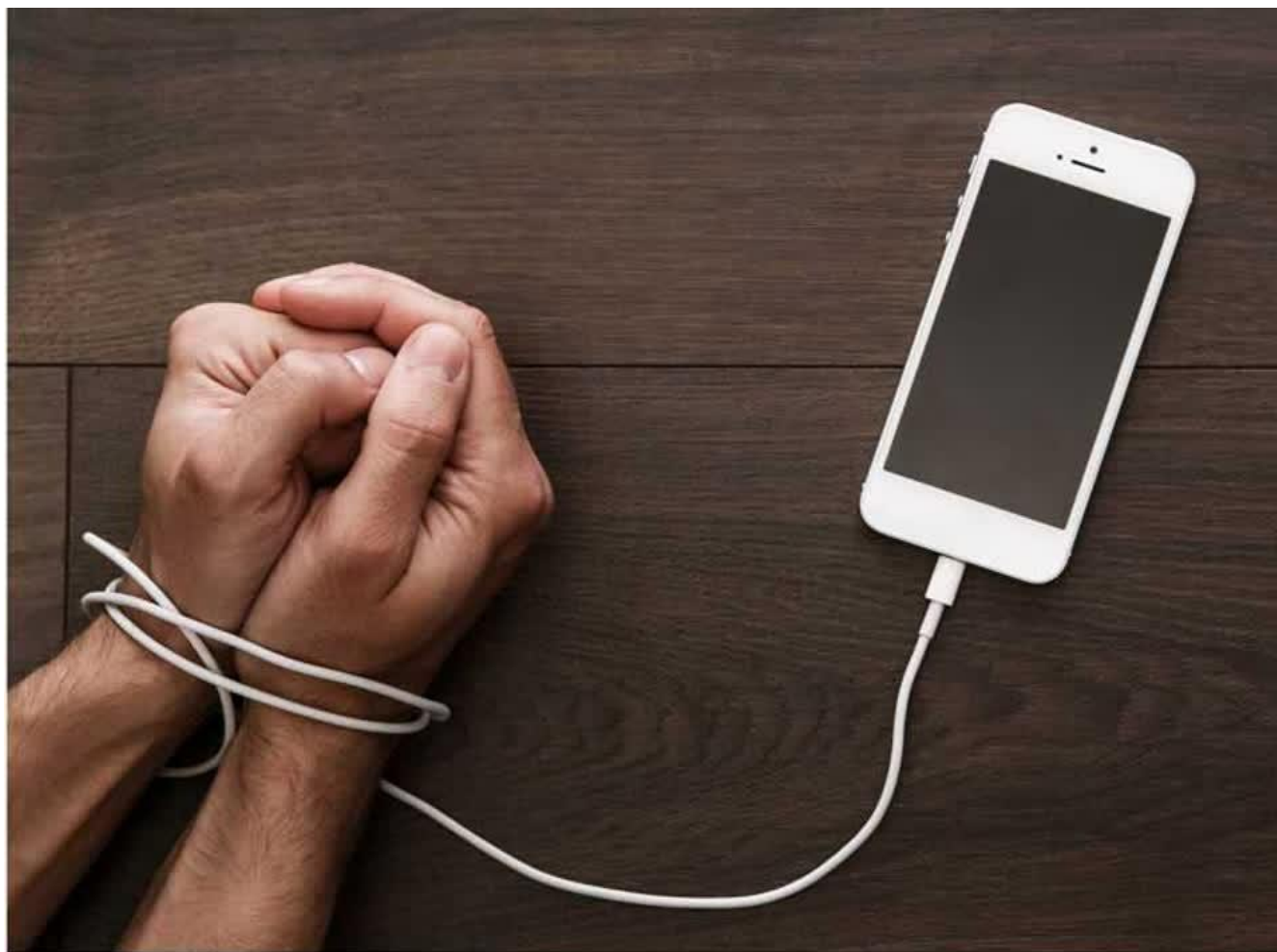
کودکانی که مورد غفلت قرار می‌گیرند، اغلب احساس بی‌ارزشی یا نادیده گرفته شدن می‌کنند و ممکن است برای جلب توجه والدین به رفتارهای منفی یا افراطی روی آورند. امروزه یکی از دلایل رایج غفلت والدین، درگیری بیش از حد با تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی است.

زمانی که والدین به جای توجه به کودک، بیشتر وقت خود را درگیر فضای مجازی می‌کنند، نیازهای عاطفی و ارتباطی کودک نادیده گرفته می‌شود.

این فاصله بین والدین و کودک می‌تواند باعث ایجاد شکاف عاطفی و نارضایتی در کودک شود و احساس بی‌توجهی را در او تقویت کند.



اسارت که فقط میله های آهنی و دیوار های بلند و ندیدن نور خورشید نیست. همین که با ارزش ترین سرمایه ما یعنی ارتباط با خداوند و زمان ما را از ما گرفته اند، یا درست تر بگوییم خودمان با ناآگاهی از دست داده ایم یعنی اسیر شده ایم.



﴿ رسانه های اجتماعی به این دلیل آمدند که زندگی را آسان تر کنند و آسایش به ارمغان بیاورند. اما آرامش چه؟ آیا به زندگی ها آرامش هم دادند؟ یا اینکه به سرعت آن را از انسان ها دزدیدند؟

!! اساسا هر ابزار جدیدی برای رفاه و رفع نیاز های انسان ساخته می شود؛ اما انسان ها با افراط و زیاده روی از هدف اصلی دور می شوند.

ساختار فکری و آینده بچه هامون رو چه کسی می سازه؟!

تلویزیون؟!

موبایل؟!

لیتاپ؟!

یا والدین؟!

تاحالا به این فکر کردید که
ساختار فکری و آینده بچه هامون رو چه کسی می سازه ؟

تلویزیون؟!
موبایل؟!
لیتاپ؟!
یا والدین?!





﴿چقدر از خودمون ویتترین ساختیم!﴾

! اینستاگرام بستری شده است که برخی افراد به خصوص قشر نوجوان در آن به دنبال صرفا دیده شدن هستند. حال به هر قیمتی که شده!

فحاشی به دیگران، پراکنده کردن شایعات و ... نکته غم‌انگیز ماجرا مغفول ماندن افرادی است که مطالب خوبی منتشر می‌کنند. یا هنرمندانی که هنر خود را به نمایش می‌گذارند.

? برای ما سوال پیش می‌آید که چرا اکانت‌های بی‌فایده و برخی سلبریتی‌ها که صرفا کاری به جز تبلیغات و مستی گفته‌های روزمره ندارند مورد توجه قرار می‌گیرند؟

!ویتترین‌های اینستاگرامی از دروغ‌ها و گاهی واقعیت‌های بیهوده زندگی افراد، این فضا را مسموم کرده است.

✓ **وظیفه ماست که با آگاهی انتخاب کنیم چه کسی را دنبال می‌کنیم.**

نباید به افرادی که حرف مفیدی برای گفتن ندارند پروبال داد و آنها را در مرکز توجه قرار داد.

✓ **برای داشتن جامعه‌ای متفکر و پویا یکایک ما در برابر فعالیت‌ها مجازی خود مسئولیم.**

© اصول والدگری در فضای مجازی واقعاً مهم هستند!

▪ مواردی که باید به فرزندانمان بیاموزیم:

- عدم انتشار مطالب خصوصی و خانوادگی
- یادگیری تنظیمات حریم خصوصی
- اعتبارسنجی و بررسی مطالب قبل از اشتراک گذاری
- همراهی والدین با فرزندان

◎ چند توصیه مهم مصرف کودکان در حوزه بازی‌های رایانه‌ای برای خانواده‌ها

- **محدودیت زمانی:** مدت زمان بازی را محدود کنید تا کودکان زمان کافی برای فعالیت‌های دیگر داشته باشند.
- **انتخاب بازی مناسب:** بازی‌هایی انتخاب کنید که متناسب با سن و بلوغ کودک باشند.
- **نظارت والدین:** به طور منظم بازی‌های کودکان را نظارت و ارزیابی کنید.
- **آموزش بازی‌ها:** بازی‌هایی که آموزشی هستند و مهارت‌هایی مانند حل مسئله را تقویت می‌کنند، انتخاب کنید.
- **تعامل اجتماعی:** بازی‌هایی که به تعامل اجتماعی نیاز دارند یا حالت چند نفره دارند را #تسویق کنید.
- **محدودیت خرید درون بازی:** کنترل کنید که کودکان بدون اجازه خرید درون بازی انجام ندهند.
- **استراحت چشم:** هر یک ساعت یک بار به کودکان استراحت دهید تا از خستگی چشم جلوگیری شود.
- **تعادل بین بازی و واقعیت:** به کودکان کمک کنید تا تفاوت بین دنیای بازی و دنیای واقعی را درک کنند.
- **بحث در مورد بازی‌ها:** با کودکان درباره تجربیات بازی‌شان صحبت کنید تا درک بهتری از آنچه انجام می‌دهند داشته باشید.
- **بازی‌های خانوادگی:** بازی‌هایی که می‌توان به صورت خانوادگی انجام داد را تسویق کنید.



○ توصیه های مهم به خانواده ها برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان؛

- ✓ آگاهی والدین: درباره اعتیاد و مواد اعتیاد آور اطلاعات کافی کسب کنید.
- ✓ حس امنیت در منزل: فضایی را در منزل ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس امنیت و آرامش کنند.
- ✓ روابط صمیمانه: در ایجاد یا حفظ روابط صمیمانه با فرزندان همواره اهتمام ورزید.
- ✓ آموزش مهارت نه گفتن: راه مقاومت و ایستادگی در برابر فشار دوستان و همسالان را در خصوص مصرف موادمخدر، به فرزندان بیاموزید تا از "نه گفتن" به آنها نهراسند.
- ✓ همراهی با فرزندان: افکار و عقاید خود را به زور به فرزندان تحمیل نکنید.
- ✓ آگاه سازی فرزندان: فرزندان را قبل از رسیدن به نوجوانی، نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر موادمخدر آگاه کنید.
- ✓ اوقات فراغت فرزندان: با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم، اوقات فراغت فرزندان را پر نمایید.
- ✓ محیط صمیمی: از مشاجره و بحث های بیهوده در فضای خانه جدا پرهیز کنید.
- ✓ مراقبت رفت و آمد: درخواست فرزند خود را برای باقی ماندن در منزل دوستان برای خواب، بدون برنامه ریزی قبلی به هیچ وجه قبول نکنید.
- ✓ همراهی و نظارت: در انجام فعالیت های منطقی به فرزند خود، استقلال و آزادی عمل بدهید؛ اما در عین حال به صورت نامحسوس او را زیر نظر بگیرید.



موج کره ای چیست ؟

□ فراگیری موج کره ای در جهان...



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

چگونه بفهمیم معتاد دیجیتال هستیم یا نه؟

از هر فرصتی برای
چک کردن گوشی
استفاده می‌کنید



پس از بیدار
شدن اول گوشی
را چک می‌کنید



غالباً موقع غذا
خوردن گوشی
همراهتان است



وقتی گوشی
ندارید احساس
تنهایی می‌کنید



علاقه دارید خیلی
سریع به پیام‌ها
پاسخ دهید



موقع کار کردن
با آن متوجه گذر
زمان نمی‌شوید



موقع خوابیدن
گوشی را با خود به
رختخواب می‌برید



گوشی تلفن
اولویت اول را
برای شما دارد



زمان استفاده
از گوشی به تدریج
افزایش می‌یابد



احوالپرسی از طریق
شبکه های اجتماعی را
به احوالپرسی حضوری
ترجیح می‌دهید



نقش زنان در کنترل فضای مجازی :

در این بخش زنان و مخصوصاً مادران کم کاری های زیادی داشته اند، البته وقتی مادری خود بیشتر وقتش را صرف گشتن در فضای مجازی می کند، نمی شود از او انتظار داشت که بتواند این کار را برای کودکان خود منع کند و مهم تر از آن گاهی ورود بی حد در این فضاها باعث می شود از حضور کودکان و نوجوان خود هم غافل شوند، چه برسد به کنترل زمان و زندگی نوجوانشان!

در فضای مجازی هم باید نظارت باشد.

وقتی ما در فضای مجازی حضور داریم سطح آگاهی مان کاهشی می یابد بنابراین نیاز به ابزاری برای برگرداندن این هوشیاری داریم که در نوجوانان، خانواده ها می توانند به این خود کنترلی کمک کنند و در سنین بالاتر افراد با ابزارهای خارجی مانند زنگ گوشی خود را آگاه کنند تا زمان حضور در فضاهای مجازی را از یاد ببرند.

متأسفانه دیده می شود که افراد بدون هماهنگی ها، چارچوب های اخلاقی، عاطفی و روانی وارد فضای مجازی می شود و آسیب های متعددی هم می بینند. همانطور که در فضای واقعی ما یک نوع نظارت را برای خود در نظر می گیریم باید در فضای مجازی هم این موضوع رعایت شود.

اساساً دو نوع نظارت وجود دارد؛ یکی نظارت درونی و یکی نظارت بیرونی و هر چقدر خودکنترلی، خود نظارتی و خود ارزیابی قوی تر باشد آدم ها رفتار مناسب تری را از خود نشان می دهند. اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند حتما در معرض خطر اعتیاد به آن قرار دارند.

برخی از نوجوانان و جوانان، شب ها را تا صبح با اینترنت و فضای مجازی می گذرانند و تمام صبح را خواب هستند و این مسئله آغازگر آسیب های متعدد دیگر نیز می شود.

□ از آنجایی که خانم ها به طور کلی در جامعه و خانواده در مقایسه با مردان بیشتر با تربیت فرزندان سر و کار دارند. بر همین اساس آثار شبکه های اجتماعی و مشکلاتی که نوجوانان درگیر این موضوع می کنند هم، بیشتر متوجه خانم ها می شود و باعث می شود که به همان نسبت، تنها راه نجات از این مشکلات، دست به کار شدن زنان و مادران در این مسأله باشد.

اگر زنان ما برای زمان های حضور خود در فضای مجازی :

- وقت های خاصی معین کنند و
- با روش های درست تربیتی محدوده ای برای حضور کودکانشان (با نظارت) در این فضا ها معین کنند ، شاید این مشکلات تا حد بسیار زیادی حل شود و حداقل آسیب ها متوجه نسل آینده شود.

تأثیرات روانشناختی اینستاگرام بر روحیه ی انسان

➤ بررسی تخصصی اثرات مخرب این پلتفرم صهیونیستی بر مردم جهان از جمله:

- پمپاژ نفرت
- القاء ناامیدی
- ایجاد اضطراب

و...

تأثیر شبکه های اجتماعی و فضای مجازی بر روابط اعضای خانواده:

با ورود وسایل و تکنولوژی های جدید به خانه ها والدین و فرزندان ساعت های متمادی در کنار یکدیگر می نشینند بدون آن که حرفی برای گفتن داشته باشند.

افزایش استفاده از اینترنت و به ویژه شبکه های اجتماعی موبایلی این روزها به رغم استفاده های مفیدی که دارد، در کنار اشتغال به کار طولانی والدین و تغییر نگرش والدین به تربیت فرزندان، موجبات دوری اعضای خانواده از یکدیگر را فراهم ساخته است به گونه ای که به رغم نزدیکی فیزیکی و در زیر یک سقف بودن در داخل خانواده، گاه فاصله عاطفی و معنوی زیادی را از یکدیگر تجربه می کنند و افراد خانواده کمترین مراودات و گفتگوی همدلانه را با هم دارند. این موضوع آسیب هایی را نیز در خانواده ها به وجود آورده که در کنار سایر عوامل مخرب در روابط خانوادگی، موجبات سست شدن بنیاد خانواده ها و طلاق عاطفی زوجین و کمرنگ شدن صمیمیت میان اعضای خانواده و همچنین گسترش شکاف نسلی را فراهم کرده است.

علت بسیاری از خشونت های خانگی را نبود ارتباط و تعامل صحیح و گفتگوی همدلانه در بستر خانواده ذکر کرده اند. با توجه به این موارد به نظر می رسد تلاش برای به حداقل رساندن تهدیدهای شبکه های مجازی در کاهش سلامت و پایداری نهاد خانواده، ضرورتی انکارناپذیر است. و این مهم میسر نخواهد شد مگر از طریق توسعه روابط پایدار و صمیمیت و همدلی میان اعضای خانواده در بستر گفتگوهای صمیمی میان اعضای خانواده.

تأثیر استفاده مدیریت نشده از شبکه های اجتماعی بر روابط اعضای خانواده



تأثیر شبکه های اجتماعی و فضای مجازی بر روابط اعضای خانواده

با ورود وسایل و تکنولوژی های جدید به خانه ها والدین و فرزندان ساعت های متعددی در کنار یکدیگر می نشینند بدون آن که حرفی برای گفتن داشته باشند. دیگر کمتر خانواده هایی را می توان یافت که اعضای آن دور هم بنشینند و درباره موضوعات مختلف خانوادگی با هم گفتگو کنند و نظرات همدیگر را در باره موضوعات مختلف جویا شوند.

۱- استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی در محیط خانواده با کاهش سطح ارتباطات عاطفی، میزان گفتگو در خانواده را حتی از ۱۵ دقیقه در روز هم کمتر کرده است. ضمن اینکه استفاده نادرست از این امکانات باعث از بین رفتن بسیاری از حریم ها در خانواده ها شده و حتی در مواردی منجر به بروز اختلافات تا سرحد طلاق و جدایی نیز شده است. ارتباط گرفتن هر یک از زوجین با افراد غریبه و حتی افرادی از جنس مخالف در دوستان و آشنایان منجر به کاهش سطح اعتماد در بین آنها می شود و با کاهش سطح اعتماد در خانواده، آرامش خدشه دار می شود و در نهایت نهاد خانواده آسیب جدی می بیند.

۲- در حال حاضر ۱۲ میلیون کاربر ایرانی زیر ۱۸ سال در تلگرام فعالیت دارند در حالیکه

- ☐ در جامعه ما هنوز استفاده از موبایل و اینترنت و دیگر شبکه های اجتماعی به خوبی فرهنگ سازی نشده است.
- ☐ امروزه سهم گفتگوی زوجین با یکدیگر و با فرزندان بسیار کم شده است.
- ☐ زن و شوهر احتیاج دارند با هم صحبت کنند و همینطور
- ☐ با فرزندان خود در مورد مسایل روزمره گفت و گو داشته باشند
- ☐ ولی استفاده از شبکه های مجازی منجر شده است که :
- ☐ فرزندان در عالمی دیگر سرگردان و رها شوند.
- ☐ کاربری کنترل نشده فضای مجازی موجب می شود :
- ☐ نوجوانان، منزوی و دچار افت اخلاقی و پر خاشگری شوند و دیگر
- ☐ پدر و مادر را به عنوان دوست و رفیق خود ندانند و همچنین
- ☐ تمایل به جنس مخالف داشته باشند.

۳- شبکه های مجازی ابزار جنگ نرم هستند که هدف آن نابودی خانواده هاست.

- شبکه تلگرام را صهیونیست های روس تبار ساکن آلمان ایجاد کرده اند و آن را اداره می کنند، ۸۱ درصد کاربران این شبکه، ایرانی هستند.
- در چین کسانی که روزانه بیش از یک و بدتر از همه اینکه ۲ ساعت در روز از اینترنت استفاده می کنند معتاد اینترنت محسوب می شوند و باید به مراکز ترک اعتیاد مراجعه کنند
- و این در حالی است که بر اساس داده های وزارت ورزش و جوانان، به طور میانگین جوانان کشور روزانه ۹ ساعت به گوشی های موبایل مشغول هستند.
- از عوارض و جنبه های زیان بار استفاده مدیریت نشده از فضای مجازی آن است که تنوع طلبی عاطفی و جنسی در جامعه شیوع پیدا کرده که آسیب های روانی و اجتماعی زیادی دارد.
- طلاق عاطفی نیز به شدت در حال افزایش است به طوری که ۶۸ درصد طلاق های ثبت شده در میان ۱۴۰ کشور جهان، به علت ارتباط یکی از زوجین با جنس مخالف از طریق شبکه های مجازی است.

۴- نتایج آخرین پژوهش بنیاد صیانت از نهاد خانواده قوه قضائیه که درباره زمانی اردیبهشت سال ۹۴ تا اردیبهشت ۹۵، بر اساس داده های پرونده های منجر به طلاق در دادگاه های خانواده ۵ استان (شامل تهران، مشهد، اصفهان، شیراز و گیلان) صورت گرفته نشان می دهد که ۱۷ درصد از طلاق ها به ویژه در سه سال اول زندگی مشترک ناشی از نفوذ و گسترش شبکه های اجتماعی بوده است.

- انتخاب نامناسب و همسرگزینی ناموزون، علت اصلی اختلالات زناشویی است
 - و ضعف مهارت های زندگی در برقراری تفاهم و همدلی دومین عامل بروز اختلافات است.
 - نداشتن تفاهم و ضعف در برقراری ارتباط عاطفی،
- ناشی از تغییر سبک زندگی باعث شده تا با ورود شبکه های اجتماعی به ویژه نرم افزارهای تلفن همراه شاهد ناهنجاری های ناشی از نبود فرهنگ سازی مناسب در برخورد با این پدیده باشیم.



۵- طبق تحقیقات وزارت بهداشت با وجود آنکه:

فاصله گرفتن بین نوجوان و والدین می تواند زمینه ساز رفتارهای پرخطر باشد،
آمارها نشان می دهد:

❑ ۵۹ درصد دختران جامعه ما و

❑ ۴۰ درصد پسرها

با خانواده احساس راحتی نمی کنند.

۶- متأسفانه خانواده های امروزی مشکلات زیادی دارند و نوع ارتباط با بچه ها را به هیچ عنوان نمی دانند.

نسل آینده ما بچه هایی هستند که یا به دلیل :

❑ توجه زیاد استقلال ندارند یا به دلیل

❑ بی توجهی مفرط غرق در انزوا و آسیب هستند.

از منظر آسیب شناسی نیز :

❑ بچه هایی که خانواده ای صمیمی ندارند به دلیل الهام گرفتن از جمع های ناباب دوستی، وارد دنیای جرم می شوند.

❑ انگشت شمارند بچه هایی که خانواده ای خوب و مناسب دارند و در شمار افراد آسیب زا به حساب می آیند.

نبود این صمیمیت در دختران و پسران نیز نمود متفاوتی دارد، این مشکل:

❑ پسران را جذب گروه های دوستی و

❑ دختران را جذب دوستی های خیابانی می کند.

داده‌های پژوهش نشان می‌دهد:

♦ از مهم‌ترین عوامل طلاق عاطفی، خیانت زوجین است.

♦ این مسئله، مستقیم یا غیرمستقیم ریشه در تعارضات #فضای_مجازی ➡ مخصوصاً فضای مجازی آلوده غربی (اینستاگرام، واتساپ، تلگرام و...) دارد



◎ یکی از عوامل کاهنده ارتباط در خانواده

□ «اعتیاد اینترنتی»

اینترنت و فضای مجازی میتواند هم زمان اثرات متعددی را در جنبه های مختلف زندگی افراد حوزه روانی تربیتی و اخلاقی بر جای بگذارد. اینترنت نیز مانند هر وسیله دیگری بسته به نوع استفاده کاربران می تواند جنبه های مثبت و منفی داشته باشد. این پدیده علیرغم اینکه فرصتهای مناسبی از قبیل دستیابی به اطلاعات فراوان و توسعه و تولید دانش را برای ما فراهم می آورد تهدیدهایی را نیز متوجه ما می کند. اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روان شناختی است که از نشانه های آن کناره گیری عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی است. اعتیاد به اینترنت انسانها را به افرادی رها شده تبدیل می کند و بر روابط اجتماعی آنها تأثیر منفی گذاشته و سطح مسئولیت پذیریشان را کاهش می دهد. از علائم اختلال اعتیاد اینترنتی این است که شخص در کار یا مطالعه و مسئولیتهای خود در رابطه با خانواده و دوستان دچار مشکل می شود فضای مجازی و دوستی های اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می گیرد که این اعتیاد در اکثر موارد منجر به بی ثباتی در روابط خانوادگی و شکست در ازدواج ها می شود آمار اعلامی از سوی مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال وزارت ارشاد نشان می دهد که ایرانی ها حدود ۵ تا ۹ ساعت وقت خود را در شبکه های اجتماعی می گذرانند؛ این در حالی است که میانگین حضور روزانه کاربران در شبکه های اجتماعی جهان ۱۰۹ دقیقه کمتر از ۲ ساعت است. ۶۲/۷ درصد کاربران ایرانی شبکه های اجتماعی متأهل و ۳۷/۳ درصد مجرد هستند.

این آمار نشان دهنده استفاده بی رویه و بدون برنامه ریزی کاربران ایرانی خصوصاً متأهلان از شبکه های اجتماعی است. برای دوری از آسیب های اینترنتی می توان کارهای زیر را انجام داد:

□ ۱ استفاده از فضای مجازی در زمانهای محدود و مشخص

□ ۲ استفاده هدفمند از اینترنت و پرهیز از وبگردی های بی مورد

□ ۳ تمرکز بر روی مطلب مورد نظر و عدم توجه به مطالب دیگر؛

□ ۴ عضویت در گروههایی که محتوای غنی و ارزشمند دارند.

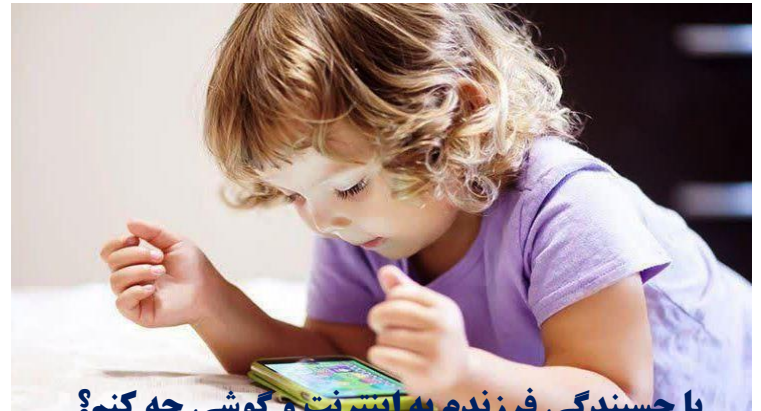


اعتیاد اینترنتی در کودکان و نوجوانان: علائم و راهکارهای پیشگیری

در عصر دیجیتال، استفاده از اینترنت و فضای مجازی بخش جدایی ناپذیر از زندگی روزمره شده است. با این حال، زمانی که این استفاده از حد متعادل خارج شود، میتواند به اعتیاد اینترنتی منجر شود، به ویژه در کودکان و نوجوانان که در مرحله حساس رشد قرار دارند.

علائم اعتیاد اینترنتی در کودکان و نوجوانان

۱. قطع ارتباط صمیمانه با خانواده:
- کاهش گفتگوهای خانوادگی و فاصله گرفتن از اعضای خانواده.
۲. همراهِ جماعت نشدن:
- عدم تمایل به مشارکت در فعالیت های گروهی یا اجتماعی.
۳. گوشه گیر شدن:
- انزوا و کاهش تعاملات حضوری با دوستان و همسالان.
۴. چک کردن مداوم و بی هدف گوشی:
- وابستگی شدید به دستگاههای الکترونیکی، حتی در مواقع غیر ضروری.
۵. کاهش توانایی تصمیم گیری:
- مشکل در انتخاب های ساده و وابستگی به فضای مجازی برای راه حل ها.
۶. کاهش کنترل احساسات:
- بروز سریع خشم، ناامیدی یا اضطراب هنگام محدودیت استفاده از اینترنت.
۷. خودنمایی و رقابت کاذب:
- مقایسه مداوم خود با دیگران در فضای مجازی و نیاز به تأیید بیرونی.
۸. پایین آمدن قدرت تمرکز:
- اختلال در انجام تکالیف یا فعالیت های روزانه به دلیل حواس پرتی.



با چسبندگی فرزندم به اینترنت و گوشی چه کنم؟

روش های حفظ حریم کودکان در برابر آسیب های فضای مجازی:

۱) برای فرزندان سیم کارت دانش آموزی تهیه کنید.

(عدد ۲۲۲ را به شماره: ۳۰۰۰۶۸۶۰ پیامک کنید)

۲) برنامه ها، کارتون ها و بازی های اسلامی- ایرانی نصب کنید نه غربی.

۳) برنامه های محدودکننده تلفن همراه کودک و «نظارتی» نصب کرده یا برای فرزندان تان تبلت دانش آموزی artab.com بخرید.

۴) رده بندی سنی بازی ها را رعایت شود.

۵) میزان ورزش و تفریحات فیزیکی کودک را افزایش دهید.

۶) کودک را در فضاهای مجازی (جولانگاه کلامبرداران) همراهی کنید و تنها نگذارید.

۷) نونهالان به اینترنت عمومی بزرگسال نروند.

۸) استفاده از تبلت در شب مخرب تر است و باعث بی خوابی یا بد خوابی می شود.

۹) اعتیادهای مجازی (استفاده مفرط از پیام رسان ها و بازی ها یا وب گردی) آسیب های فضای مجازی را مضاعف می کند.

۱۰) زمان و مکان استفاده از ابزارهای رسانه ای را محدود کنید.

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

آسیب های فضای مجازی بر نوجوانان و جوانان

بلوغ زودرسی

ایجاد بلوغ زودرس در نوجوانان و اثرات منفی بر رشد طبیعی جسم و روان



گوشه گیری

گوشه گیری و انزوا و بروز افسردگی در نوجوانان و جوانان



پر خاشگری

بروز رفتارهای عصبی و غیر متعادل



ضعف جسمانی

تپش قلب و بی اشتها و یا کم اشتها و رنجور شدن جسم



بی میلی به کار

بی میلی به امر تحصیل و فعالیتهای ورزشی



کم رغبتی

عدم تمایل و یا کم رغبتی به انجام واجبات و حضور در مجامع علمی و مذهبی



اعتیاد مجازی

مشغول شدن و استفاده زیاد از تلفن همراه برای بازی و یا دیدن کلیپ و موسیقی (اعتیاد به تلفن همراه)



افت تحصیلی

بی خوابی و کاهش مطالعات درسی و غیر درسی و بروز افت تحصیلی



الگوگیری نامناسب

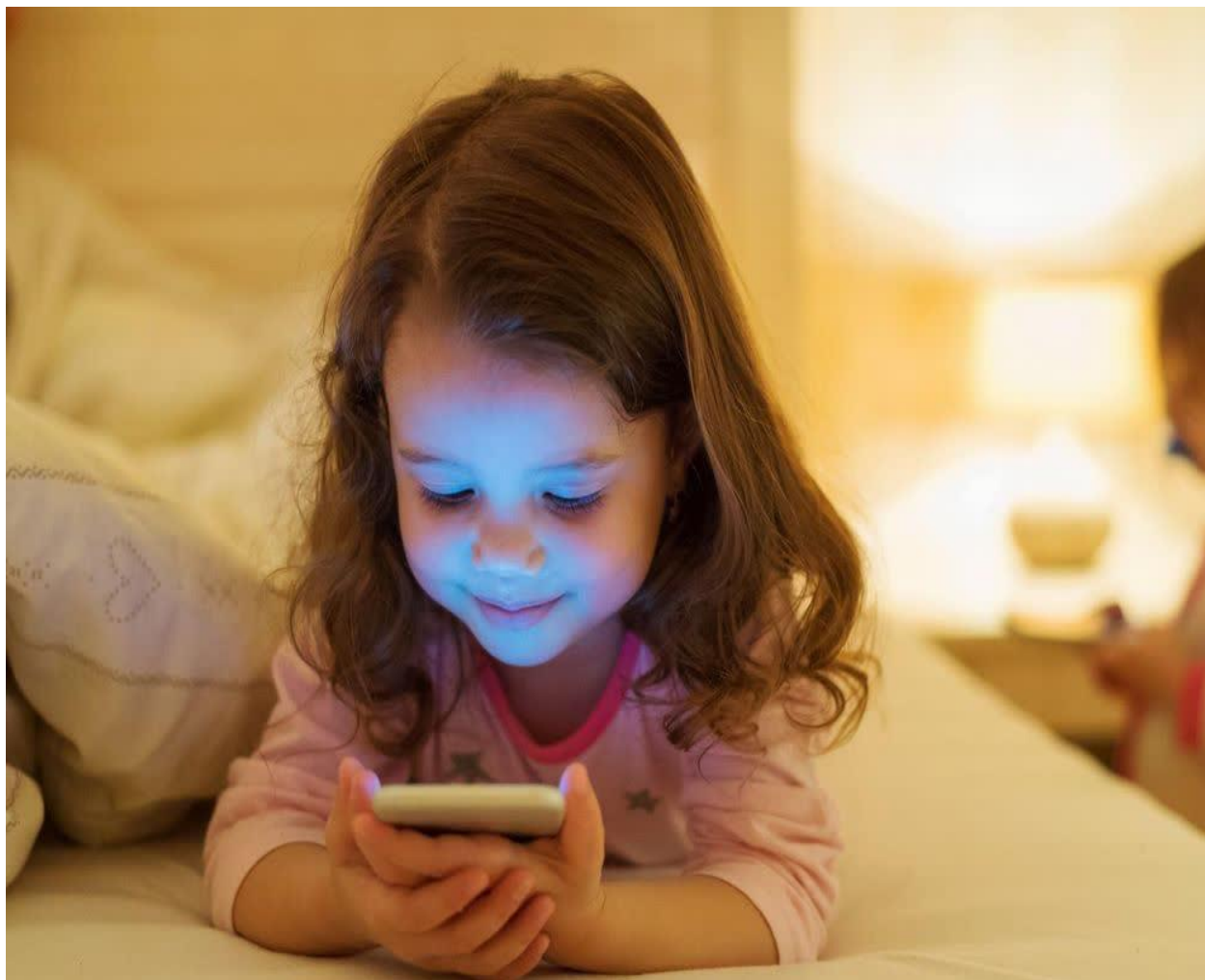
انتخاب افراد در نوع لباس و آرایش ظاهری به سبک های نامناسب و ناهنجار



گرایش به اعتیاد

گرایش به سیگار، مواد مخدر و کاهش انگیزه برای کار و تلاش و تشکیل خانواده در جوانان





۳# راهکار کوتاه و قابل اجرا:

✓ خودمون به عنوان الگوی بچه ها کمتر با موبایل کار کنیم. بچه ها از طریق یادگیری مشاهده ای به راحتی رفتار ما برگزهارو تکرار میکنند.

✓ حتما یک فعالیت جایگزین و لذت بخش باید به جای بازی با موبایل داشته باشید که به کودک ارائه بدید. مثل درست کردن کاردستی، بازی با اسباب بازی، نقاشی کشیدن.....

✓ برای بازی با موبایل، زمان و دفعات استفاده از اون قانون تعیین کنید.

مثلا صبح ها ۲۰ دقیقه، عصر ها ۲۰ دقیقه

○ نکته مهم:

برای اجرای شدن قانون میزان استفاده از موبایل با قاطعیت سر حرفتون بایستید.

راهکارهای پیشگیری و مدیریت

- زمانبندی استفاده: تعیین ساعتهای مشخص برای استفاده از اینترنت و دستگاههای الکترونیکی.
- فعالیتهای جایگزین: تشویق به ورزش، هنر، مطالعه و بازی های گروهی برای پر کردن اوقات فراغت.
- گفتگوی خانوادگی: ایجاد فضای امن برای صحبت درباره دغدغه های فرزندان و شنیدن نظرات آنها.
- الگوی مناسب بودن: والدین نیز باید در استفاده از فضای مجازی تعادل را رعایت کنند.
- آموزش مهارتهای زندگی: تقویت توانایی تصمیم گیری، کنترل احساسات و حل مسئله در کودکان.

اعتیاد اینترنتی میتواند تأثیرات منفی بر رشد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی کودکان بگذارد. با آگاهی از علائم و اقدام به موقع، میتوان از بروز این مشکل جلوگیری کرد. با همراهی خانواده و مدرسه، میتوانیم فضایی امن و متعادل برای فرزندانمان فراهم کنیم.





🕒 چطور کودکان را برای استفاده درست از بازی های تلفن همراه توجیه کنیم؟

▪ برای کمک به کودکان در استفاده صحیح از بازی ها، میتوانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. تعیین محدودیتهای زمانی

– زمان بازی را به صورت واضح و متناسب با سن کودک مشخص کنید (مثلاً ۱ تا ۲ ساعت در روز).

– از ابزارهای کنترلی (مثل تایمر یا برنامه های نظارتی) برای مدیریت زمان استفاده کنید.

– پس از پایان زمان تعیین شده، فعالیتهای جایگزین مانند ورزش یا مطالعه را پیشنهاد دهید.

۲. انتخاب بازی های مناسب

– بازیها را بر اساس رتبه بندی سنی (مانند PEGI یا ESRB) انتخاب کنید.

– از بازی های آموزشی یا همکاری محور که مهارتهای حل مسئله یا کار تیمی را تقویت میکنند، استفاده کنید.

– محتوای بازیها را پیش از خرید بررسی کنید.

۳. گفت و گوی صمیمانه

– درباره مضرات بازیهای طولانی (کم تحرکی، اختلال خواب، افت تحصیلی) با کودک صحبت کنید.

– از زبان ساده و مثالهای ملموس استفاده کنید (مثلاً: «اگر زیاد بازی کنی، چشمانت خسته میشه»).

– به نگرانی های کودک گوش دهید و او را در تصمیم گیری مشارکت دهید.

۴. تشویق به تعادل

– بازی های رایانه ای را به عنوان بخشی از برنامه روزانه (نه تمام آن) معرفی کنید.

– فعالیت های جایگزین مانند نقاشی، ورزش یا بازیهای فیزیکی را تشویق کنید.

– برای انجام فعالیت های خانوادگی بدون صفحه نمایش (مثل پیاده روی یا بازی های گروهی) برنامه ریزی کنید.

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



۵. الگوسازی مثبت

- خودتان در استفاده از فناوری تعادل را رعایت کنید تا کودک از شما الگو بگیرد.
- هنگام غذا خوردن یا گفت و گوهای خانوادگی، تلفن همراه و لپتاپ را کنار بگذارید.

۶. استفاده از ابزارهای نظارتی

- با تنظیمات کنترل والدین (Parental Controls) روی کنسول ها یا رایانه، دسترسی به بازیهای نامناسب را محدود کنید.
- تاریخچه فعالیتهای کودک را بررسی کنید و در صورت نیاز بازخورد ارائه دهید.

۷. تشویق مسئولیت پذیری

- به کودک بیاموزید که مدیریت زمان بخشی از رشد شخصیتی است.
- اگر به قوانین پایبند بود، او را با هدیه های کوچک (مثل انتخاب بازی موردعلاقه) تشویق کنید.
- در صورت عدم رعایت محدودیت ها، پیامدهای منطقی (مثل کاهش زمان بازی روز بعد) را اعمال کنید.

۸. همراهی در بازی

- گاهی با کودک همبازی شوید تا ارتباط بهتری برقرار کنید و محتوای بازی را بهتر درک کنید.
- در حین بازی، درباره انتخاب های درست و نادرست در بازی گفت و گو کنید (مثلاً اهمیت کار تیمی یا اجتناب از خشونت).

۹. مراجعه به متخصص در صورت نیاز

- اگر کودک به بازی اعتیاد نشان میدهد یا رفتارهای پرخاشگرانه دارد، از روانشناس کودک کمک بگیرید.



• اینستاگرام: مخرب ترین فضای مجازی برای نوجوانان (تحقیقات سال ۱۴۰۲ و ۱۵)

• موبایل در طی روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بیرون از اتاق

• حق عضویت در ۴ یا ۵ گروه در فضای مجازی

• موبایل خاموش در تمام ساعت مطالعه و استراحت میان مطالعه ها

• استراحت با موبایل ممنوع

• حضور موبایل در رختخواب ممنوع

• فیلم دیدن یا مطالعه با موبایل ممنوع

• عضویت در گروه های درسی و مدرسه با موبایل والدین

• تماس در منزل با دوست با تلفن ثابت

0:01:13



0:00:30

دنیای شیشه‌ای

اگر عکس خود را برای پروفایل انتخاب می‌کنند، عکسی باحجاب مناسب باشد.

در صورت امکان عکس شخصی خود را به عنوان عکس پروفایل قرار ندهند.

والدین و به خصوص مادر خود را از ارتباطات خود در فضای مجازی آگاه کنند.

اطلاعات مهم شخصی خود را به اشتراک نگذارند.

عکس‌های شخصی و خانوادگی خود را به اشتراک نگذارند.

گوشی تلفن همراه محل مناسبی برای نگهداری اطلاعات و عکس‌ها و فیلم‌های شخصی نیست.

مراقب ارتباطات مجازی در شبکه‌های اجتماعی باشند؛ زیرا ارتباط مجازی مقدمه ارتباط واقعی است.

هر خبر یا مطلبی را که از صحت آن اطلاعی ندارند را به اشتراک نگذارند.

با کسی که نمی‌شناسند، در فضای مجازی ارتباط برقرار نکنند و گفت‌وگوی خصوصی نداشته باشند.

در صورت امکان از پیام‌رسان‌های ایرانی استفاده کنند.

در گروه‌ها و کانال‌هایی که نمی‌شناسند یا احساس می‌کنند مطالب آن کذب است و قصد فریب دارند، عضو نشوند.

سوءاستفاده از دختران به بهانه مدینگ در اینستاگرام

پدیده «عشق‌های مجازی»

هرزه‌نگاری در شبکه‌های اجتماعی



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

راهکارهایی برای والدین

- * اوقات بیشتری را با فرزندان خود سپری کنید، به طوری که فرزندان از نظر عاطفی احساس خلاء نکنند و جهت جبران این کمبود به فضای مجازی پناه نبرند.
- * برای استفاده از اینترنت توسط کودک و نوجوان خود قوانینی مشخص وضع کنید. از قبل به فرزندان خود

اطلاع دهید که بر استفاده از اینترنت نظارت دارید و به شکل مخفیانه این کار را انجام ندهید.

* نام کاربری و رمز ورود فرزندان را بدانید و در زمان ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید.

* با فرزندان به شکل آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه‌شان با شما صحبت کنند و از جنبه‌های مثبت اینترنت با آن‌ها لذت ببرید.

* برقراری ارتباط مؤثر با کودک و نوجوان: آن‌ها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر براحتی با شما مشورت کنند بدون اینکه بترسند به آن‌ها شک کنید. برای آن‌ها توضیح دهید که ممکن است چیزهایی را آنلاین ببینند و بخوانند که نادرست باشد.

آموزش به فرزندان بسیار مهم است. درباره جنبه‌های مثبت و منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید. از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی را در اختیارشان قرار دهید.



رفتار پدر و مادر گاهی محرك رفتار بد فرزندان است

خان بابایی می گوید: «اگر کودک دچار مشکل رفتاری می شود باید به جنبه های مختلف توجه کنیم؛ گاهی رفتار پدر و مادر تقویت کننده رفتار بد در کودک است. در حالت کلی ما نمی توانیم مدرسه و رفتار گروه همسالان را از کودک بگیریم. نمی توانیم متکراین شویم که گاهی این رفتار ما است که رفتار بد کودک را تقویت می کند و ما برای آن که خودمان را از این مسائل مبرا کنیم همه گناه ها را برگردن کودک می اندازیم.» خان بابایی با اشاره به این که این خانواده ها است که باید نقاط مثبت و منفی فضای مجازی را بشناسد و به کودک آموزش دهد، تاکید می کند: «نکات منفی را نمی توان به کلی حذف و به کودک تحکم کرد از برخی شبکه ها استفاده نکند، بلکه این کار باید در سایه آموزش و با آرامش صورت بگیرد. اگر والدین بتوانند نکات منفی رفتاری خود را کم یا حذف کنند قطعا بچه ها نیز راحت تر با آنها ارتباط گرفته و از فضای مجازی دورتر می شوند.»

مجازی منفی نیست، ما در حال حاضر در دوران پساکوید قرار داریم. در واقع در دوران کرونا خانواده ها مجبور بودند برای استفاده از آموزش های مدرسه گوشی هوشمند یا تبلت در اختیار کودکان قرار دهند.

کرونا و همه گیر شدن تلفن همراه در بین بچه ها

موضوعی که این متخصص روان کودک به آن اشاره می کند، این است که در دوران کرونا نقش مادر کمی تغییر کرد و والد به آموزشگر نیز تبدیل شد که این ماجرا سبب شد نقش مادری کمی کدر شود. در واقع فضای مجازی که باید در این میان تسهیلگر می بود و روابط مادر و کودک را تا حدودی بهتر می کرد، نقش منفی بازی کرد و مشکلاتی را با خود به همراه آورد. او بر این اعتقاد است که بچه ها در دوران کرونا تاخوآسته به دام فضای مجازی افتادند و هیچ گریزی از آن وجود نداشت و حالا هم پس از طی این دوران، نمی توان از بچه ها خواست فضای مجازی را به یکباره ترک کنند و دسترسی را برایشان محدود کنیم. خان بابایی

توضیح
را به
دارد

**آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش**

توپ در زمین خانواده ها است

«جام جم» از آسیب جسمی و روانی
فضای اینترنت بر بچه ها گزارش می دهد



اضطراب و استرس؛ زائیده فضای مجازی

دکتر خان بابایی، روان شناس کودک و مسئول بخش روان شناسی بیمارستان مفید بر این باور است که در جامعه کنونی خانواده به شمار برود. وی می گوید: «توصیه همیشگی ما به خانواده ها این است آنچه را باعث اضطراب در کودکان می شود، به آنها منتقل نکنیم.» او بر این باور است که فضای مجازی تا حدود زیادی می تواند به بچه ها استرس وارد کند اما هر آنچه به بچه ها می گذرد، نباید به گردن فضای مجازی بیندازیم. خان بابایی تاکید می کند: «تلاش ما به عنوان متخصص روان کودک، این است که کودکانی شاد داشته باشیم. حتی بر این باوریم که داستان های کودک باید پایان شاد داشته باشد و این چیزی است که در فضای مجازی می تواند برای کودکان استرس زا باشد؛ زیرا برخی برنامه ها و انیمیشن ها یابانی ناخوشایند دارند.» او با تاکید بر این که فضای مجازی یکی از محیط هایی است که می تواند به بچه ها استرس بدهد و افسردگی را در آنها تشدید کند، ادامه می دهد: «گاهی اضطراب و افسردگی می تواند خودش را به صورت مشکلات جسمی در کودکان نشان دهد. به عبارتی اینها علائم روانی است که خودش را

در دوره ای قرار داریم که آمار زیادی از

بچه ها یا یک گوشی هوشمند یا تبلت در

دست دارند. نمی توان تصور کرد یک کودک رشد کند و مدرسه

برود و وارد دانشگاه شود، اما شبکه جهانی اینترنت را نشناسد.

نمی توان ادعا کرد که در حال پیشرفت هستیم اما با فناوری جدید

که با سرعت روبه جلوس است، آشنا نیاشیم و از کنار آن بی تفاوت عبور

کنیم. اما این دنیای بی در و پیکر فضای مجازی آن قدر وسعت دارد

که اگر روش صحیح برخورد با آن را ندانیم، این ما هستیم که

متضرر بزرگ قلمداد خواهیم شد.

اثرات مثبت فناوری های نوین در کیفیت زندگی ما بر کسی پوشیده

نیست اما در صورت مدیریت نادرست ممکن است تأثیرات منفی

زیادی بر زندگی کودکان و نوجوانان بگذارد که این موارد در دراز

مدت هم قابل جبران نخواهد بود.

به باور بسیاری از کارشناسان در کنار این که وقتی بچه برای مدت

طولانی از روز پای رایانه می نشیند در سایر فعالیت های تحصیلی

ارتباطی و اجتماعی دچار عقب ماندگی می شود، بیماری های جسمی

نیز می تواند کودک را تهدید کند.

نکاتی طلایی برای مدیریت حضور دانش آموزان در فضای مجازی

از آنجائیکه مادران وقت بیشتری را با فرزند خود گذرانده و مسولیت رسیدگی به مسائل مربوط به مدرسه آن‌ها را برعهده دارند، نقش پررنگ‌تری در رصد آن‌ها در فضای مجازی داشته و همواره می‌بایست اطلاعات مفیدی داشته باشند تا بتوانند این مسائل را مدیریت کنند.

چگونه فرزندان خود را در فضای مجازی مدیریت کنیم؟

استفاده کودکان از کامپیوتر، موبایل و اینترنت برای بهره بردن از آموزش‌های اینترنتی این روزها مسئله بسیاری مهمی برای خانواده‌ها است. دانش آموزان می‌بایست یادگیرند که چگونه در زمان بندی مشخص و هدفمند از این آموزش‌ها بهره بگیرند و خانواده‌ها می‌بایست چگونگی کنترل و مدیریت این برنامه‌ها را فرا گیرند.

۱- افزایش سواد رسانه‌ای خود

اولین و مهم‌ترین نکته در مدیریت فرزندان، آگاهی والدین است. والدین می‌بایست اطلاعات لازم در زمینه فضای مجازی، بازی‌های آنلاین و آفلاین، انواع شبکه‌های اجتماعی و نحوه استفاده از آن‌ها، نحوه مدیریت اینترنت و هر آنچه در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد را فرا گیرند. پس این اصل مهم و اساسی را فراموش نکنید و همواره از منابع معتبر در این زمینه اطلاعات لازم را کسب کنید.

۲- آموزش فرزندان به زبان ساده

به همان اندازه که نحوه استفاده از فضای مجازی را یادمیگیرید آن را به فرزندان خود و به زبانی قابل فهم آموزش دهید.

۳- برنامه ریزی و زمانبندی

یکی از مهم‌ترین نکات آموزنده که حتی می‌تواند برای آینده فرزندان مفید باشد، استفاده از برنامه‌ریزی هدفمند و زمانبندی استفاده از فضای مجازی است. کودکان باید یادگیرند فقط در زمان‌های خاص و به مدت زمان محدود می‌توانند از موبایل، تبلت، تلویزیون و هر وسیله دیگری استفاده کنند.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

قوانین استفاده کودک از موبایل

۱. زمان مشخصی برای استفاده از موبایل تعیین کنید.

۲. از موبایل فقط در محیط‌های مشخص مانند اتاق نشیمن استفاده شود.

۳. استفاده از موبایل قبل از خواب ممنوع باشد. ☹️

۴. در زمان غذا خوردن استفاده از موبایل و تبلت ممنوع است.

۵. هر روز زمان‌های بدون موبایل برای بازی و فعالیت‌های فیزیکی در نظر گرفته شود. ☺️

۶. فقط به برنامه‌ها و بازی‌های آموزشی و مفید اجازه دسترسی داده شود. 📱

۷. استفاده از موبایل مشروط به انجام تکالیف و کارهای خانه باشد. ✓

۸. زمان استفاده از موبایل به صورت تدریجی کاهش داده شود. 📉

۹. هر گونه استفاده از موبایل باید تحت نظارت والدین انجام شود. 👁️

۱۰. محتوای موبایل و فعالیت‌های آنلاین کودک به صورت منظم بررسی شود. 🔍



۷ نکته ضروری در رابطه با نظارت بر شبکه‌های اجتماعی فرزندان

- ۱- حساب کاربری آن‌ها را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید.
با این روش می‌توانید پست‌های آن‌ها، دوستانی که دنبال می‌کنند و همچنین پست‌های دوستان فرزندان را مشاهده کنید. همچنین با این روش می‌توانید با لایک‌هایشان، موضوعات و علاقه‌مندی آن‌ها را نیز رصد کنید.
- ۲- حساب کاربری آن‌ها را با حساب کاربری خود متصل کنید.
با استفاده از ابزار متصل کردن اکانت گوگل برای خانواده، می‌توانید تعیین کنید که فرزند شما از چه سایت‌هایی استفاده نکند یا دسترسی فرزند خود به برخی اپلیکیشن‌ها را محدود کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر و همچنین دانلود این برنامه اینجا کلیک کنید.
- ۳- با فرزندان خود دوست باشید.
با فرزندان خود رابطه دوستانه‌ای برقرار کنید. به آن‌ها اطلاعات لازم در زمینه استفاده درست و نادرست از شبکه‌های اجتماعی ارائه دهید. در زمان‌های لازم واکنش‌های مناسب ارائه دهید تا در هر زمانی با هر مسئله‌ای به عنوان راه حل به شما مراجعه کنند.
- ۴- اجبار به استفاده فرزندان از نسخه وب شبکه‌های اجتماعی
یکی از شگفتی‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده از نسخه وب آن‌ها است. در این صورت می‌توانید نظارت بهتر و بیشتری بر استفاده آن‌ها از فضای مجازی داشته باشید.
- ۵- سابقه شبکه‌های اجتماعی آن‌ها را چک کنید.
یکی از مهم‌ترین کارهایی که والدین باید انجام دهند، بررسی سابقه استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی است. با این روش شما می‌توانید آخرین جستجوها، پیام‌ها و موضوعاتی که دنبال کرده‌اند را مشاهده و در صورت نیاز اقدامات لازم را انجام دهید.
- ۶- بررسی پروفایل آن‌ها
از آنجائیکه در سنین پایین ممکن است فرزندان انتخاب‌های اشتباهی داشته باشند، همواره پروفایل فرزندان خود را چک کنید و از مناسب بودن آن مطمئن شوید.
- ۷- قفل تنظیمات خاص
خوشبختانه با پیشرفت تکنولوژی، از سمت صاحبان تکنولوژی امکانات بیشتری برای نظارت بر فرزندان ارائه شده است. از این رو برای اطمینان از سلامت فرزند خود، برخی تنظیماتی که تشخیص می‌دهید برای استفاده آن‌ها نامناسب است را قفل کنید.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

خودمراقبتی در فضای مجازی



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

نتیجه گیری

امروزه ارتباط در فضای مجازی بیش از هر زمان دیگری بین جوانان و نوجوانان رایج شده است. این شبکه‌ها تمام ابعاد زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و شخصیت آن‌ها را مطابق با خواسته‌های بیگانگان تغییر داده است. با وجود تمام این مسایل نمی‌توان راه حل‌ها را نادیده گرفت و عدم استفاده از آن را مطرح کرد چون امروزه بدون استفاده از فضای مجازی بسیاری از تحقیقات و کارهای پژوهشی و... نیز از مرحله اجرا باز می‌ایستند و برای جلوگیری از آسیب‌های آن بهترین راه، استفاده عقلانی و کنترل شده از آن است. همچنین خانواده‌ها هم باید اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرند تا بتوانند فرزندان و جوانان را برای استفاده مناسب از آن راهنمایی کنند و بتوانند بنای خانواده خود را مستحکم‌تر از گذشته نگه دارند و از نفوذ شیادان به حریم خانواده و حریم شخصی جوانان جلوگیری کنند.

۸ توصیه یونیسف به والدین برای حفاظت از کودکان در فضای مجازی

- ۱ الگوی مناسب**

والدین با محدود کردن خود به استفاده از تکنولوژی در حضور کودکان، الگوی خوبی برای فرزندان باشند. این محدودیت باید شامل مدت زمان و مکان استفاده در محیط خانه باشد.
- ۲ افزایش امنیت دستگاهها**

اقدام به نصب اپلیکیشن مدیریت رمز عبور، آنتی ویروس و غیرفعال سازی دوربین و میکروفون ها در زمان های غیرضروری کنید.
- ۳ تعیین مرزها**

رفتار مناسب آنلاین، مکان ها و افرادی که کودکان می توانند با آنها در ارتباط باشند را مشخص کنید.
- ۴ آموزش اطلاعات مهم**

اطمینان حاصل کنید که کودکان اطلاعات مهمی مثل نام و شماره و نحوه تماس تلفنی را می دانند.
- ۵ نظارت بر فعالیت ها**

از پروفایل ها، پست ها و بازی های آنلاین کودکان مطلع باشید.
- ۶ فعال سازی تنظیمات حریم خصوصی**

تنظیمات حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی و بازی ها، و خاموش کردن موقعیت مکانی را انجام دهید.
- ۷ گفتگو و ارتباط**

فضای مناسب برای صحبت آزادانه کودکان درباره مشکلات و نگرانی ها، بدون نگرانی از قضاوت شدن را ایجاد کنید.
- ۸ درخواست کمک**

اگر به اندازه کافی دانش فنی ندارید از دیگران یا منابع آنلاین برای تنظیمات امنیتی و نظارت بر فعالیت های دیجیتالی کمک بگیرید.

جدول ۱. میانگین وسایل مؤثر در فضای مجازی در ارتباط با عامل خانوادگی

سؤال	گویه	اینترنت	بازی رایانه‌ای	تلویزیون	ماهواره	تلفن همراه
۱	مدت زمان استفاده از این وسایل را از خانواده‌ام پنهان می‌کنم.	۳/۲۲	۲/۵۱	۲/۴۰	۲/۸۴	۴
۲	دوست ندارم والدینم بدانند از چه برنامه‌هایی استفاده می‌کنم.	۳/۵۰	۲/۱۹	۲/۱۷	۳/۰۸	۴/۰۵
۳	هنگام استفاده از این وسایل اگر اعضای خانواده با من حرف بزنند (مزاحم شوند) زود از کوره در می‌روم.	۲/۷۰	۲/۵۰	۳/۲۹	۲/۶۹	۳/۷۹
۴	در خانه سر اینکه چقدر از این وسایل استفاده می‌کنم، به والدینم دروغ می‌گویم.	۳/۱۵	۲/۳۶	۲/۶۸	۲/۹۰	۴/۰۴
۵	از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم کمتر با خانواده‌ام ارتباط کلامی دارم.	۲/۶۹	۲/۲۸	۲/۹۵	۲/۷۸	۴/۲۶
۶	استفاده از این وسایل را به روابط خانوادگی ترجیح می‌دهم.	۲/۸۰	۲/۱۱	۳/۱۱	۲/۶۵	۴

همان‌طور که در جدول (۱) مشخص است تلفن همراه بیشترین آسیب، تلویزیون در دو مورد و بازی‌های رایانه‌ای در چهار مورد کمترین آسیب را در ارتباط دانش‌آموزان با خانواده‌ها دارد.

جدول ۲. میانگین وسایل مؤثر در فضای مجازی در ارتباط با عامل تحصیلی دانش‌آموزان

سؤال	گویه	اینترنت	بازی رایانه‌ای	تلویزیون	ماهواره	تلفن همراه
۱	از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم، در حال گوش کردن درس سر کلاس ناگهان حواسم پرت می‌شود.	۲/۶۵	۲/۲۷	۳/۱۳	۲/۹۶	۳/۹۷
۲	احساس می‌کنم از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم، دچار افت تحصیلی شدم.	۲/۵۸	۲/۵۳	۳/۱۶	۲/۹۲	۳/۷۸
۳	برای استفاده از این وسایل ممکن است از زمان برنامه درسی‌ام بزنم.	۲/۵۳	۲/۴۴	۲/۵۳	۲/۶۹	۳/۸۰
۴	برای استفاده از این وسایل در مدرسه سرزنش شده‌ام.	۲/۷۹	۲/۳۷	۲/۷۷	۲/۹۷	۴/۰۷
۵	حتی در ایام امتحانات هم از این وسایل استفاده می‌کنم.	۲/۳۵	۲/۲۳	۳/۵۸	۲/۷۶	۴/۰۶
۶	خیلی از اوقات در مدرسه از جذابیت‌های برنامه‌های این وسایل برای دوستانم تعریف می‌کنم.	۲/۷۸	۲/۱۸	۳/۴۴	۳	۳/۵۸

همان‌طور که در جدول (۲) مشخص است تلفن همراه بیشترین و بازی‌های رایانه‌ای کمترین آسیب را در وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

جدول ۳. میانگین وسایل مؤثر در فضای مجازی در ارتباط با عامل سازگاری دانش‌آموزان

سؤال	گویه	اینترنت	بازی رایانه‌ای	تلویزیون	ماهواره	تلفن همراه
۱	با استفاده از این وسایل با جنس مخالف راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنم.	۳/۴۸	۱/۸۸	۲/۳۱	۲/۷۵	۴/۵۵
۲	استفاده از این وسایل راهی برای کلاس گذاشتن و پُزدادن است.	۳/۵۲	۲/۲۸	۱/۹۳	۳/۱۸	۴/۰۶
۳	از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم، از فاش شدن اطلاعات خصوصی‌ام نگرانم.	۳/۳۶	۲/۰۶	۲/۲۶	۲/۶۵	۴/۶۴
۴	از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم، نسبت به دوستانم پرخاشگرتر شده‌ام.	۳/۰۱	۲/۵۰	۲/۶۹	۳/۲۲	۳/۵۶
۵	اگر این وسایل را نداشته باشم، در برابر دیگران احساس حقارت می‌کنم.	۳	۱/۹۱	۲/۸۲	۲/۹۴	۴/۳۲
۶	استفاده از این وسایل را به مهمانی‌های فامیلی ترجیح می‌دهم.	۲/۸۷	۲/۲۶	۳/۱۶	۲/۸۶	۳/۸۳

همان‌طور که در جدول (۳) مشخص است، در مجموع تلفن همراه بیشترین و

بازی‌های رایانه‌ای کمترین آسیب را در وضعیت سازگاری دانش‌آموزان دارد.

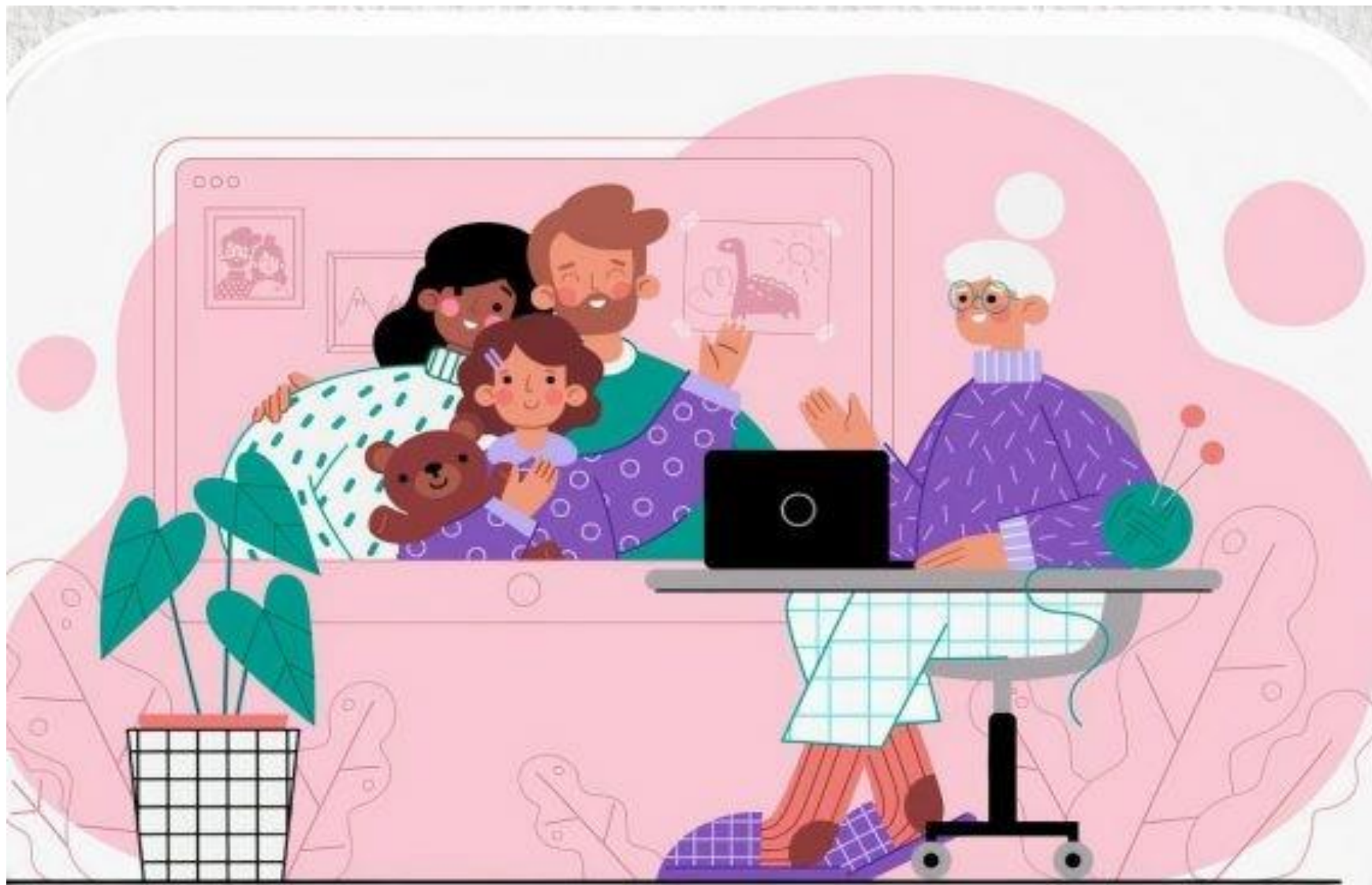
جدول ۴. میانگین وسایل مؤثر در فضای مجازی در مورد عامل اعتقادی-عبادی

سؤال	گویه	اینترنت	بازی رایانه‌ای	تلویزیون	ماهواره	تلفن همراه
۱	وقتی در این وسایل به مقدسات اسلامی (خدا، قرآن و پیامبر) توهین می‌شود، واکنشی نشان نمی‌دهم.	۳	۲/۷۰	۲/۸۲	۳/۶۰	۲/۸۷
۲	هنگام نماز به یاد تصاویر مستهجنی که دیده‌ام، می‌افتم.	۳/۰۸	۲/۲۳	۲/۶۰	۳/۹۱	۳/۱۶
۳	من دوست دارم در پوشش و رفتارم از آنها الگوبرداری کنم.	۳/۰۶	۲/۱۲	۳/۸۶	۳/۲۳	۲/۷۲
۴	برای استفاده از این وسایل حتی از خوابم هم می‌زنم.	۲/۵۹	۲/۳۱	۳/۳۹	۲/۷۳	۳/۹۶
۵	بعضی وقت‌ها آن‌قدر سرگرم استفاده از این وسایلم که نمازم را فراموش کرده‌ام.	۲/۷۲	۲/۳۳	۲/۵۳	۲/۸۳	۳/۵۵
۶	بعد از استفاده از این وسایل در گفتن حرف‌های زشت و دروغ راحت‌تر هستم.	۲/۸۹	۲/۰۱	۲/۹۰	۳/۴۱	۳/۷۶

همان‌طور که در جدول (۴) مشخص است، در دو مورد ماهواره، یک مورد تلویزیون و سه مورد تلفن همراه بیشترین آسیب و در همه موارد بازی‌های رایانه‌ای کمترین آسیب را در عامل اعتقادی - عبادی در بین دانش‌آموزان دارد.

جدول ۵. میانگین وسایل مؤثر در فضای مجازی در ارتباط با عامل روانی دانش آموزان

سؤال	گویه	اینترنت	بازی رایانه‌ای	تلویزیون	ماهواره	تلفن همراه
۱	استفاده از این وسایل باعث شده، شب‌ها خواب‌های آشفته ببینم.	۲/۸۳	۲/۴۰	۲/۸۴	۳/۳۷	۳/۵۳
۲	یکی از نگرانی‌های من، فکر از دست دادن این وسایل است.	۲/۸۷	۲/۲۹	۲/۹۴	۲/۵۸	۴/۳۰
۳	از وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم، پیش از حد خیال‌باف شده‌ام.	۲/۹۱	۲/۱۱	۳/۰۸	۳/۳۳	۳/۵۴
۴	استفاده از این وسایل به یک کار مهم برای من تبدیل شده که هر روز باید استفاده کنم.	۲/۳۸	۲/۲۴	۳/۵۰	۲/۷۶	۴/۱۰
۵	زندگی بدون این وسایل را فاقد جذابیت می‌دانم.	۲/۷۷	۲/۱۵	۳/۳۳	۲/۸۳	۳/۸۹
۶	وقتی از این وسایل استفاده می‌کنم دوست دارم تنها باشم.	۳/۰۶	۲/۲۵	۲/۵۹	۲/۸۲	۴/۲۵



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

[ویژگی و آسیب های فضای مجازی]

پیدایش فضای مجازی در چند دهه ی اخیر یکی از بزرگترین نمادهای تحول جهانی است. رخدادی که تأثیرات شگرف آن هر روز در ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، امنیتی و دفاعی در عرصه ی ملی و بین المللی نمود بیشتری پیدا می کند. رایانه و فضای مجازی که الان در اختیار شماست اگر بتوانید اینها را یاد بگیرید، می توانید یک حرف درست خودتان را به هزاران مستمعی که شما آنها را نمی شناسید، برسانید. این فرصت فوق العاده ای است مبادا این فرصت ضایع شود. اگر ضایع شد، خدای متعال از من و شما در روز قیامت سوال خواهد کرد. رهبر معظم انقلاب ۱۴ شهریور ۱۳۹۴



ویژگی‌های فضای مجازی



اعتماد آور
و فرازمانی بودن



تعاملی بودن
و ارتباط دوطرفه



آزادی اطلاعات
و ارتباطات



جاذبیت و تنوع
در عرضه



دستیابی آسان به
آخرین اطلاعات



جهانی و
فرامرزی بودن

[خطرات احتمالی شبکه‌های مجازی]



ایجاد مشکلات
مالی و قانونی
ایجاد هزینه مالی مانند هک
حساب‌های بانکی یا انتشار
اطلاعات محرمانه یا نادرست



تحلیل استعدادهای
درونی
از دست رفتن زمان برای
شکوفایی استعدادهای
استفاده نامحدود از اینترنت



تجاوز به
حریم خصوصی
سوءاستفاده توسط مجرمان
همچون جریانی درباره
خانواده، جریانی درباره
دوستان



ایجاد مشکلات
مالی و قانونی
ایجاد هزینه مالی مانند هک
حساب‌های بانکی یا انتشار
اطلاعات محرمانه یا نادرست



سوءاستفاده‌های
جنسی
ارتباط‌گیری در تالارهای
گفت‌وگو برای جلب اعتماد و
گذاشتن قرار حضوری



تشویق به استفاده
از مواد مخدر
به بهانه ورزش، شادی و
نشاط، عقب‌نماندن از
هم‌سن‌وسالان



قمار و
شرطبندی
سایت‌های غیرقانونی قمار
و شرط‌بندی و هدر رفتن
درآمد خانواده



قرار گرفتن در
معرض اطلاعات
نامناسب
مسائل جنسی، نفرت‌انگیز
یا خشن، شبهه‌های دینی،
سیاسی و اعتقادی

[راهکارهای تخصصی سواد مجازی]

آموزش مهارت‌های لازم
به نسل جوان

همراهی خانواده با
فرزندان

ایجاد فضای صمیمی
در خانواده

پرهیز از وبگردی‌های
بی‌هدف

ایجاد رابطه اعتماد بین
والدین و فرزندان

عدم انتشار اطلاعات
شخصی و خانوادگی

آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

آموزش استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی به دانش آموزان



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

فضای مجازی یا حقیقی؟ یا ترکیب هر دو؟

● بعضی‌ها می‌گویند: «همه‌چی الان تو اینستاگرامه، پس برو همون جا کار فرهنگی کن.»

● بعضی‌های دیگه می‌گویند: «نه، مجازی فایده نداره، باید برو تو دل مردم، رو در رو صحبت کنی.»

✂ حقیقتش هر دو مثل دو لبه‌ی قیچی هستن. یکی بدون اون یکی، کار رو نصفه و بی‌اثر می‌کنه.

👤 توی فضای حقیقی، ارتباط چهره‌به‌چهره داری، می‌تونی با لحن و نگاه و رفتار تأثیر بذاری.

📱 توی فضای مجازی، سرعت انتشار و فراگیری مطلب خیلی بیشتره.

بهترین حالت؟
ترکیب هوشمندانه‌ی هر دو. 📱 👤



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

آموزش استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی به دانش آموزان

آموزش استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی به دانش آموزان یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین آموزش‌هایی است، که بهتر است تمامی دانش آموزان دختر و پسر پیش از آنکه به اینترنت دسترسی پیدا کنند فرا بگیرند. چه به منظور انجام کاری و چه با هدف یادگیری مطلبی، اینترنت می‌تواند برای دانش آموزان بسیار موثر واقع شود. البته اگر از نحوه استفاده درست آن اطلاع داشته باشند! والدین و معلمان نقش مهم و پررنگی را در این دست از آموزش‌ها به فرزندان و دانش آموزان خود دارند. اما پرسشی مهم اینجاست که:

چطور استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی را به دانش آموزان آموزش دهیم؟
چه راهکارهایی در مسیر آموزش نحوه صحیح به کار بردن اینترنت وجود دارد که والدین و معلمان باید بدانند؟

آموزش استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی به دانش آموزان را در ۵ مرحله یاد بگیریم.

مزایای استفاده از اینترنت و فضای مجازی برای دانش آموزان چیست؟

فضای مجازی و اینترنت بر خلاف آنچه که در تصور بسیاری از ما هست، تنها موجب تخریب و از بین رفتن زندگی فردی و اجتماعی دانش آموزان نمی‌شود. بلکه به دلیل مزایای بسیار زیادی که دارند، می‌توانند مزایای خوبی با خود به همراه دارند.

اگر از اینترنت و فضای مجازی به خوبی استفاده کنید، از مزایای زیر بهره‌مند خواهید شد:

- ☐ ارتباط مستمر با مدارس و معلمان
- ☐ وسیع شدن دامنه و اطلاعات آموزشی
- ☐ امکان ارتقاء مهارت‌های فنی و نوآوری در آموزش
- ☐ دسترسی آسان و سریع به منابع آموزشی رایگان و معتبر
- ☐ امکان برقراری ارتباط و تعاملات آنلاین با افراد سرشناس

معایب استفاده از اینترنت و فضای مجازی برای آموزش دانش آموزان چیست؟

در مقابل هر مزیت و نکته قوتی که یک فناوری جدید دارد، معایب و ریسک‌هایی وجود دارد که می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری را با خود به همراه داشته باشد. از جمله معایبی که استفاده از اینترنت و فضای مجازی می‌تواند در آموزش دانش آموزان داشته باشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ☐ کاهش ارتباطات اجتماعی
- ☐ از دست دادن تمرکز در مطالعه
- ☐ وابستگی افراطی به دنیای مجازی
- ☐ افزایش فشارهای روانی بر روی دانش آموزان
- ☐ افزایش تمایل به تقلید ناصحیح و غلط از محتواهای آنلاین
- ☐ افزایش احتمال دسترسی دانش آموزان به منابع و محتواهای نامناسب
- ☐ افزایش احتمال انتشار اطلاعات شخصی یا مواجه شدن با تهدیدات ورود به حریم شخصی



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



پشت موبایل



قاب موبایل



روی موبایل

میدونستی که این تصویر باکتری‌های ناقل بیماری رو صفحه موبایله 😊

!! کثیفی صفحه گوشی ۱۸ برابر بیش از کاسه توالت است !

صفحه گوشی موبایل را مرتب با الکل تمیز کنید و هرگز دست بچه ها ندین.



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش

R

Roohie.com



آموزش نیروی انسانی،
تحقیق و پژوهش



زکات علم آموختن آن به صالحان است.

(امام صادق علیه السلام)