



خانواده در دنیای مجازی

تکنیک های آموزشی مدیریت فضای مجازی در خانواده



مرکز نسرا سازمان فضایی
مجازی بسیج استان یزد
@NASRA_YAZD
@NASRA.YAZD

برگرفته از کتاب

خانواده در دنیای مجازی

دکتر لیلا سلیقه دار



مرکز ناسرا سازمان فضایی

مجازی بسیج استان یزد

✉ @NASRA_YAZD

📷 @NASRA.YAZD



مقدمه

هنگامی که از فضای مجازی سخن به میان می آید، دغدغه های والدینی جلوه گر می شود که به واسطه احساس مسئولیت خود برای حفاظت از فرزندان و ایجاد محیط امن، قصد حمایت و مراقبت از خانواده و حریم آن را دارند. فراتر از خانواده و در سطح جامعه نیز فضای مجازی، به عنوان یکی از عوامل زمینه ساز گسترش آسیب های اجتماعی شناخته شده است. در میان لایه ها و سطوح قابل آموزش در راستای توانمندی مدیریت فضای مجازی، می توان به مهم ترین نهاد یعنی خانواده اشاره کرد. تلاش برای افزایش آگاهی و توانایی والدین، به تربیت نسلی منجر می شود که می توانند و می دانند چگونه در دنیایی دیگر که نامش مجازی است، زندگی کنند و در امان بمانند. برای این منظور، ۲ گروه از اقدامات در محیط خانواده مورد نظر است؛ بخشی از موارد به والدین و نقش آنها درباره خودشان متوجه است و گروه دوم به نقش والدین در برابر فرزندان اشاره دارد.

“

۴۰ نکته راهنمای والدین

برای مدیریت و اثربخشی فضای مجازی

”

“

آتش بس اعلام کنید

”

فرزندان به دلایل گوناگونی اعم از تحصیل و فعالیت مربوط به آن و نیز داشتن ارتباطات، نیازمند آشنایی و حضور در شبکه های اجتماعی هستند. ضرورت هایی که در اغلب موارد شامل والدین نیز می شود. بنابراین مقاومت کردن، تسلیم شدن یا جنگیدن با این فضا، نتیجه منطقی نیز همراه ندارد.

اگر تلاش کنیم صرفا با ترساندن یا معرفی آن به عنوان چیزی که سراسر مشکل و گمراهی است، فرزندان را از حضور در شبکه های مجازی دور نگه داریم، کمکی به توانمندی او نکرده ایم؛ مانند مادر و پدری که از ترس آسیب دیدن کودک از قاشق و چنگال، همیشه خودشان به او غذا میدهند و تماس او را با قاشق و چنگال قطع می کنند! نتیجه، کودکی ناتوان و وابسته در غذا خوردن است.



“

متعصب نباشیم

”



تعصب داشتن بر درستی یک روش معین و عدم مطالعه و پذیرش راههای دیگر و در نظر نداشتن موقعیت کنونی، نتیجه تربیتی شایسته ای برای فرزندان همراه ندارد. چیزی که مسلم است این است که کودک و نوجوان امروزی به سادگی یک کلیک، می تواند با دنیایی از اطلاعات مواجه شود که لزوما همه آنها غیرمؤثر، مخرب و غیرضروری نیستند. برای دوری از این اتفاق، لازم است به جای ضعیف نشان دادن این منبع، از آن برای قدرتمندتر کردن خودتان بهره بگیرید.

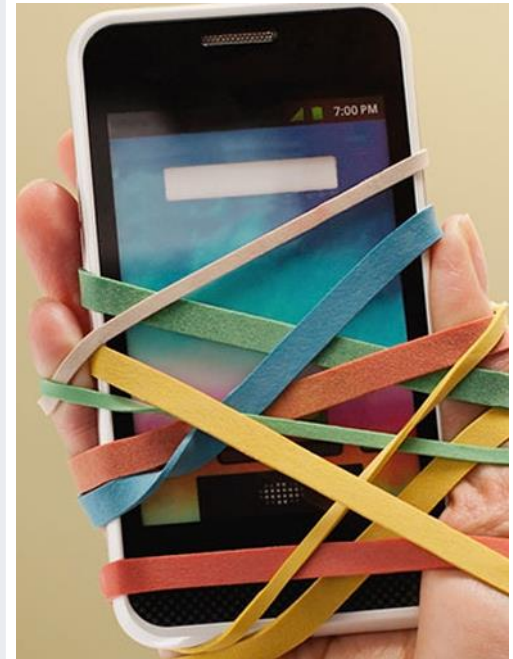


“

رژیم بگیریم!

”

یکی از شیوه های مؤثر در آموزش فرزندان، توجه به نقش الگویی والدین است. این که شما چگونه با فضای مجازی مواجه می شوید، می تواند به صورت غیرمستقیم اما عمیقاً در روند رویارویی فرزندان مؤثر باشد. از جمله این موارد میزان زمانی است که به شبکه های اجتماعی اختصاص می دهید. برای این منظور، زمان حضور خود را در فضای مجازی مدیریت کنید، به ویژه هنگامی که فرزندان همراه شما در منزل است، تلاش کنید وقت کمتری به حضور در فضای مجازی اختصاص دهید و گاهی برای حضور در فضای مجازی رژیم بگیرید!



“

شرح دهیلم

”



در صورتی که ناچار هستید زمانی را در خانه به فضای مجازی اختصاص دهید و امور شغلی خود را دنبال کنید، این امر را برای فرزندان شرح دهید. تجربه تان را توضیح دهید و ضرورت های شغلی خود در فضای مجازی را به گفت وگو بگذارید و بگویید در صورت عدم توجه به شبکه های اجتماعی یا عدم حضور در فضای مجازی چه اتفاقاتی برای حرفه شما رخ می دهد.

یک پیشنهاد عالی این است که گاهی از او درباره حرفه تان در شبکه های اجتماعی نظر بخواهید، معمولا بچه ها ایده های ناب دارند.



“

شریک شویم

”

برای این که بهتر بتوانید با فرزندتان احساس و برداشت مشترک از فضای مجازی داشته باشید، در برخی اپ ها، برنامه ها و بازی های مربوط به فضای مجازی شرکت و از آنها استفاده کنید. البته مراقب باشید خودتان معتاد نشوید! آشنایی شما با این محیط، از نگاه فرزندتان می تواند هم درک بیشتری برای تان فراهم آورد و از سوی دیگر امنیت بالاتری برای فرزندتان همراه داشته باشد.

در مجموع، یکی از نشانه های درک والدین از فرزندان این است که علاقه مندی های او را می شناسند و برخی مواقع با این علاقه ها همراه می شوند. نیازی نیست این موارد به علاقه شخصی شما تبدیل شود، اما لازم است بدون سرزنش کردن از این که چرا چنین چیزی را دوست دارد، به عنوان فردی هم سال فرزندتان به این دنیا نگاه کنید.



“

نېټې بېگيريد

”

گاهی تنها با یک جست و جوی ساده و مطالعه بیشتر در فضای مجازی، متوجه می شوید برخی برنامه ها، بازی ها و افراد در شبکه های اجتماعی تبدیل به برندی شده اند که بیشتر مورد توجه سن فرزند شما است. شناسایی اینها موجب می شود راحت تر بتوانید دنیای ذهنی و علاقمندی های فرزندتان در فضای مجازی را بشناسید و در عین حال، نبض مدیریت در دست تان باشد تا مشابه موقعیت های مورد علاقه او را در فضای واقعی پیدا و معرفی کنید.

برای مثال، افراد معروف در شبکه های اجتماعی دارای جایگاه خاصی برای کودک و نوجوان است حضور در برنامه ها، همایش ها و جشن ها همراه فرزندتان و مطالعه زندگی واقعی این افراد با دیگر، می تواند به شکل گیری تصویری نزدیک به واقعیت در ذهن کودک و نوجوان هستند، کمک کند.



“

استقبال کنیم

”

شناسایی کسب و کارهای اینترنتی موفق می تواند دریچه های ایده های جدید در راستای سواد مالی، سواد رسانه ای، دنیای آینده و بهره مندی از فضای مجازی در کسب و کار را در ذهن مادر، پدر و فرزندان ایجاد کند.

برای این منظور به جست وجوی کسب و کارهای اینترنتی در ایران بپردازید، کسب و کارهای اینترنتی فردی و سازمانی را شناسایی کنید، در بخش های گوناگون اعم از فروشگاه اینترنتی، دیجیتال مارکتینگ، تدریس آنلاین، نویسندگی در فضای مجازی و مانند این جست وجو کنید و در نهایت اطلاعات خود و خانواده را در زمینه کسب و کارهای اینترنتی افزایش دهید.



“

توليد كنيم

”

فرهنگ سازی در خانواده و طراحی رفتارهایی که به مدیریت خود مربوط می شود، تأثیر زیادی بر کسب موفقیت در مواجهه با شبکه های مجازی در خانواده دارد. برای این منظور، لازم است تولید فرهنگ در همه زمان ها و قبل و حین حضور در فضای مجازی برای والدین اهمیت داشته باشد. برای مثال، قبل از این که وسیله ارتباط مجازی برای فرزندان تهیه کنید، رفتارهای درست مواجهه با آن را در خانه تمرین و هر جا نیاز است درباره آن گفت وگو کنید. این پیش آگاهی به او کمک می کند راجع به رفتارش تصمیم بگیرد و نقش خود را در این ماجرا پررنگ و مؤثر بداند. هم چنین در این راستا، خودتان به شیوه استفاده از فضای مجازی در خانه پایبند باشید تا بیانگر فرهنگ مورد نظر شما باشد.



“

گفت و گو کنیم

”

فراموش نکنید بهترین شیوه برای این که به فرزند نوجوان خود چیزی را آموزش دهید، این است که گفت و گو را در خانواده به یک فرهنگ و الگوی رفتاری دائمی تبدیل کنید. والدینی که با فرزند خود گفت و گو می کنند، الفبای مشترک بیشتری دارند و به همین دلیل، زمانی که والدین از آنها می خواهند که رفتارهای خاصی در برخورد با فضای مجازی داشته باشند، کمتر دچار چالش و بدفهمی می شوند.

گفت و گوها می تواند در زمینه های گوناگون باشد و قصد اصلی این نیست که در همه موضوع های گفت و گو به یک نتیجه مشخص برسیم، بلکه به دنبال ایجاد دنیای مشترک و فهم یکسان از موارد گوناگون هستیم. بنابراین برای مثال، به ظاهر درباره آب وهوا صحبت می کنیم، اما در پس آن یکی شدن فهم و ایجاد الفبای مشترک گفت و گو وجود دارد.



“

توافق كنيم

”

برای که بتوانید انتظارات خود را از فرزندان برای استفاده از فضای مجازی به عمل برسانید، لازم است با او توافق کنید. برای این منظور، از او بپرسید برای انجام کارهایی که به اینترنت نیاز دارد چقدر زمان می‌خواهد. البته نوع کارهایی که در فضای مجازی انجام می‌دهد، در گفت و گوی دیگری روشن شده و در آن مورد جداگانه صحبت کرده‌اید. نظر خودتان را در مورد میزان زمانی که می‌تواند در فضای مجازی باشد، بگویید. دلایل خود را هم از این موضوع بیان کنید. دلایل او را هم بشنوید و در نهایت با یک زمان معین، به توافق برسید.

پیش از گفتگو، در مورد منطقی بودن دلایل خودتان بیشتر مطالعه و فکر کنید و از بیان جملاتی مانند «چون من می‌گویم»، «چون این کار درست است»، «چون همه این‌طور رفتار می‌کنند» و ... پرهیز کنید.



“

نظارت کنیم

”

پیگیری کردن و نظارت بر روند اجرای آنچه مورد انتظار است، می تواند موجب شود به مرور پایبندی فرزندان به قول و قرارها در این زمینه با سهولت و دقت بیشتری انجام شود. بهتر است در جلسات گفت و گو به منظور سهولت در تغییر رفتار و پایبندی به توافقات، از فرزندان بپرسید در صورت عدم توجه او به آنچه مطرح شده، چه اتفاقی باید رخ دهد و به معنای دیگر عواقب کم توجهی او چیست؟ در این باره نیز با هم توافق کنید ممکن است عاقبت این کار، کم شدن ساعت استفاده او از شبکه های اجتماعی در روز دیگر تعیین شود. حالا در صورتی که در طول نظارت متوجه این رفتار شدید، لازم است مطابق قرار قبلی، پیامد تعیین شده اجرا شود.



“

الگو طراحی کنیم

”

می توانید با تکیه بر شناخت از فرزندان، نوع توافق میان شما، نیازها و وابستگی های او به فضای مجازی و برنامه ای که در مدیریت فضای مجازی برای او مناسب است، به قاعدهٔ روشنی برسید. این کار به شما کمک می کند تا زمان حضور او در فضای مجازی آشفته نباشید. بر این اساس، ممکن است برنامه هر کدام از فرزندان نیز با هم متفاوت باشد و به همین دلیل، توضیح دادن شرایط فرزندان برای هم و ضرورت تفاوت در برنامه ها به ویژه اگر در دوره های سنی فاصله داری از هم قرار دارند، بسیار مهم است.



“

پاسخ دھیم

”

از جمله سؤالات والدین برای خرید تلفن همراه یا تبلت این است که «چه سنی برای این اقدام توصیه می شود؟»

برای این منظور به ۲ سؤال پاسخ دهید:

آیا فرزندان قدرت درک قوانین و فرهنگ استفاده از فضای مجازی را که مورد انتظار شما است، دارد؟

پرسش دوم این است که آیا شما قدرت و توانایی نظارت بر عملکرد او را دارید؟ با مطالعه رفتار خود در موقعیت های گوناگون ارتباط با فرزندان، در می یابید تا چه اندازه مهارت نظارت و توانایی کنترل دارید. در صورتی که پاسخ سؤالات مورد اشاره مثبت است، یعنی سن مناسبی برای اقدام به این کار است.



“

پیش قوانین وضع کنیم

”

برای این که وسیله ای مانند تلفن همراه برای فرزند خود تهیه کنید، لازم است این شرط را بررسی کنید که «آیا فرزند شما می تواند قواعدی را در این باره درک کند؟» در صورت مثبت بودن پاسخ، جلسه یا جلساتی را به همین منظور اختصاص دهید و حدود انتظارات خود را شرح دهید. برای مثال، اگر دوری از قرارگیری تلفن همراه در تخت خواب و هنگام شب مورد نظر است، جایی را برای آن مشخص کنید و دلیل این که چرا باید شب ها تلفن در حالت پرواز یا خاموش باشد را شرح دهید.

به یاد داشته باشید همه انتظارات و قوانین در طول زمان نیازمند تغییر و تجدیدنظر هستند و منطقی نیست قواعد و انتظارات در طول زمان تغییر نکنند.



“

مزاہم نشوئیم

”

زمانی که در مسیر تعیین قواعد و ایجاد هماهنگی بیشتر با فرزندان هستید، موقع حضور او در شبکه های اجتماعی مطابق برنامه توافق شده، مدام با سرزنش کردن یا رد شدن از مقابل او، آرامش و لذت را از فرزندان دریغ نکنید. ممکن است از ترس این که او بیشتر از زمان معین در این کار بماند، مدام زمان را به او یادآوری کنید. این کار نوعی مزاحمت و عدم احترام به توافقات قبلی است. بگذارید در حین بهره مندی از فضای مجازی در صورت رعایت قواعد، مجبور به پاسخ گویی به شما نباشد. شاید کوک کردن یک ساعت که پایان یافتن زمان حضور در شبکه های اجتماعی را اعلام کند، بهتر از یاد آوری های زبانی شما باشد.



“

تربیت نکنیم

”

با وضع قوانین سخت و دست و پاگیر، آثار بدتری ایجاد می شود که از آن جمله، دروغ گویی و پنهان کاری است.

در چنین شرایطی، کشف و ردگیری اشتباهات در فضای مجازی و کمک به رفع آنها کاری دشوار است. برای پرهیز از این اتفاق، تلاش نکنید شیوه تربیتی خود را به عنوان راهی برای اثبات باهوش بودن، حواس جمع بودن و زیرک بودن خودتان تلقی کنید. مهم این است که از هوش و توان بالای خود نه برای مچ گیری بلکه برای یافتن راههای ارتباط مؤثر با فرزندان بهره بگیرید.



“

مطلع باشيم

”

توجه کنید که برگزاری کلاسهای خصوصی در شبکه های اجتماعی با این تصور که به صورت حضوری برگزار نمی شود، عاری از خطر نیستند. به سادگی او را در این مسیر رها نکنید و حتما مربی و محتوای دوره را حتی به صورت گذرا بررسی کنید تا از امنیت رابطه اطمینان پیدا کنید. گفت و گوهای مجازی او با معلم را دنبال کنید و برای این منظور از فرزندان بخواهید روند کار را برای شما شرح دهید. خودتان هم در ارتباط با معلم باشید و از ایشان دعوت کنید تا موارد ضروری و هماهنگی ها را با شما در میان بگذارند. اگر برای هماهنگی بیشتر، معلم فرزندان برای شما گروه یا کانالی در فضای مجازی درست می کند، این کار را جدی بگیرید و عضویت در این فضاها را بپذیرید.



“

نقد نکنیم

”

در صورتی که دوستان و معلم در کلاس های آنلاین یا دیگر افراد در شبکه اجتماعی دچار نقصان هایی در رفتار هستند، افراد را نقد نکنید و تلاش کنید فرزندان را در مقام تحلیل گر در آن موقعیت قرار دهید تا بتواند رفتار را جدای از شخصیت فرد، مورد نظر بررسی و تحلیل کند. این موضوع خصوصا در دوره نوجوانی از اهمیت بیشتری برخوردار است.

به طور کلی، یکی از راههای جلب نوجوانان توسط افراد سودجو این است که با زیرپا گذاشتن حریم ارزشها، زبان نقد دیگران را باز می کنند و عده ای نادانسته شخصیت او را به نقد می کشانند و نوجوان برای مقابله با این جریان و مقاومت بیشتر، به سوی او کشانده شده و به گروه طرفدارانش می پیوندد.



“

اشتباه نرویم

”

ممکن است بچه ها شکل حضور در کلاس آنلاین را ندانند که می تواند به دلیل تازه بودن تجربه برای آنها باشد. آموزش قواعدی روشن، تسهیل کننده و مؤثر برای حضور در کلاس های غیرحضوری مجازی ضروری است. لزوما این قواعد شامل انتظاراتی نیست که بنابر تصور ما درست هستند.

برای مثال، مادر یا پدر اصرار دارد فرزندش برای حضور در کلاس مجازی پشت میز تحریر بنشیند یا لباس مدرسه بپوشد که شاید تأثیر چندانی بر عملکرد او ندارد. اما این که کتابش را همراه توضیح معلم باز کند، مطالب را دنبال کند، یادداشت برداری کند، سؤالاتش را بپرسد، به سوال معلم پاسخ دهد و مواردی از این دست، یاددانی هستند.



“

حق مالکیت

”

سن ورود کودکان و نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی و دارا بودن حق مالکیت تلفن همراه یا تبلت

سن	اصل	راهکار	میزان مصرف روزانه	مسئولیت تربیتی	شبکه اجتماعی
۰ - ۲	ممنوع	ممنوع	۰	تربیت دوران نوزادی	ممنوع
۲ - ۵	ممنوع	امانت	۳۰ دقیقه	آشنایی	
۵ - ۷		امانت - مشترک	۴۵ دقیقه	عدم وابستگی	
۷ - ۱۰	مقاومت	مشترک	۶۰ - ۷۰ دقیقه	آموزش	
۱۰ - ۱۴	ادامه مقاومت	مشترک - شخصی مشروط	۹۰ - ۱۰۰ دقیقه	عدم وابستگی	اکثرا ممنوع
۱۴ - ۱۷	مقاومت - تفاهم	شخصی مشروط	۱۰۰ تا ۱۲۰ دقیقه	آموزش - مهارت عدم وابستگی	
۱۸ به بالا	مالکیت شخصی	شخصی مبتنی بر تربیت رسانه ای	۱۲۰ دقیقه	آموزش حرفه‌ای شدن و تولید عدم وابستگی	ورود از ۱۶ سالگی



“

مثال بزنیم

”

معمولا فرزندان از چگونگی حضور در فضای مجازی آگاهی ندارند و نمی توانند تفاوت بین ارتباط در فضای واقعی و فضای مجازی قائل شوند. همچنین نوع ارتباط و گفتار با افراد مختلف هم برایشان یکسان است. خوب است از نمونه رفتارهایی که خودتان در محیط و موقعیت های گوناگون در شبکه های مجازی ارائه می دهید و ملاحظات که رعایت می کنید، بیان کرده و نشان دهید که چطور می توانیم با تفاوت قائل شدن در گفت و گو و ارتباط با افراد در موقعیتهای گوناگون، موفق عمل کنیم. استفاده از ادبیات گفتاری و نوشتاری پاکیزه و دوری از به کار بردن اصطلاحاتی که چندان مقبول نیستند، از دیگر مثال هایی است که می توانیم اشاره کنیم.



“

تفکر کنیم

”

برای این که بتوانید الفبای مشترک بیشتری با فرزندتان داشته باشید، در قلمرو علاقمندی های او وارد شوید. گاهی با هم فیلم مشترک ببینید، کتاب الکترونیک مورد علاقه او را حتی به صورت خلاصه مطالعه کنید و چنین هر زمان فرصتی دست داد، درباره آن با یکدیگر صحبت کنید. چنین فعالیتهایی، به ایجاد درک مشترک منجر می شود و برای پیروی از قواعد مربوط به فضای مجازی به کارتان می آید. در عین حال، از این طریق می توانید او را برای تفکر انتقادی تقویت کنید، زیرا در خودمدیریتی در شبکه های اجتماعی، فرزندان بیش از هر چیزی تفکر نقاد نیاز دارند. پس از مطالعه یک داستان در کتاب الکترونیک یا فیلم، می توانید درباره شخصیت های آن، اتفاقات و ماجراهای رخ داده گفتگو کنید.



“

پیشنهاد دهیم

”

از جمله کارهایی که موجب تنظیم اوقات حضور در فضای مجازی می شود، مشغول به امور دیگر و سرگرمی های سازنده است. برای این منظور، فعالیتهای ورزشی، آموزشی و سرگرمی را که به صورت معمول و مستمر در زندگی فرزندان وجود داشته باشد، بنا کنید. هم چنین برای اوقاتی که به اصطلاح از بیکاری حوصله او سر می رود و به شما مراجعه می کند، با همراهی فرزندان فهرستی از کارهای مختلف تهیه کنید تا با مراجعه به آن و انتخاب یک فعالیت، بتواند به راحتی خودش را مشغول نگه دارد. گاهی برای ایجاد جذابیت بیشتر خوب است یک انتخاب تصادفی و چشم بسته از میان فعالیت ها داشته باشد.



“

حواله نكنيم

”

هنگامی که فرزند شما درگیر یک پرسش است، با بهانه اینکه «بزرگ میشوی می فهمی» او را با سؤالات بدون پاسخ رها نکنید. این کار بیشتر موجب تحریک کنجکاوی و گشت و گذار در فضای مجازی شده و می تواند زمینه دریافت اطلاعات نادرست بیشتر از درک او یا خارج از چارچوب های ارزشی خانواده را ایجاد کند.

به همین علت، پاسخ دادن به صورت منطقی و متناسب به درک فرزند از اهمیت زیادی برخوردار است. شناسایی موارد کنجکاوی فرزندان و توجه و وقت گذاری برای سؤالات او در هر زمینه، می تواند از وقوع تجارب ناسودمند در ارتباط با شبکه های مجازی پیشگیری کند.



“

متوجه باشيم

”

گاهی فرزندان سؤالات خود را مطرح نمی کنند و تنها نشانه های کنجکاوی در آنها دیده می شود. متوجه این نشانه ها باشید و تلاش کنید با دعوت برای صحبت کردن، کنجکاوی او را در حد توان درک و تناسب با چارچوب های ارزشی خانواده پاسخ دهید؛ زیرا در صورت عدم توجه شما به کنجکاوی ها، ناخودآگاه پای شبکه های اجتماعی باز می شود. فراموش نکنید برای انجام این کار لازم است قبل از گفت و گو از فرزندان اجازه بگیرید و بپرسید آیا مایل است شما او را راهنمایی کنید و درباره موضوع کنجکاوی او گفت و گو کنید؟

شناسایی نشانه های کنجکاوی فرزندان و مطالعه رفتار آنها در موقعیت های گوناگون می تواند به شما کمک کند راحت تر فرصت های این گونه را بشناسید و از آن استفاده کنید.



“

فضولی نکنیم

”

از جمله مواردی که حس بد دخالت یا فضولی را در مخاطب ایجاد می کند، این است که بدون اجازه و اطلاع، به گشتن وسایل یا جابه جا کردن متعلقات او مشغول شوید. برخی این کار را نشانه صمیمیت یا قدرت می دانند در حالی که پیام منفی آن بیشتر از نتاج مثبت احتمالی آن است و به همین دلیل چنین رفتارهایی در خانواده توصیه نمی شود.

با این حال هر زمان احساس می کنید نیاز است تغییری ایجاد شود یا اطلاعاتی پیدا کنید، حتما با فرزند یا همسرتان مشورت کنید، نظر او را بپرسید و برای انجام کارها از جمله جابه جایی وسایل مربوط به اواز همراهی اش استقبال کنید و اطلاعات بیشتر را از طریق گفت و گو و همراهی به دست آورید.



“

در را باز کنیم

”

یکی از جذابیت ها و در عین حال نگرانی ها، احساس تنهایی ناشی از وابستگی به فضای مجازی است. فرد در رابطه مجازی با دیگران، به مهارتهای زندگی در شرایط حقیقی نیاز ندارد و وابستگی به فضای مجازی، به مرور به کاهش شبکه تعاملات اجتماعی و حضور منجر شده و ارتباط او با اطرافیان محدود می شود. به همین دلیل پیشنهاد می شود در خانه در اتاق ها باز باشد تا احساس ارتباط واقعی با دیگران در طول حضور در فضای مجازی، بیشتر فراهم شود.

احساس بودن در کنار دیگران، به صورت کلی نوعی نظارت غیرمستقیم است. همه ما در صورتی که بدانیم دیگران در کنار ما هستند رفتارهای حساب شده تری را در موقعیت های مجازی انتخاب می کنیم.

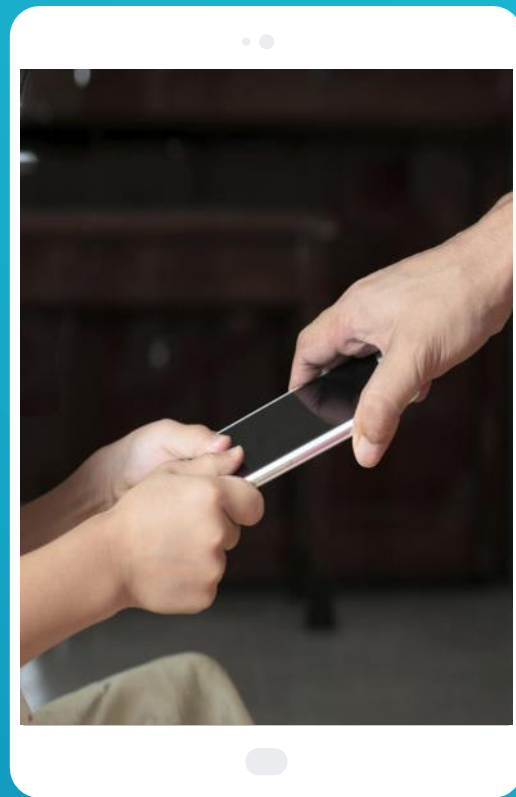


“

بازی را ه نیندازیم

”

از بدترین اتفاقات تربیتی، راه انداختن «بازی دزد و پلیس» است که در برخی روابط میان و فرزندان و والدین شکل می گیرد. والدین نگران و افرادی که احساس ناتوانی برای تربیت فرزند خود دارند، اغلب موجب شکل گیری چنین روندی هستند. هنگامی که والدین تصمیم می گیرند گوشی فرزند را بگیرند و از او پنهان کنند، بدون اطلاع یا با اطلاع، دسترسی به اینترنت منزل را محدود کنند یا برای اتفاقاتی که باعث شده از فرزند خود راضی نباشند، به عنوان بهانه ای برای تنبیه استفاده کرده و به تبع آن، دسترسی به فضای مجازی را مسدود کنند؛ در همه این موارد، بازی دزد و پلیس راه انداخته اند که بی اعتمادی و عدم درک متقابل را افزایش می دهد.



“

میهمانی برگزار کنیم

”

یکی از موقعیت های مناسب برای تمرین فرهنگ استفاده از تلفن همراه، حضور در فضای مجازی، میهمانی ها و دورهمی هاست. برای این منظور، با گفت وگو با فرزندان و بررسی ضرورت های حضور در شبکه های اجتماعی همزمان در میهمانی ها، قواعدی را تعیین و در این باره به توافق برسید. قطع اینترنت تلفن، عدم استفاده از تلفن همراه مگر ابرای پاسخ دادن به تماس، محدود کردن تماشای کلیپ از طریق تلفن همراه و تبلت، همراه نداشتن ابزار الکترونیک در میهمانی ها یا دست کم در برخی از موقعیت های مشخص، می تواند پیشنهادهایی باشد که در طول گفت وگو مطرح شده و در صورت توافق به اجرا گذاشته شود. جایگزینی برنامه های مشترک در دورهمی ها نیز از جمله موارد قابل توجه و مؤثر است.



“

عقب نجانیم

”

به روز بودن و مسلط بودن بر آنچه که در شبکه های اجتماعی و ابزار مرتبط با آن مورد نیاز است، فاصله میان والدین و فرزندان را کم می کند و اعتماد آنها برای تکیه کردن به مادر و پدر را افزایش می دهد.

بنابراین، با افتخار درباره این که «بچه من بیشتر از خودم از تلفن همراهم سر درمی آورد» ، صحبت نکنید. این نشانه ضعف شماست. به جای آن، تلاش کنید بیشتر بدانید و اطلاعات خود را از شبکه های مجازی و ابزارهای الکترونیک افزایش دهید.



“

فقط بدانیم

”

مهم ترین اتفاق در مدیریت و کنترل حضور فرزندان در فضای مجازی، جلب اعتماد او است تا بتواند راحت تر مسائل خود را با شما در میان بگذارد و شما را به عنوان یک مشاور در کنار خود احساس کند، نه بالای سر خود. در عین حال، نظارت را نه به حالت مچ گیری، بلکه با گفت و گو و طرح سؤال و رد و بدل کردن خاطرات به صورت حرفه ای در نقش هدایتگری دنبال کنید. برای این که در جریان رمز تلفن فرزندان باشید، حتما او را توجیه کنید و از این موضوع سوءاستفاده نکنید.



“

سرگ نکشیم

”

احترام به حریم فرزندان کمک می کند او بهتر بتواند معنای حریم را درک کند. برای مثال، خواندن گفت وگوهای فرزندان با دوستانش، به معنای نادیده گرفتن این حریم است. سرکشی و چک کردن این گفت وگوها مانع از آن می شود او بتواند خودش باشد و در عین حال، دریافت آموزش از سوی شما را هم رد می کند.

حضور دائمی والدین موجب می شود فرزندان بیشتر به سانسور کردن خودشان تشویق شوند. گاهی سخت گیری مادر و پدر موجب می شود حرف های میان دوستان که لزوماً بد هم بستند، متوقف شده و توانایی ارتباط اجتماعی هم محدود شود.



“

از در خوبی وارد شویم

”

شناسایی شیوه های بهره مندی درست از فضای مجازی و تأثیر خوب آن برای فرزندان، می تواند به آنها کمک کند تا به سوی استفاده مناسب پیش روند. شرکت در کلاس های مجازی، مطالعه متون و کتاب های الکترونیک، از این جمله هستند. گروهها و نکات خوبی را که پیدا می کنید در اختیار فرزندتان قرار دهید، از نتیجه و آثار شرکت در شبکه های اجتماعی بدون اغراق و بزرگ نمایی برای او توضیح دهید. درباره مزیت های اپ ها و برنامه های خوب، در خانواده گفت وگو کنید.

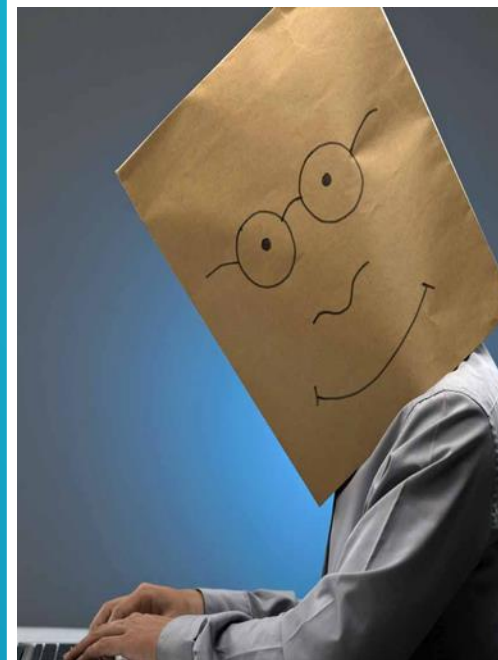


“

سادہ لوح نباشیم

”

از جمله مواردی که برای حضور پرقدرت و ایمن در فضای مجازی لازم است، دوری از ساده لوحی است. گاهی لازم است فرزندان بتواند تجربه کند که چگونه با مشخصه غیرواقعی در شبکه اجتماعی حاضر شود و ببیند که این کار برای همه ممکن است. هم چنین عدم به اشتراک گذاری موضوعات شخصی از دیگر مواردی است که به رشد توانایی او در فضای مجازی کمک می کند. برای این منظور، لازم است حیطه های موضوعات شخصی و حریم ها را بشناسد.



“

مراقب خودمان باشیم!

”

حضور هوشمندانه در فضای مجازی از دیگر مواردی است که به آموزش غیرمستقیم فرزندان کمک می کند. این که بدانید و تمرین کنید که چگونه بر کنجاوی و فریب برخی تبلیغات غلبه کنید، در هر گروهی شرکت نکنید، در رودروایی نمانید و از گروههایی که ماندن در آن به سود شما نیست خارج شوید، بهانه ای برای توجیه خودتان با این مضمون که از ما گذشته و حالا دیگه بچه ها باید رعایت کنند» نتراشید، باور کنید شنیدن حرفهای خوب، همه موجب رشد نمی شود، خلاصه، در همه حال مراقبت و مدیریت بهره مندی و فرهنگ استفاده از فضای مجازی را رعایت کنید.



“

چالاش شناس باشيم

”

از دیگر موقعیتهای مربوط به فضای مجازی «چالشها» هستند که در جریان آن، عده ای تلاش دارند توجه افراد را به خود جلب کنند یا از افراد دعوت می کنند تا برای انجام کاری مشترک به آنها بپیوندند. هر چند برخی چالش ها آثار و نتایج خوبی همراه دارد، اما اغلب به دنبال شهرت و جلب توجه رخ می دهند و نتیجه جالب و مفیدی هم ندارند. به همین دلیل، شناسایی چالش ها و پیروی نکردن از همه آنها نیازمند راهنمایی و البته رعایت از سوی شما است. درباره چالش ها و دلیل و مقصود مجری هر چالش، با فرزند خود صحبت کنید تا بتواند به مرور درباره هر دعوت مجازی بیندیشد و سره را از ناسره تشخیص دهد.



“

پرنگ ګنیم

”

به او یاد دهید که آدمها و نوع استفاده آنها از فضای مجازی با هم متفاوت است. برخی شغل شان در همین است، برخی برای سرگرمی به این فضا مراجعه می کنند، برخی با مراجعه دیگران برای خود درآمد ایجاد می کنند و برخی هم برای شهرت و معروف شدن یا برای ایجاد ارتباط، وارد فضای مجازی می شوند. **شناخت مقاصد افراد در شبکه های اجتماعی تاثیر زیادی در مهارت خودمدیریتی فرزند شما دارد.** در عین حال، این کار می تواند موجب شود تا او هم برای ارتباط در شبکه های اجتماعی، هدف و مقصود روشنی تعیین کند. در گذر زمان او یاد می گیرد که اهداف ارزشمندی را انتخاب و از هرزگردی دوری کند.



“

خاطره بگویم

”

به اشتراک گذاری خاطرات و تجربیات علاوه بر این که می تواند به نزدیک شدن ذهن شما و فرزندتان کمک کند، در عین حال، موجب می شود خاطرات احتمالی و راه های کسب موفقیت در فضای مجازی را به صورت غیرمستقیم در میان بگذارید و او را در این باره مجهز کنید. در برخی موارد توصیه می شود حتی خاطره سازی کنید.

در این روایت ها، هدف های ارزشمندی را بدون بزرگ نمایی دنبال کنید و در پی نصیحت و توصیه هم نباشید. در ضمن خاطره های تان را فراموش نکنید، مبدا ساختگی بودن آنها کار دست تان بدهد!



“

گول نخوریم

”

برخی افراد از طریق فضای مجازی درآمذزایی دارند که در همه حال بد نیست. اما شناسایی نوع تبلیغات و جذب مشتری در تشخیص این که آیا کالا و خدمات معرفی شده مورد نیاز واقعی در حال حاضر است یا نه، می تواند به انتخاب درست آن منجر شود. این شیوه ها را به فرزندان خود آموزش دهید.

بد نیست زمینه آشنایی با پلیس فتا را برای فرزندان فراهم کنید. خودتان هم از شیوه عملکرد این نهاد قضایی آگاه باشید و حقوق و مسئولیت های کاربران در شبکه های اجتماعی را مرور کنید.



در برخورد با فضای مجازی آسیب های گوناگونی می تواند نگران کننده باشد. رویکرد «پیشگیری بهتر از درمان است»، ضرورت توجه والدین را به اهمیت مدیریت فضای مجازی در خانواده تأیید می کند.

برای تهدیدهای فضای مجازی دسته بندی های گوناگونی انجام شده است، از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد: **آسیب های فکری، آسیب های اجتماعی- فرهنگی، آسیب های اخلاقی و آسیب های جسمی.**

از دیگر زمینه هایی که عدم مدیریت فضای مجازی می تواند به همراه داشته باشد شامل اختلال در شکل گیری هویت نوجوانان، تعارض ارزش ها، انزوای اجتماعی و ضعف بنیان خانواده است.

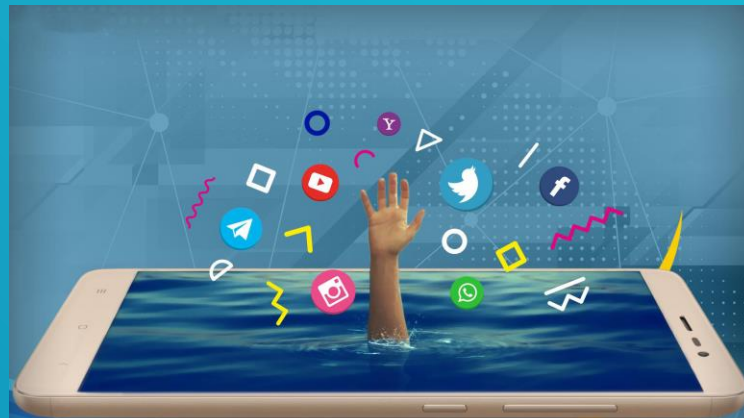




مرکز نسرا سازمان فضای
مجازی بسیج استان یزد

✉ @NASRA_YAZD

📷 @NASRA.YAZD



رهبر معظم انقلاب

در فضای مجازی اگر آدم درست وارد شود خوب
است. اما اگر برود غرق بشود، نه خوب نیست.
جای خطرناکی است؛ خیلی باید آدم مراقب باشد.

سپهر
۱۳۹۵/۹/۴