

راهنمای فرزند پروری در عصر دیجیتال

علی محمد رجبی

فهرست

۳	مقدمه
۴	فصل اول
۴	نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان
۸	فصل دوم
۸	نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان
۱۳	فصل سوم
۱۳	سواد رسانه ای و حفظ امنیت فردی در فضای مجازی
۱۶	فصل چهارم
۱۶	مهارتهای حفظ ایمنی و سلامت فرزندان در فضای مجازی
۱۹	فصل پنجم
۲۰	آسیب بازی های آنلاین برای کودکان و نوجوانان
۲۳	فصل ششم
۲۳	فواید و مضرات بازی های رایانه ای
۲۹	فصل هفتم
۲۹	نگاهی دقیق به بازی های دخترانه

۳۱.....	فصل هشتم.....
۳۱	راهنمایی انتخاب بازی رایانه‌ای برای فرزندان
۴۱.....	فصل نهم.....
۴۱	نوجوانان و دوستی در فضای مجازی
۴۴.....	فصل دهم.....
۴۴	تاثیر فضای مجازی بر گرایش نوجوانان به مواد مخدر
۴۷.....	فصل یازدهم.....
۴۷	رسانه های اجتماعی و شایعه سازی
۴۹.....	فصل دوازدهم.....
۴۹	اعتماد به اینترنت و راهکار رهایی از آن
۵۳.....	فصل سیزدهم.....
۵۳	رفتارهای بیمارگونه در فضای مجازی
۵۶.....	فصل چهاردهم.....
۵۶.....	توصیه های کاربردی برای حفظ حریم شخصی در فضای مجازی.....
۶۰.....	فصل پانزدهم.....
۶۰.....	کلاهبرداری از بازی های آنلاین
۶۲.....	فصل شانزدهم.....
۶۲.....	انواع روش های کنترل دسترسی کودکان به اینترنت
۶۵.....	فصل هفدهم.....
۶۵.....	توصیه های درباره استفاده کودکان از تلفن همراه

فناوری اطلاعات و اینترنت دنیای جدیدی برای ما ساخته اند؛ دنیایی پر از نوآوری و خلاقیت، دنیایی که در آن تعاریف سنتی ارتباطات تغییر کرده و هر روز شاهد ظهور پدیده های جدید هستیم. پدیده های که هر کدام می توانند در سبک و شیوه ی زندگی ما تاثیر گذار باشند.

موبایل های هوشمند، بازی های رایانه ای، رسانه های اجتماعی و بسیاری پدیده های جدید با زندگی ما آمیخته اند و جنبه ی تازه ای به زندگی ما افزوده اند و جبهی که ما به آن فضای مجازی یا دنیای سایبری می گوئیم.



فصل اول



نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان



انواع نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان

راهکارهای کاهش آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان

حضور کودکان و نوجوانان در شبکه های مجازی روز به روز در حال افزایش است و آنها بخش زیادی از زمان خود را در این فضا سپری می کنند بسیاری از والدین با این موضوع درگیر هستند و سؤالاتی از این قبیل از خود می پرسند

- آیا باید نگران استفاده فرزندان از اینترنت و شبکه های اجتماعی بود؟
- چه خطراتی فرزندان و بخصوص نوجوانان را در شبکه های اجتماعی تهدید می کند؟
- اندازه این نگرانی ها در کشور ما چقدر است؟

انواع نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان

اندازه و اولویت آسیب ها و دغدغه ها برای همه گروه های سنی یکسان نیست و متناسب با جنسیت کاربران تغییر می کند ولی اگر بخواهیم به صورت کلی به این موضوع بپردازیم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1- آسیب های روحی و روانی شدید به دلیل دوستی های نافرجام اینترنتی

2- قرار دادن در معرض اطلاعات نامناسب خشن مسائل جنسی و نفرت انگیز

3- تشویق به استفاده از الکل سیگار یا مواد مخدر

4- نقض حریم خصوصی کودکان و نوجوانان توسط مجرمان

5- تحلیل استعداد های درونی نی به دلیل از دست رفتن زمان شکوفایی استعدادها با استفاده نامحدود از اینترنت

6- آسیب های جسمی

7- قمار و شرط بندی

8- گرفتار شدن در دام مجرمین سایبری

9- شبهه افکنی در اعتقادات و باورهای مذهبی

10- هویت زدایی از کاربران و ترویج سبک زندگی غربی

ماهیت و نوع این آسیب ها برای دختران و پسران تغییر می کند دختران نوجوان آسیب پذیرترین گروه کاربران در برابر دوستی های اینترنتی و افشای اطلاعات خصوصی شان در فضای مجازی هستند و از این جنبه بیشتر خطر متوجه آنهاست در مقابل پسران نوجوان در برابر بازی های رایانه ای مزاحمت اینترنتی و گرفتاری در دام کلاهبرداران و سودجویان آسیب پذیرتر است.

راهکارهای کاهش آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان

راهکارهای کنترل و کاهش آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان جنبه های مختلفی را شامل می شود این راهکارها را می توان در قالب توصیه ها و اقدامات اجرایی و رویکردهای برنامه ای و مستمر بررسی کرد و آنها را در قالب شش بند مطرح نمود

۱. شناخت دامنه خطر

پدرها و مادرها باید به این باور برسند که خطر در این حوزه جدی است مطالعه منابع علمی توجه به اخبار مرتبط با این حوزه و شناخت راهکارهای مقابله با تهدیدها و آسیب ها می تواند به والدین در این حوزه کمک کند

۲. نظارت مشارکتی

شرکت دادن نوجوانان در فرآیند نظارت و مراقبت نکته مهمی که والدین باید توجه داشته باشند به این معنی که فرزند باید عنصر اصلی حاضر در چرخه نظارت و مراقبت باشد والدین باید بتوانند با آموزش و قانع کردن فرزندان خود درباره اهمیت و ضرورت نظارت و کنترل همدلی و همراهی آنها را در این زمینه جلب کنند در این راه رعایت نکات زیر می تواند موثر باشد

- تنظیم مقررات خانوادگی برای استفاده از اینترنت و رفتار آنلاین
- تعهد والدین به اجرای قوانین خانوادگی و نظارت بر حسن اجرایشان
- آموختن این نکته به فرزندان که از اطلاعات مهم هم خودشان محافظت کنند این اطلاعات عبارتند از مشخصات شناسنامه ای مشخصات والدین و دیگر اعضای خانواده اطلاعات حساب ها و کارت های بانکی آدرس محل سکونت و آدرس مدرسه
- قرار دادن زمانی در جمع خانواده برای صحبت کردن درباره حوادث و جریان های پیش آمده در فضای مجازی
- قرار دادن رایانه در فضای عمومی خانه
- تعیین محدودیت زمانی برای استفاده از آن
- همراهی با کودکان در فضای مجازی برای جستجوی مطالب مورد نیاز و ارائه آموزش های لازم به آنها

۳. افزایش مهارت در استفاده از ابزار و رسانه

والدین نیاز دارند برای همراهی با فرزندان کار با وسایل ارتباطی و شبکه های اجتماعی و بازی های رایانه ای را فرا بگیرد و پس از آن آموزش این نکات به فرزندان ضروری است. موضوع سواد رسانه ای و مهارت مواجهه با رسانه و پیام رسانه ای به فرزندان نیز بسیار اهمیت دارد.

۴. کنترل ابزاری

استفاده از ابزارهای کنترل مخصوص والدین و زیرساخت های ایمن ویژه کودک و نوجوان یکی از راهکارهای بسیار مهم و سودمند است.

۵. هدایت و فضا سازی

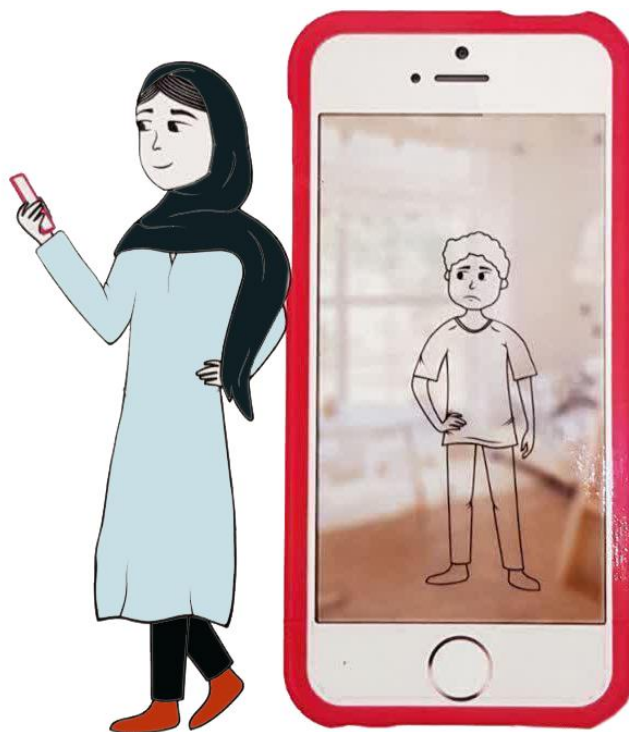
تحقیقات مختلف نشان می دهند که درصد بسیار بالایی از کودکان و نوجوانان در موقعیت انتخاب بین بازی های واقعی و بازی های رایانه ای بازی های واقعی را انتخاب می کنند پس مهارت والدین در خلق این موقعیت ها متناسب با سن فرزند می تواند به استفاده کنترل شده از فضای مجازی منجر شود هدایت آنها به فراگیری مهارت های حرفه ای کامپیوتر مثل برنامه نویسی تولید بازی طراحی گرافیک و حوزه های مشابه می تواند مفید باشد.

۶. کامل کردن فرایند نظارت

کامل کردن فرایند نظارت در **خانه، مدرسه** (به دلیل سپری شدن بخش زیادی از زمان نوجوانان در مدرسه) و جامعه (ایجاد زیرساخت های امن و جذاب برای کودکان و نوجوانان زمینه ی دسترسی به محتوای کنترل نشده را کاهش دهند).



فصل دوم



نگرانی ها و آسیب های فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان



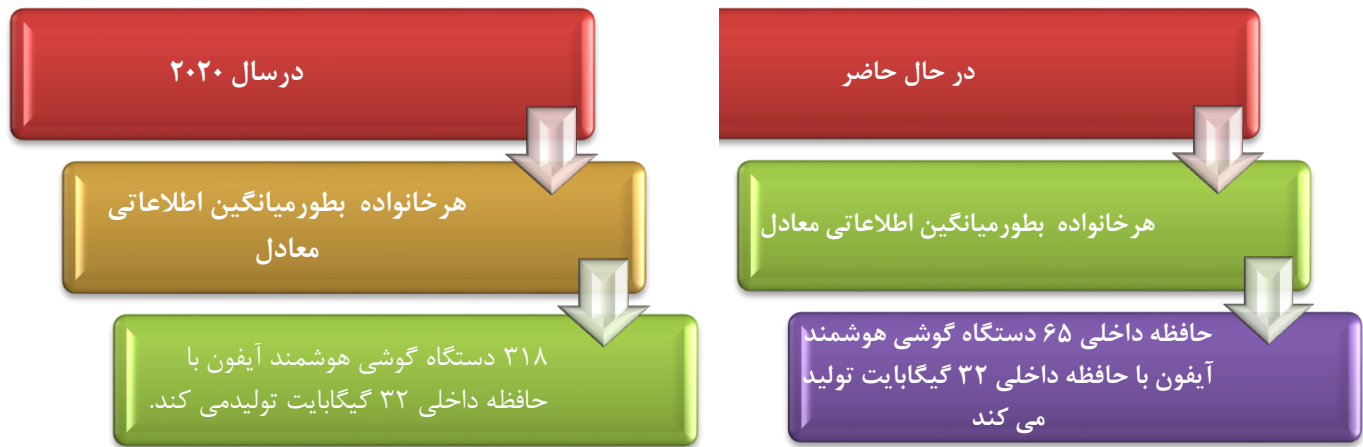
تعریف سواد رسانه ای

ضرورت توجه والدین به مفهوم سواد رسانه ای

پیچیدگی های آموزش سواد رسانه ای به کودکان و نوجوانان

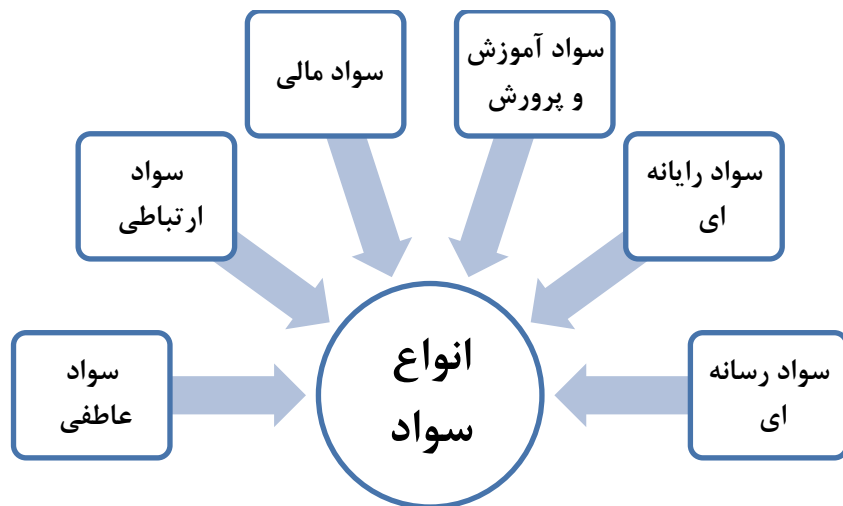
آنچه کودکان و نوجوانان باید درباره سواد رسانه ای بدانند

حجم اطلاعات جهان بین سالهای ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ میلادی ۱۰ برابر افزایش می یابد به طوری که:



تعریف سواد رسانه ای

در جهان امروز دیگر نمی توان با توانایی در خواندن و نوشتن خود را باسواد دانست چرا که پیچیدگی زندگی موجب شده ما برای زندگی بهتر به انواع سواد و مهارت هایی نیاز داشته باشیم این سواد را می توان در قالب های زیر بیان کرد:



سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط سالم و موثر عاطفی با خانواده همسر و دوستان

سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه

سواد مالی: توانایی مدیریت اقتصادی درآمد (پس انداز و سرمایه گذاری و مدیریت خرج)

سواد آموزش و پرورش: توانایی تربیت فرزندان به نحو احسن

سواد رایانه ای: توانایی استفاده از مهارت های هفتگانه رایانه (ICDL)

سواد رسانه ای: عبارت است از نوعی درک متکی بر مهارت که بر اساس آن می توان انواع رسانه ها و تولیدات آنها را شناخت و از یکدیگر تفکیک کرد. سواد رسانه ای می تواند به مخاطبان رسانه ها بیاموزد که از حالت انفعالی و مصرفی خارج شده و به معادله متقابل و فعالانه ای وارد شود

ضرورت توجه والدین به مفهوم سواد رسانه ای

توجه ویژه به سواد رسانه ای به انتخاب و استفاده آگاهانه خانواده ها در مصرف رسانه ها و کالاهای فرهنگی در محیط خانواده کمک می کند و موجب می شود که والدین هر بازی، پویان نمایی، رسانه های مجازی یا فیلمی را صرفاً به دلیل جذاب و سرگرم کننده بودن برای فرزندان خود خریداری یا در منزل استفاده نکنند و در انتخاب هر رسانه و کالای فرهنگی هم به میزان سودمندی تربیتی آن و هم به ویژگی های رشدی فرزندان خود توجه کنند.

توجه به این موضوع تاثیر بسزایی در رشد فکری و جسمی و تحصیلی فرزندان دارد چرا که بی توجهی به این موضوع و استفاده بدون ضابطه کودکان و نوجوانان از رسانه و کالاهای فرهنگی موجب خواهد شد که آسیب های فضای مجازی در کودکان و نوجوانان بیشتر مشاهده شود آسیب هایی مانند:

۱- خطر مواجهه با درندگان سایبری

۲- خطر مواجهه با قلدری اینترنتی

۳- نقض حریم خصوصی آنها در فضای مجازی

۴- خطر مواجهه با محتوای غیر اخلاقی در فضای مجازی

۵- چاقی مفرط به دلیل کم شدن تحرک ورزش و بازی های فعال

۶- مهارت نداشتن در تمیز دادن دنیای مجازی و دنیای واقعی

۷- فراموش کردن شخصیت واقعی خود و از بین رفتن انگیزه لازم برای ساختن آینده واقعی خود

۸- کاهش قدرت درک حقایق مثلاً مرگ برای او معنای کاملاً مجازی پیدا می‌کند و فکر می‌کند مرده میتواند زنده شود چون در بازی اینگونه است

۹- از بین رفتن زشتی برخی رفتارها زیرا او در بازی یا حتی کارتتون و سایر برنامه‌های رسانه‌ای با رفتارهای زشت بسیاری مواجه می‌شود

۱۰- آموختن کلمات زشت و ناپسند، زیرا بسیاری از بازی‌های وارداتی از کلمات ناپسند بسیاری استفاده می‌کنند

۱۱- دیدن رفتارهای سریع که باعث می‌شود قدرت تصمیم‌گیری در کودک کاهش یابد

۱۲- زمان و مصرف آن برای کودک بی‌معنا می‌شود چون بازی است که کودک و زمانش را مدیریت می‌کند نه خود کودک

۱۳- آسیب‌های جسمی، آسیب‌های اخلاقی، آسیب‌های اعتقادی و افت تحصیلی

توجه به رشد سواد رسانه‌ای در کودکان و نوجوانان آنها را قادر خواهد ساخت رسانه و کالای فرهنگی

مناسب را بشناسند و پیام‌های آنها را با تفکر انتقادی و فعالانه بررسی و تحلیل کنند تا بتوانند از خود در برابر تبعات مخرب تربیتی و رفتارهای مخاطره آمیز مراقبت کنند.

پیچیدگی‌های آموزشی سواد رسانه‌ای به کودکان و نوجوانان

انتقال مفاهیم سواد رسانه‌ای به کودکان و نوجوانان دارای پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های مخصوص به خود است برخی از این پیچیدگی‌ها و ظرافت‌ها عبارتند از:

- ❖ از کافی نبودن سواد خواندن و نوشتن در کودکان
- ❖ قدرت تجزیه و تحلیل کمتر کودکان و نوجوانان به نسبت بزرگسال
- ❖ عاطفی بودن بیشتر کودکان و نوجوانان و تاثیر پذیری بیشتر آنها از جامعه
- ❖ مهارت‌های رایانه‌ای در کودکان و نوجوانان به نسبت به بزرگسالان کمتر است
- ❖ تاثیر پذیری بیشتر کودکان و نوجوانان از رسانه

آنچه کودکان و نوجوانان باید درباره سواد رسانه‌ای بدانند

انتقال مفاهیم و مهارت‌های سواد رسانه‌ای به کودکان و نوجوانان می‌بایست با شناخت دقیق نیازهای رسانه‌ای، توانایی ادراک و تحلیل کودکان و نوجوانان و خلقیات و روحیات آنها انجام شود.

مهارت‌های زیر برای گروه سنی ۸ تا ۱۶ سال مفید می‌باشد:

۱. مهارت‌های عمومی کار با رایانه

۲. مهارت‌های کلیدی استفاده از نرم افزارهای اداری مانند آفیس

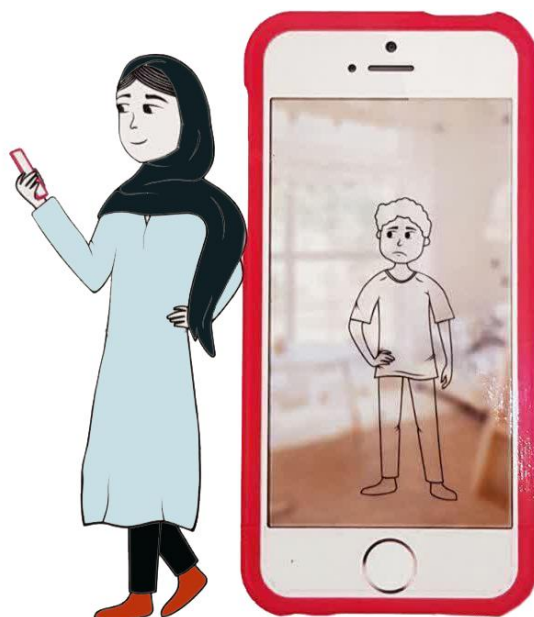
۳. مهارت های استفاده از اینترنت
۴. مهارت های کنترل مخاطرات امنیتی در اینترنت
۵. آشنایی با آسیب‌ها و مخاطراتی که کودکان و نوجوانان را در فضای مجازی تهدید می‌کند
۶. آشنایی با انواع بازی‌های رایانه‌ای و ابزار جانبی آنها
۷. آشنایی با نظام سنی بازی‌های رایانه‌ای و ضرورت توجه به آن
۸. آشنایی با تاثیرات مثبت بازی‌های رایانه‌ای و نقش آنها بر افزایش مهارت های جسمی علمی و فکری
۹. آشنایی با آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از بازی‌های رایانه‌ای
۱۰. آشنایی با امکانات و قابلیت های فضای مجازی برای زندگی بهتر
۱۱. آشنایی با کالاهای فرهنگی
۱۲. آشنایی با انواع رسانه و کارکردهای آن
۱۳. آشنایی با تاثیر رسانه و بر جامعه و افراد
۱۴. آشنایی با روشهای مواجهه با اخبار منتشر شده در رسانه ها و لزوم تفکر انتقادی در برابر آنها
۱۵. آشنایی با روشهای تبلیغ
۱۶. آشنایی با مفهوم بازیگری و تفاوت شخصیت اصلی افراد با شخصیت آنها در فیلم‌ها و سایر محصولات فناوری و رسانه
۱۷. آشنایی با تفاوت میان دنیای واقعی و دنیای مجازی و تلاش برای تمایز این دو دنیا
۱۸. آموزش روش نقد کردن برنامه‌های رسانه‌ای و فناورانه
۱۹. آموزش کسب اطلاعات صحیح در دنیای واقعی و دنیای مجازی و مباحثه مرتبط
۲۰. آموزش روش تشخیص شایعه از خبر

والدین بدانند:

همانطور که سعی دارند فرزندانشان مهارت های مختلف مانند محتوای درسی، موسیقی، زبان خارجی و ورزش را بیاموزند

با شرایط کنونی از زندگی انسان، یعنی غلبه فضای مجازی بر بسیاری از امور زندگی همگان به خصوص کودکان و نوجوانان، آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت های مرتبط با آن امری ضروری است.

فصل سوم



سواد رسانه‌ای و حفظ امنیت فردی در فضای مجازی



رابطه سواد رسانه‌ای با پیشگیری از جرم در فضای مجازی

روش فنی

ارتقای مهارت کاربران

یادگیری راهکارها و روش های حفظ امنیت فردی در فضای مجازی امری بسیار مهم است و به دو روش فنی و ارتقای مهارت های سواد رسانه ای تامین می شود.

رابطه سواد رسانه ای با پیشگیری از جرم در فضای مجازی

سواد رسانه ای به شیوه تعامل انسان با رسانه می پردازد و نقش تفکر را در مواجهه با حجم زیاد داده ها و محیط های متنوع رسانه ای روشن می کند به نمونه هایی از نقش سواد رسانه ای در پیشگیری از بروز جرم را بیان می کنیم

۱- چنانچه کاربری اطلاعات شخصی خود شامل شماره شناسنامه و کد ملی اش را بنا به تقاضای یکی از دوستان در یک شبکه اجتماعی قرار دهد این فرصت را به سایر کاربران داده تا این اطلاعات مهم را به دست بیاورند و کاربر را در معرض ناامنی قرار دهند

۲- در برخی مواقع سوالاتی در وب سایت ها و شبکه های اجتماعی مطرح می شود که کاربران نباید به راحتی به آنها پاسخ دهند کاربران دارای سواد رسانه ای و مهارت در مواجهه با این پرسشنامه ها درباره تبعات پاسخ می اندیشند تا مبدا اطلاعاتشان در پرسشنامه ای که معلوم نیست واقعی و جعلی باشد در آینده مورد سوء استفاده قرار گیرد

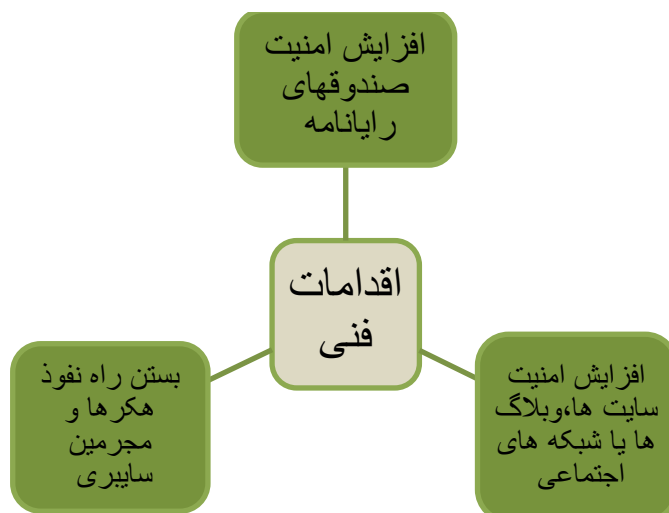
۳- انتخاب درست نرم افزارهای امنیتی مناسب نیز بخشی از دانش کاربر برای حفظ امنیت خانواده در فضای مجازی است

۴- انتخاب درست و مناسب رژیم مصرف رسانه و انواع محتوای قابل دریافت برای خانواده و به خصوص کودکان نقش بسیار موثری در سلامت و امنیت اعضای خانواده در اینترنت دارد

۵- آشنایی با ابزارهای کنترل والدین و تنظیمات امنیتی تلفن همراه و رایانه نیز یکی از موضوعات مرتبط با سواد رسانه ای است که تاثیر بسیاری بر سلامت و امنیت فردی و خانوادگی در اینترنت دارد

روش فنی

در این روش از راهکارهای فنی یا آنچه به آن امنیت فنی گفته می شود استفاده می گردد البته مسئله امنیت فنی خدمات و راهکارهای آن چندان در اختیار کاربران نیست بلکه این متخصصان شبکه و امنیت هستند که وظیفه دارند خدمات و نرم افزارهای خود را طوری امن کنند که احتمال وقوع مخاطرات و تهدیدات را کاهش دهند



کاربران می توانند با توجه به نکات زیر در باره امنیت محصولات اطلاع کسب کنند:

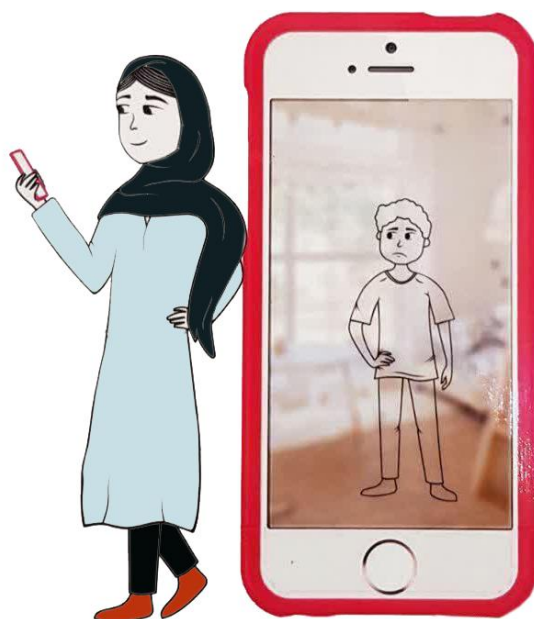
- توجه به گواهینامه های امنیتی که خدمات مشخصی را ارائه می دهند
- بررسی میزان توجهی که ارائه دهندگان خدمات در تبلیغات خود به مقوله امنیت نشان می دهد
- بررسی دسترسی هایی که یک نرم افزار برای شروع به کار نیاز دارد به طور مثال تعداد دسترسی هایی که پیام رسان وایبر برای نصب روی گوشی کار بر مطالبه می کند تقریبا دوبرابر نرم افزار لاین است.

ارتقای مهارت کاربران

مهمترین عامل ارتقای امنیت کاربران و خانواده در فضای مجازی **افزایش مهارت خود کاربران** در استفاده از فضای مجازی است سواد رسانه ای کاربران نقشی بسیار اساسی در کاهش آسیب ها و افزایش امنیت و ایمنی آنها دارد کاربران دارای مهارت از دارایی بیشتری هنگام حضور در شبکه های اجتماعی و مرور وب سایت ها برخوردارند و در انتشار مطالب در فضای مجازی دقت و وسواس بیشتری به کار می برند.



فصل چهارم



مهارت‌های حفظ ایمنی و سلامت فرزندان در فضای مجازی



استفاده از سیم کارت کودک

آموزش توصیه های ایمنی به کودکان

آموزش اخلاق و ادب حضور در فضای مجازی

استفاده با برنامه از رسانه

افزایش تعداد کاربران کودک و نوجوان (زیر ۱۸ سال) ایرانی اینترنت به ۱۹ میلیون نفر و رسیدن به پهنای باند اینترنت کشور از ۶۰۰ گیگابایت در سال ۹۲ به ۴۸۰۰ گیگابایت در سال ۹۵ تنها در مدت سه سال نشان می‌دهد که کشور به سرعت در حال ورود به عرصه های جدید فناوری اطلاعات است.

فناوری اطلاعات و به خصوص شبکه‌های اجتماعی به سرعت در حال رشد هستند و بر آداب و رسوم جامعه تاثیر گذاشته و چالش های اجتماعی متعددی را نیز به وجود آورده است، کودکان و نوجوانان را می‌توان آسیب پذیرترین قشر جامعه در برابر این چالش‌ها دانست.

مهمترین راهکارهای کاربردی و مورد نیاز خانواده‌ها برای مراقبت از فرزندانشان را معرفی می‌کنیم:

استفاده از سیم‌کارت کودک

سیم‌کارت‌های کودک و نوجوان با هدف ایجاد فضای مجازی سالم برای کودکان و نوجوانان طراحی شده‌اند و دارای اینترنت پاک هستند

برخی از قابلیت های این سیم کارت ها عبارتند از :

- امکان مکالمه و ارسال پیامک بر اساس فهرست مورد نظر والدین
- دسترسی آسان کودک و نوجوان به محتوای مناسب و طبقه بندی شده در فضای مجازی پاک از طریق مرورگر
- مدیریت زمان استفاده کودک و نوجوان از گوشی یا تبلت و اطلاع از مکالمات و پیامک ها
- دسترسی به انواع محتوای صوتی تصویری و چندرسانه‌ای کودکان و نوجوانان
- دسترسی به بازی های مناسب کودکان و نوجوانان

آموزش توصیه های ایمنی به کودکان

آموزش اصول ایمنی و راهکارهای حفظ امنیت حریم خصوصی در فضای مجازی به کودکان و نوجوانان یکی از لازم ترین اقداماتی است که والدین باید بر عهده بگیرند مهمترین موضوعاتی که باید در مورد آنها با کودکان صحبت کرد عبارتند از

به کودکان تفاوت بین اشتراک گذاری اطلاعات و فاش کردن اطلاعات را بیاموزیم

به فرزندانمان بیاموزیم تا از اطلاعات مهم خودشان مانند مشخصات شناسنامه‌ای مشخصات والدین و دیگر اعضای خانواده آدرس محل سکونت و آدرس مدرسه محافظت کنند

زمان حضور در اینترنت را برای آنها محدود کنیم و سعی کنیم به صورت آفلاین فعالیت کنند

با فرزندان مان درباره مقررات و محدوده رفتار آنها در اینترنت به طور جدی گفتگو کنیم

خطر سایت های مستهجن را به فرزندانمان آموزش دهیم

نرم افزار های کنترلی مخصوص والدین را نصب کنیم

روی رایانه و موبایل تنظیمات امنیتی محدودکننده سایت های مستهجن را فعال کنیم

مراقب باشیم فرزندانمان روی رایانه و گوشی فیلتر شکن نصب نکند

به فرزندانمان بیاموزیم با افراد غریبه در شبکه‌های اجتماعی ارتباط برقرار نکنند

به فرزندانمان بیاموزیم به افرادی که می‌خواهند در شبکه‌های اجتماعی با او طرح دوستی بریزند تا بعداً در فضای واقعی قرار ملاقات بگذارند اعتماد نکنند

کودکان و نوجوانان باید بدانند فضای مجازی مملو از اخبار و اطلاعات غیر واقعی است و نباید بدون تامل هر خبری را باور و باز نشر کنند.

آموزش اخلاق و ادب حضور در فضای مجازی

اخلاق یکی از قربانیان فضای مجازی است و همواره شاهد انواع بی اخلاقی و بد اخلاقی در بین کاربران ایرانی رسانه های اجتماعی هستیم آموزش اصول اخلاقی لازم به کودکان و نوجوانان موجب می‌شود آنها کاربران سالمی در فضای مجازی باشند.

فرزندان باید بیاموزند:

فضای مجازی هم مانند فضای حقیقی دارای آداب و رسوم مخصوص به خود است

در فضای مجازی هم نباید از الفاظ زشت و رکیک استفاده کند

بی اخلاقی و توهین و تهمت در فضای مجازی هم مجازات دارد

ارسال پیام ناخواسته به دیگران و رعایت نکردن امانت نگهداری از عکس و پیام اطلاعات دیگران از مصادیق غیراخلاقی در فضای مجازی

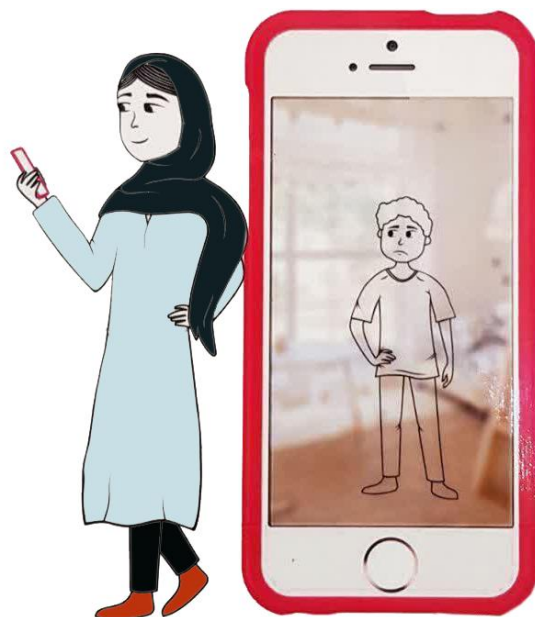
رعایت احکام شرعی مانند حجاب و عفاف و ارتباط نداشتن بانامحرم در فضای مجازی هم واجب است

استفاده با برنامه از رسانه

مدیریت شیوه و مدت زمان استفاده کودکان و نوجوانان از انواع رسانه های دیجیتال یا همان رژیم مصرف رسانه، کاری واجب و ضروری است والدین باید با جلب مشارکت فرزندان و آموزش اهمیت این موضوع به آنها سعی کنند براین موضوع نظارت داشته باشند در برخی قوانین مورد رژیم مصرف رسانه در خانواده ها ذکر شده است.

- ❖ برای استفاده از تلویزیون در خانه (زمان، مدت، نوع برنامه های مجاز) قانون وضع کنید.
- ❖ رایانه را در محل همومی خانه قرار دهید تا امکان مشارکت کودکان و نظارت بر آن ها فراهم باشد.
- ❖ ممنوعیت استفاده از موبایل و تلویزیون در زمان معینی از شبانه روز
- ❖ ممنوعیت استفاده از موبایل برای کودکان زیر ۲ سال (برای کودکان ۲ تا ۷ سال روزی نیم ساعت و برای کودکان دبستانی حداکثر روزی ۲ ساعت)
- ❖ بهتر است انرژی عصبی و روانی فرزندان را با کوه رفتن، باشگاه و... تخیه و توجه شان را از بازی های رایانه ای منحرف کنید.
- ❖ کم کردن نور صفحه نمایشگر، با فاصله نشستن از صفحه و استراحت بین دو نوبت بازی ضروری است
- ❖ با استدلال و منطق آسیب هایی را که رایانه به کودکان وارد می آورد متذکر شوید.





آسیب بازی های آنلاین برای کودکان و نوجوانان



آسیب های روحی و روانی بازی های آنلاین موبایلی

آسیب های جسمانی بازی های آنلاین



بازی ها آنلاین روح و جسم کودکان را مطیع خود می سازد و به عالمی خیالی می برد که خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می پندارند برای نمونه می توان به بازی های Clash of Clans، Clash of Queens، Sky Clash و ... اشاره نمود

بسیاری از آنها می توانند تبدیل به بستری برای بروز انواع خطرات و جرایم سایبری شود مجرمان در این فضا با استفاده از ترفندهای ساده از ناآگاهی کودکان سوء استفاده می کنند و آنها را در معرض تهدیداتی از قبیل: سرقت اطلاعات بانکی، ورود به حریم خصوصی، آگاهی از کدهای کاربری و رمزهای عبور، نصب تروجان ها ، نرم افزارهای جاسوسی و بد افزار ها، کلاهبرداری و بهره کشی جنسی قرار می دهند.



آسیب های روحی و روانی بازی های آنلاین موبایلی

بازی های آنلاین جایگزین ارتباط رو در رو افراد با یکدیگر شده اند و بر خلاف بازی های دسته جمعی سنتی هیچ گونه احساس عاطفی یا انسانی در کودک ایجاد نمی کند این بازی ها موجب می گردد کودکان از جمع گرایی واقعی در دنیای واقعی به جمع گرایی مجازی روی بیاورند در واقع این بازی ها اعتیاد آور بوده و موجب وابستگی و دلمشغولی گسترده کودکان شما شده و آنها را از فرصت های دنیای واقعی دور می کنند.

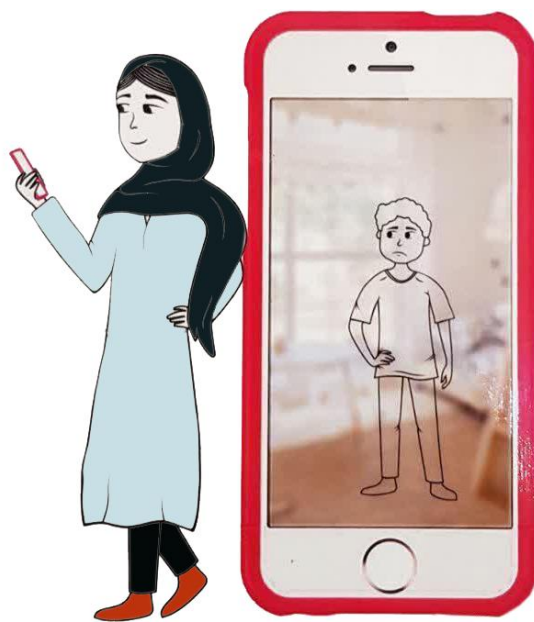
بی توجهی والدین به نوع مواجهه فرزندانشان با این بازی ها می تواند به بروز آسیب های روحی و روانی مختلف در آن ها منتهی شود در ادامه به برخی از این آسیب ها اشاره شده است:



آسیب های جسمانی بازی های آنلاین

پزشکان همواره نگران آسیب های جسمی ناشی از استفاده کنترل نشده از بازی های رایانه ای در کودکان بوده اند و در این خصوص هشدار می دهند آنها موارد زیر را به عنوان آسیب های جسمانی بازی های آنلاین بیان کرده اند:

- ✓ کند شدن رشد جسمانی و ضعف بینایی
- ✓ آسیب به ستون فقرات
- ✓ احساس سوزش و سفت شدگی در گردن و مچ دست
- ✓ آسیب های پوستی
- ✓ سرگیجه و تهوع
- ✓ مشکلات گوارشی به علت بد خوابی
- ✓ آسیب های مفصلی



فواید و مضرات بازی های رایانه ای



فواید بازی های رایانه ای
آسیب های جسمانی بازی های آنلاین
مضرات جسمی بازی های رایانه ای
آسیب های رفتاری بازی های رایانه ای
تأثیر بازی های رایانه ای بر باورهای اعتقادی کودکان و نوجوانان
گروه بندی محتوای نامناسب در بازی های رایانه ای

بازی رایانه‌ای، رسانه‌ای است که وظیفه انتقال پیام سازندگان خود را به مخاطبان به عهده دارد سازندگانی که در قالب شرکت های بزرگ بازی سازی سعی دارند فرهنگ و تمدن غربی را بر جهان مسلط کنند

بازی‌های رایانه‌ای با تنوع بسیار زیادی که دارند این توانایی را دارند که به رشد و توسعه فکری کودکان و نوجوانان کمک کند یا بالعکس عاملی برای ترویج خشونت و بی‌بند و باری و کم تحرکی آنها باشند شناخت فواید و مضرات بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان می‌تواند به انتخاب درست بازی‌های رایانه‌ای کمک کند.

فواید بازی های رایانه ای

۱. کمک به کودکان و نوجوانان دارای بیماری های مزمن

پژوهشگران دانشگاه یوتا تحقیقی را منتشر ساختند که نشان می‌دهد انجام منظم بازی‌های رایانه‌ای توسط کودکان مبتلا به اختلالاتی نظیر اوتیسم، افسردگی و پارکینسون سبب افزایش روحیه استقامت و مقاومت آنها در برابر مشکلات ناشی از بیماری می‌شود.

۲. افزایش توانایی های حرکتی کودکان پیش دبستانی

قرار گرفتن کودکی کم سن و سال در برابر تلویزیون برای انجام بازی رایانه‌ای کار درستی تلقی نمی‌شود اما انجام بازی های تعاملی رایانه‌ای به تقویت مهارت های حرکتی کنترل اشیا در کودکان می‌انجامد (پژوهش دانشگاه دیکن ملبورن)

۳. کاهش استرس و افسردگی

دامنه فواید بازی‌های رایانه‌ای تنها به کودکان و نوجوانان محدود نمی‌شود پژوهشی که در سال ۲۰۰۹ منتشر شد نشان می‌دهد انجام بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند به افرادی که از مشکلاتی نظیر استرس یا افسردگی رنج می‌برند کمک کند تا حدی بر این مشکلات غلبه کنند.

۴. کاهش شدت درد

بازی‌های رایانه‌ای نه تنها می‌توانند موجب کاهش اثرات منفی مشکلات ذهنی شوند بلکه حتی می‌توانند دردهای جسمی را هم کاهش دهد دانشمندان دانشگاه واشنگتن نوعی بازی طراحی کردند که به بیمارانی که از درد شدیدی رنج می‌برند امکان می‌دهد از درد خود بکاهند.

این بازی که **دنیای برفی** نام دارد نوعی بازی واقعیت مجازی است که در آن فرد خود را در سرزمینی پوشیده از برف می‌بیند و می‌تواند گلوله های برفی را به سمت پنگوئن ها و آدم برفی هایی که می‌بیند پرتاب کند به این ترتیب حواس بیمار از درد به بازی معطوف می‌شود.



۵. تقویت توان بینایی

پدر و مادرها معمولاً به فرزندان خود می‌گویند نشستن در برابر تلویزیون منجر به کاهش قدرت بینایی می‌شود اما افرادی که دچار بیماری آب مروارید هستند می‌توانند با انجام چنین بازی‌هایی به هدف‌های مشخص شلیک کنند و قدرت بینایی خود را تقویت کنند. (پژوهش دانشمندان دانشگاه مک‌مستر کانادا)

این بازی‌ها علاوه بر اینکه با تولید هورمون‌های دوپامین و آدرنالین به افزایش توانایی انعطاف‌پذیری مغز کمک می‌کنند به دلیل نیاز به سرعت زیاد فرد را به دیدن سریع و تصمیم‌گیری آنی عادت می‌دهند.

۶. تقویت توانایی تصمیم‌گیری

انجام بازی‌های رایانه‌ای سبب می‌شوند مغز تصمیم‌گیری سریع را تمرین کند این بازی‌ها با شبیه‌سازی موقعیت‌هایی که باید در آن‌ها به سرعت تصمیم بگیرد کاربر را عادت می‌دهند تا به سرعت اطلاعات محیطی را بررسی کند و بلافاصله با آنها واکنش نشان دهد (پژوهش دانشمندان عصب‌شناس دانشگاه روچستر نیویورک)

۷. افزایش شادی در میان سالمندان

در مطالعاتی که پژوهشگران انجام دادند دریافتند افراد سالمندی که گهگاه بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دادند شادتر از سایر هم‌سن و سالان خود بودند و هیجانات مثبت تری از خود بروز می‌دادند.

مضرات جسمی بازی‌های رایانه‌ای

اما بسیاری از پژوهشگران و متخصصین علم روانشناسی بر این عقیده‌اند که مضرات بازی‌های رایانه‌ای بسیار بیشتر از فواید آن است و به تمامی کاربران توصیه کرده‌اند که از استفاده دائم از بازی‌های رایانه‌ای خودداری کند در اینجا مضرات بازی‌های رایانه‌ای را معرفی می‌کنیم

۱. مشکلات بینایی

نگاه کردن و خیره شدن بیش از حد به هر نوع صفحه تصویر باعث بروز مشکلات چشمی می‌شود مخصوصاً که چشم شخص نزدیک بین هم باشد خیره شدن به صفحه تصویر سفید برای چشم بسیار مضر است خصوصاً به این دلیل که وقتی فرد به صفحه نمایش خیره می‌شود پلک نمی‌زند و همین مسئله باعث خشک شدن چشم میشود

یکی از بیماری‌های چشمی رایج **قهرمان گپتار** نام دارد، در این بیماری ممکن است ساعت‌ها از بازی کردن گذشته باشد اما چشم هنوز درگیر تصاویری است که ساعت‌ها و آن خیره شده و هنوز از آنها را نمی‌بیند.

۲. انگشت نینتندو

در بازی رایانه‌ای «وی اسپرت» فرد دو دسته حرکتی در دست می‌گیرد و می‌بایست تعادل خود را مثل شکلی که در بازی می‌بیند حفظ کند این حفظ تعادل به زانوها و ستون فقرات آسیب جدی وارد می‌کند و حتی گاهی اوقات به دلیل اینکه فرد تعادل خود را از دست می‌دهد و به زمین می‌افتد در قسمت هایی از بدن است دچار شکستگی می‌شود مبتلایان به این بیماری پس از مدتی بازی پی در پی دچار درد دست و مچ می‌شود در این بیماری انگشتهای فرد متورم می‌شود و درد می‌گیرد.

۳. رفتارهای خشونت بار و مشکلات ذهنی

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیش از اندازه بازی های رایانه ای انجام می‌دهند همیشه نگرانترو افسرده تر از انسان های دیگر هستند، و حتی خطر اعتیاد نیز در آن ها وجود دارد. از جمله نشانه های بیماری های رفتاری در شخصی که بیش از حد بازی رایانه ای انجام می‌دهد، **نگرانی بیش از حد، عصبانیت های بی دلیل و ترسهای اجتماعی** است. و در کودکان رفتارهای تهاجمی خشونت آمیز دیده می‌شود.

۴. کاهش و افزایش نامعقول وزن و خطر اعتیاد

بسیاری تصور میکنند که فقط افرادی معتاد هستند که مواد اعتیادآور مصرف میکنند، اما با تحقیقاتی که روان شناسان انجام داده اند مشخص شده بازی های رایانه ای نیز اعتیاد آورند ودقیقا مثل شرط بندی که بسیاری از افراد دچار آن هستند، شخص را وابسته به خود می‌کند. از نشانه های اعتیاد به بازی های رایانه ای از دست دادن وزن یا چاق شدن بیش از حد، کاهش روابط اجتماعی، توجه به بهداشت شخصی و اختلال در خواب فرد است.

۵. مرگ

افرادی که به بازی های رایانه ای اعتیاد دارند ساعت ها وقت خود را صرف بازی می‌کنند بدون اینکه متوجه شوند چقدر زمان گذاشته است. به گفته پزشکان اعتیاد شدید به بازی های رایانه ممکن است مرگبار باشد.

به این فیلم توجه کنید

۶. سندروم تونل کارپال

افرادی که بیش از حد بازی های رایانه ای انجام می‌دهند در خطر ابتلا به این سندروم قرار دارند که در آن اعصاب اصلی بین دست و ساعد تحت فشار قرار گیرد این فشار زمانی اتفاق می‌افتد که تونل کارپال یعنی قسمتی از مچ که اعصاب اصلی و تاندون ها از آن جا می‌گذرد متورم می‌شود

آسیب های رفتاری بازی های رایانه ای

بازی های رایانه ای علاوه بر مضرات جسمی برای کاربر می تواند منشأ آسیب ها و ناهنجاری های رفتاری باشند، آسیب هایی که به واسطه ی انتخاب نادرست بازی، توجه نکردن به محدوده سنی بازی و نامناسب بودن محتوای آن به وجود می آید برخی از این آسیب ها عبارتند از

۱. خشونت طلبی و پرخاشگری

بسیاری از بازی های رایانه ای با به کار بردن جلوه های ویژه سعی می کنند بازیکنان را به اوج هیجان نزدیک کنند و برای این کار از صحنه های خشن و نامتعارف استفاده می کند این بازی ها و خشونت که در ذات آنها از کاربر را به سمت خشونت و پرخاشگری هدایت می کنند

۲. افت تحصیلی

از دست رفتن زمان مناسب برای مطالعه و انجام تکالیف درسی به دلیل وابستگی شدید برخی دانش آموزان به بازی های رایانه ای از شایع ترین دلایل افت تحصیلی دانش آموزان به حساب می آید.

۳. کاهش توان ذهنی

بازی های رایانه ای، به دلیل ضرب آهنگ بسیار تندی که دارند و با تغییر سریع صحنه ها موجب می شود بازیکن مجبور شود برای رد شدن از یک مرحله، مسیر موفقیت در بازی را به خاطر بسپارد به این ترتیب بعد از چند بار تکرار بازی دیگر به صورت ناخودآگاه بازی می کند با طولانی شدن این رفتار توان ذهنی فرد کاهش پیدا می کند.

۴. انزوای طلبی

بازی کردن مستمر با رایانه به دلیل مسکوت نگه داشتن رشد مهارت های کلامی و اخلاقی و رفتاری در نوجوان موجب می شود بازیکن نوجوان نتواند در تعامل با خانواده و دوستان و جامعه خوب عمل کند.

تاثیر بازی های رایانه ای و باورهای اعتقادی کودکان و نوجوانان

بازی رایانه ای نیز مانند بقیه هم نوعان رسانه ای خود به طرز فکر و ایدئولوژی تولیدکنندگان شان وابسته است و عملاً قالبی برای ارائه اهداف و خواسته های سازندگان به کاربران است.

در میان بازی های رایانه ای کم نیستند آنهایی که در قالب برنامه های اسلام هراسی و اسلام زدایی باورهای دین مقدس اسلام را هدف قرار می دهند باورهایی که بر پنج پایه توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد بنا شده اند و از آنها تحت عنوان اصول دین یاد می شود و این اصول در کنار مقدساتی مانند قرآن، اهل بیت، مسجد، کعبه و ... که نمادهای اسلام شناخته می شود به روش های مختلف در بازی تحریف و تحقیر می شود.

علاوه بر رویکردهای تخریبی برخی دیگر از بازی های رایانه ای در قالب داستان و نمایشنامه به ترویج و قبح زدایی از انواع گناهان و منکرات می پردازند مانند برهنگی، ارتباط نامشروع، مصرف مواد مخدر، خشونت، قتل، آزار افراد .

بازی‌های رایانه‌ای معروف جهان از قبیل 2GTA، call of duty، Titanfall و... علاوه بر این که حاوی خشونت، برهنگی، مصرف الکل، سکس و مواد مخدر هستند و مروج جهان‌بینی غربی و ضد دینی هم هستند

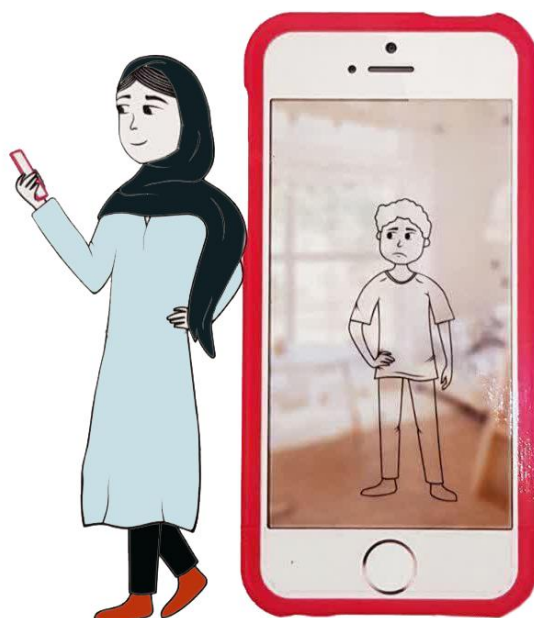
در کنار این بازی‌ها دسته دیگری از بازی‌ها وجود دارند که از آنها تحت عنوان بازی‌های شبیه سازی زندگی یا سبک زندگی نیز یاد می‌شود مانند Sims که علاوه بر محتوای جنسی و خشن مملو از لودگی است و گام به گام مخاطب را به سوی سبک زندگی غربی هدایت می‌کند. سازندگان بازی‌های رایانه‌ای از روش‌های مستقیم یا غیر مستقیم یا ترکیبی از این دو روش استفاده می‌کنند تا ارزش‌ها را زیر سوال ببرند. در روش مستقیم طراحان بازی به طور صریح و واضح نمادهای دینی و اعتقادی به خصوص نمادهای اسلام را مورد توهین قرار می‌دهند و به تبع آن دین مرتبط با آنها را در ذهن بازیکن از بین می‌برند و در روش غیرمستقیم اعتقادات دینی بازیکن به صورت نامحسوس و در قالب دیالوگ‌ها یا سناریوی بازی کمرنگ شده و اصول اساسی دین مانند ایمان به خداوند، معاد و رسالت پیامبران الهی تخریب می‌شوند.

گروه بندی محتوای نامناسب در بازی‌های رایانه‌ای

بررسی محققین نشان داده که محتوای ناسالم در بازی‌های رایانه‌ای ممکن است در قالب شیوه‌هایی ظهور پیدا کند، سطح استفاده از این محتواها و نوع بکارگیری آنها در تعیین رده سنی، سبک بازی و آثار مخرب آن بر روی بازیکن موثر است.

گروه‌بندی محتوای ناسالم به کار رفته در بازی‌های رایانه‌ای از نظر انجمن ارزیابی نرم افزارهای سرگرمی آمریکا

مشروبات الکلی	نمایش خون	خون و قطع عضو	فساد طنز آلود
خشونت کارتونی	طنز غیر مودبانه	مواد مخدر	خشونت فانتزی
خشونت شدید	خشونت جنسی	برهنگی	دشنام
شبیه سازی قمار	مضامین وسوسه انگیز	قمار واقعی	استفاده از الکل



نگاهی دقیق به بازی های دخترانه



بخش زیادی از بازی های موجود در دنیا سرشار از هیجان و خشونت و صحنه های رزمی هستند ولی این موضوعات برای نیمی از جامعه مخاطب سازندگان بازی های رایانه ای یعنی دختران جذاب نیستند و آن ها اکثراً علاقه ای به این بازی ها نشان نمی دهند برای همین گروه جدیدی از بازی های رایانه ای تحت عنوان بازی های دخترانه به وجود آمدند تا بتوانند برای مخاطبان خاص خود جذابیت ایجاد کنند.

برای مثال این روزها با یک جستجوی ساده می توان به صدها بازی دخترانه دست یافت و بازیکن با یک فرایند ساده اینترنتی و با کمترین زحمت می تواند به این بازی ها دسترسی پیدا کند ممکن است والدین هم در نگاه اول آن را مانند خاله بازی های قدیمی خود ببینند و خیالشان از بازی فرزندشان راحت شود اما اینگونه نیست.

در این بازی ها فرد در موقعیت های مختلف زندگی قرار می گیرد موقعیت هایی مانند چیدن اتاق، انتخاب مدل لباس، نوع آرایش، پدیکور ناخن، مراقبت از بیمار، رفتن به کالج، رفتن به پارتی، خوانندگی و نوازندگی، رستوران داری، آرایش مو و انتخاب لباس برای سگ و گربه و چینش اتاق آنها، آرایشگری و چندین و چند موقعیت ریز و درشت دیگر.

در این بازی ها گاهی دختر بچه شما باید زنی را برای رفتن به پارتی آرایش کند، جواهراتش را بپوشاند، لباسش را انتخاب کند و جام شرابش را به دستش دهد و او را به مهمانی بفرستد.

یا اینکه گاهی در قالب یک بازی کودکانه با پسری دوست شود و با او پا به فرار بگذارد (بازی فرار از خانه!). گاهی مأمور می شود تا لباس عروس باربی را تنش کند یا قصر سفید برفی را برای مراسم جشن آذین ببندد.

جذابیت کافی با وجود گرافیک ساده و نیاز نداشتن به داستان خاص، در گسترش سریع این گونه بازی ها نقش مهمی داشته است.

در گونه دیگری از این بازی ها فرد کاملاً در فضای مجازی زندگی می کند یعنی چیزی شبیه زندگی دوم. در این فضا کار می کند، خانه اش را طراحی می کند، ازدواج می کند، بچه دار میشود، خانه داری می کند، پارتی می رود و... او برای ازدواج باید با افراد مختلفی از جنس مخالف دوست شود، مرتباً به مهمانی های مختلف می رود با افراد زیادی از جنس مخالف ارتباط بگیرد تا در نهایت قلب یک نفر را صددرصد از آن خود کند و همسرش شود.

شخصیت اصلی این بازی ها اغلب تعریف شده و ثابت است؛ از شخصیت هایی چون باربی، السا (نماد همجنسگرایی)، سیندرلا، سفید برفی و گیسو کمند که شخصیت های کارتون های محبوبه والت دیزنی هستند.

فردگرایی و محو شدن مفهوم خانواده در این بازی ها بسیار برجسته است به نحوی که شخصیت اصلی این بازی ها معمولاً بدون خانواده و تنها زندگی می کند و در طول بازی اثری از خانواده و نزدیکان دیده نمی شود اصل و پایه موفقیت در بسیاری از این بازی های دخترانه تکیه بر جذابیت های جنسی زنانه و عشوه گری است و ناخودآگاه بازیکن را به برجسته شدن شاخص های سبک زندگی زن غربی در تضاد با اصول حاکم بر زندگی ایرانی اسلامی هدایت می کند.

این بازی ها در قالب های مختلف تولید و به مخاطب عرضه می شود

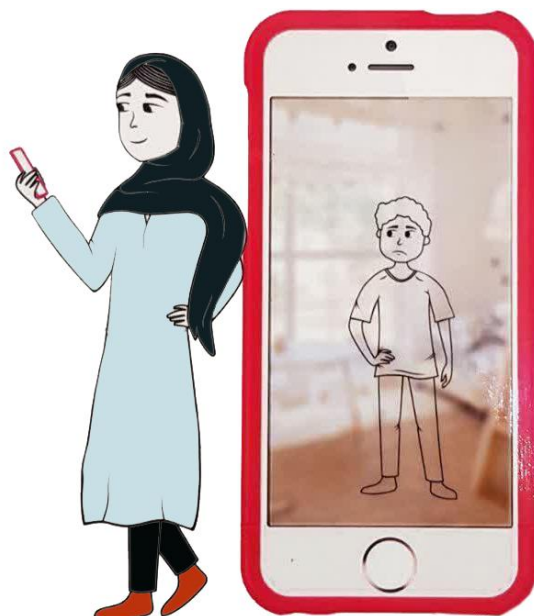
۱. بازی های رایانه ای

۲. بازی های آنلاین

۳. بازی های موبایلی

نکته قابل تأمل این موضوع اینجاست که بسیاری از این بازی ها در فروشگاه های بازی و مارکت های موبایلی ایرانی به راحتی در اختیار کاربران قرار دارند و والدین بدون آگاهی از محتوای واقعی این بازی ها تنها با قضاوت از روی ظاهر دخترانه بازی و بدون هیچ محدودیتی به فرزندان خود اجازه می دهند تا با این برنامه ها بازی کنند و اوقات فراغت خود را پر کنند غافل از اینکه دختران آنها در قالب بازی و سرگرمی در حال یادگیری شیوه زندگی و فرهنگ غربی هستند موضوعی که می تواند آینده زندگی آنها را به شدت تحت تاثیر قرار دهد

اینجاست که ضرورت دسترسی به برنامه ها و بازی های تایید شده و سالم برای خانواده نموده بیشتری پیدا می کند و والدین می توانند با استفاده از فروشگاه های اینترنتی نرم افزار مخصوص کودک و نوجوان با اطمینان بیشتری به انتخاب بازی و سرگرمی برای فرزندان خود اقدام کنند.



راهنمایی انتخاب بازی رایانه‌ای برای فرزندان



نسل بازی‌های ویدیویی
سبک شناسی بازی های ویدئویی
بازی های جدی
دستگاه های بازی
آینده بازی‌های ویدئویی
رده بندی سنی بازی
توصیه های کاربردی

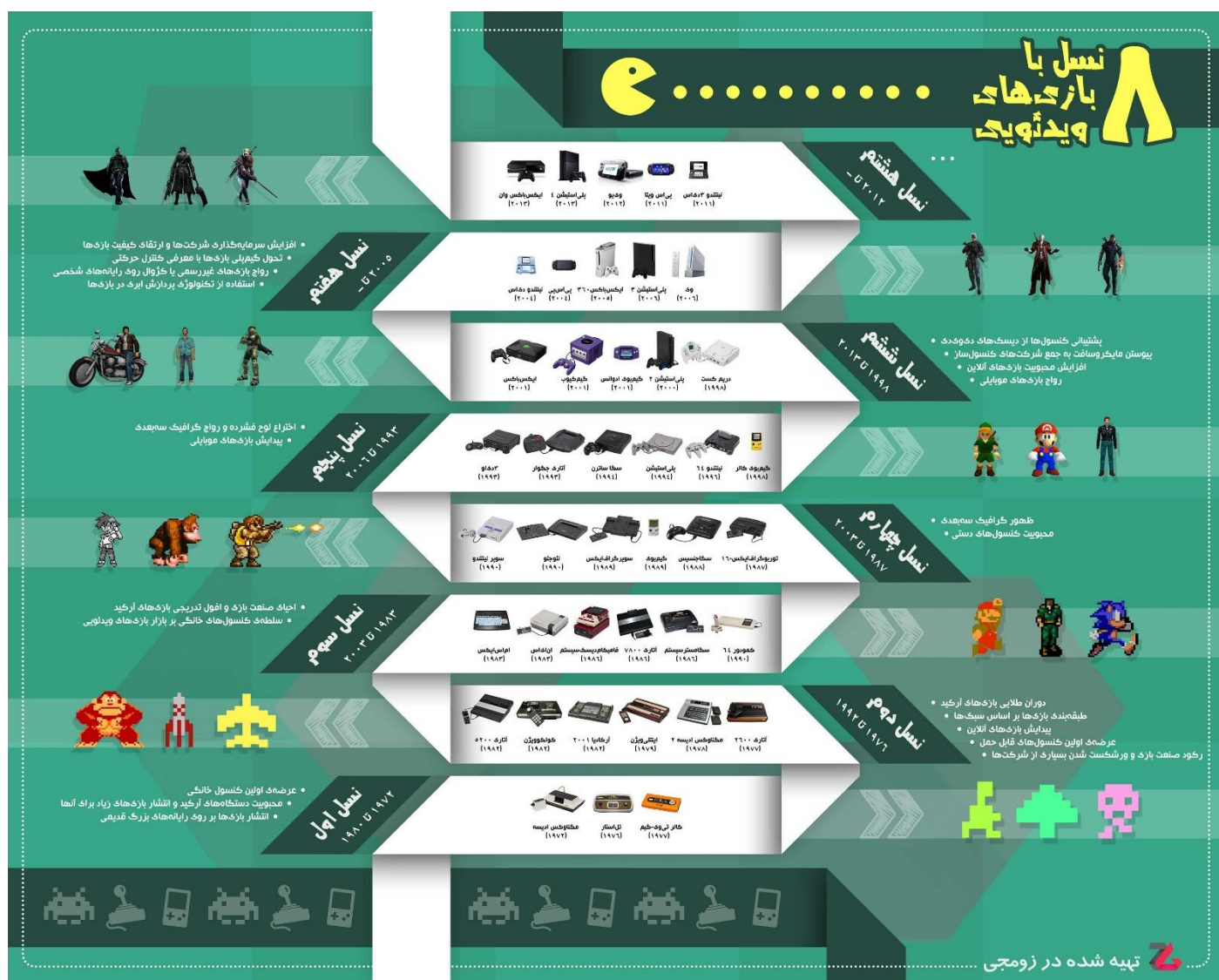
تولید و پیدایش بازی‌های ویدئویی (بازی‌های رایانه‌ای) به سال ۱۹۴۷ میلادی و شکل پیشرفته‌تر آنها به سال‌های اولیه دهه هشتاد باز می‌گردد اولین فرم تقاضای ثبت یک بازی کامپیوتری در تاریخ ۱۴ ژانویه ۱۹۴۷ در آمریکا به ثبت رسید.

در ایران بیش از ۲۳ میلیون بازیکن بازی‌های رایانه‌ای یا گیمر (Gamer) داریم و حدود ۵۴ درصد کاربران رایانه کاربر بازی‌های رایانه‌ای محسوب می‌شود ۶۰ درصد پسران و ۴۰ درصد دختران روزانه به طور متوسط دو ساعت سرگرم بازی‌هایی هستند که ۹۰ درصد آنها وارداتی است (بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای ۱۳۹۴)

این موضوع نشان می‌دهد صرف نظر از فواید و مضرات بازی‌های ویدیویی شناخت دقیق بازی‌ها برای انتخاب درست و مناسب آنها برای فرزندان بسیار ضروری است و والدین می‌تواند با تکیه بر شناخت درست بازی مناسب فرزند خود را انتخاب کنند

نسل بازی‌های ویدئویی

بازی‌های ویدئویی از ۱۹۴۷ تاکنون از لحاظ فناوری و شیوه بازی بسیار تغییر کردند هر نسل از بازی‌ها ظرفیت‌های مخصوص خود را دارد و با بازیکن ارتباط برقرار می‌کند نسل‌های مختلف بازی‌های رایانه‌ای عبارتند از:



سبک شناسی بازی های ویدیویی

در سبک شناسی بازی، توجه اصلی به شیوه انجام بازی است و اینکه بازیکن در داستان بازی چگونه ایفای نقش می کند دسته بندی های مختلفی از سبک های بازی ارائه شده که رایج ترین آنها دسته بندی زیر است:

اکشن

نخستین بازی های دیجیتالی چون پک من و مهاجمان فضا و سیاره ها، بازی های مبتنی بر سبک اکشن بودند این بازی ها با هدف آزمودن مهارت و هماهنگی فیزیکی بازیکنان اغلب در دستان و چشمان طراحی و ساخته می شود حل مسئله کشمکش تاکتیکی و چالش کاویدن مهمترین ویژگی های این نوع بازی ها است. مثال هایی از این دست عبارتند از: بازی های ایندیانا جونز، قارچ خور و بتل فیلد

ورزشی

برخلاف اغلب ژانرها که بازیکن یا نمی داند در چه فضایی در حال بازی کردن است و یا اطلاعات اندکی درباره محیط بازی دارد در سبک ورزشی بازیکن دقیقاً می داند محیط بازی اش کجاست. بازیهای فیفا،ام وی پی بیس بال و وبلیتز از نمونه های موفق این نوع بازی ها هستند

نقش آفرینی

در این سبک بازی، بازیکن برخلاف بسیاری از ژانرها، با آزادی عمل و نقشی پررنگ تر در محیط های شبیه سازی شده واقعی یا فانتزی یا ساختگی به انجام عملیات می پردازد. حوادثی که برای بازیکن در این گونه بازی ها رخ می دهد اغلب در دنیای واقعی غیر ممکن است مانند فرایند تبدیل شدن یک انسان معمولی به یک ابرقهرمان با مختصات فیزیکی و یا حرکتی بسیار متفاوت. نمونه های موفق بازی در ژانر نقش آفرینی عبارتند از دیابلو و نتهک

مبارزه ای

این سبک از بازی ها را می توان گروه فرعی بازی های نقش آفرینی محسوب کرد در این بازی ها، بازیکن با کنترل یک شخصیت درگیر مبارزه با رقیب می شود. بازی تیکن یکی از نمونه های معروف این سبک است

شبیه سازی نقلیه

این نوع بازی ها نیازمند شناخت کافی درباره سازوکار وسیله نقلیه همچون هواپیما، قطار، کشتی، تانک یا خودرو است و طراحی آن بازیکن را متقاعد کند که در فضای مشابه این وسیله قرار گرفته است بازی های این جانباز به هدف نظامی یا شهری طراحی و ساخته می شوند. بازی هایی مانند جی تی لجندز، پنزالایت، شکارچی خاموش و شبیه سازپرواز مایکروسافت از نمونه های تجاری و موفق این سبک محسوب می شود.

شبیه سازی ساخت و ساز و مدیریت

این سبک برای ساخت بازی های به کار برده می شود که با هدف آموزش و قرار گیری بازیکن در یک موقعیت فرایند گونه طراحی می شود و طی بازی، دنیای ساخته و مدیریت می شود نمونه بارز این گونه بازی ها بازی سیم سیتی است

ماجرای جویی

این سبک از بازی اغلب برای حل یک یا چند معما طراحی می‌شود و داستان تعاملی بازی بیش از هر چیز دیگری در این ژانردارای اهمیت. نمونه مهم ایرانی این ژانر بازی شبان است.

مسابقه‌ای

بازیکن در این گروه بازی‌ها در نقش راننده مسابقات قرار می‌گیرد و باید در مسابقه شرکت کند. انواع بازی‌های اتومبیل رانی، دزد و پلیس و موتورسواری در این گروه قرار می‌گیرند. Burnout ۳ یکی از پرفروش‌ترین نمونه‌های آن است.

استراتژی

یکی از قدیمی‌ترین سبک‌های ساخت بازی در دنیا به حساب می‌آید. کشمکش و کاوش و مدیریت اقتصادی از مهمترین وظایف بازیکن در این سبک است. مشهورترین بازی‌های ژانر استراتژی عبارتند از بازی‌های تمدن و استارکرفت و هی دی.

شبیه‌سازی زندگی

در این سبک از بازی‌ها سعی می‌شود از زندگی واقعی و روابط مرتبط با آن شبیه‌سازی شود زندگی انسان و یا زندگی حیوانات موضوعات متنوعی برای این سبک از بازی‌ها ایجاد کردند بارزترین نمونه گویای این سبک بازی سیمز است.

سکوبازی

محیط این بازی‌ها به صورت افقی یا عمودی رشد می‌کند و بازیکن با پرش از روی موانع، بالا رفتن از آنها و... به جمع‌آوری امتیاز می‌پردازد. امروزه بخش زیادی از بازی‌های موبایل به این سبک تولید می‌شوند بازی‌های sonic و subway surfers از بازیهای آشنای این سبک است.

بازی‌های جدی

بازی‌های جدی نوعی بازی است که هدف اصلی از طراحی آن چیزی فراتر از صرفاً سرگرمی است صفت جدی به کاربرد محصول در حوزه‌هایی نظیر آموزش پژوهش‌های علمی سلامت مدیریت بحران برنامه ریزی شهری مهندسی سیاست و نظامی‌گری اشاره دارد. با وجود اینکه بازی‌های جدیدی می‌تواند سرگرم‌کننده هم باشد اما هدف اصلی از آنها آموزش کاربران است این دسته شامل بازیهای آموزشی، بازی‌های تبلیغاتی، بازیهای سیاسی و نیز بازی‌های مذهبی است. بازی شبیه‌ساز پرواز (Microsoft Flight Simulator) و بازی دارفور می‌میرد (Darfur Is Dying) نمونه‌های بین‌المللی این نوع از بازیهاست. نمونه‌ی ایرانی: شبیه‌ساز بارگیری انبار نفت و طرلان و کهکشان هیجانات

دستگاه‌های بازی

بازی‌های ویدئویی را می‌توان با دستگاه‌ها و ابزارهای مختلفی اجرا کرد بازیکنان متناسب با نوع سلیقه، فرصت بازی کردن و موقعیت مکانی از دستگاه‌های مختلفی برای بازی استفاده می‌کنند هر یک از این دستگاه‌ها متناسب با ویژگی‌های خود برای اجرای نوع خاصی از بازی‌ها مفید هستند.

بازی‌های کنسولی

برخی از بازی‌ها برای کنسول‌های مخصوص طراحی و تولید شده‌اند. کنسول‌های بازی با برخورداری از ویژگی‌های فنی مانند قدرت پردازش، گرافیک خوب، سهولت استفاده و هزینه مناسب سالهای متمادی مورد استفاده قرار گرفتند کنسول‌های آتاری، سگا، نینتندو، پلی‌استیشن و ایکس باکس معروف‌ترین کنسول‌های بازی به شمار می‌آیند.

بازی‌های رایانه‌ای

کاهش قیمت کامپیوترهای رومیزی و لپ‌تاپ و ارتقای مشخصات فنی آنها موجب شد تا بخش زیادی از بازی‌های کنسولی برای رایانه نیز تولید شوند و بازیکنان بتوانند از رایانه نیز برای بازی استفاده کنند البته هنوز هم به دلیل سهولت استفاده از کنسول و هزینه پایین تر کنسول‌ها نسبت به رایانه‌های مشابه این بازیکن‌های حرفه‌ای ترجیح می‌دهند از کنسول به جایی رایانه استفاده کنند.

بازی‌های موبایلی

موبایل محبوب‌ترین وسیله برای بازی در تمام دنیاست. تعداد زیادی از مردم دنیا روی موبایل خود بازی دارند و از آن استفاده می‌کنند و قابلیت حمل کردن و همراه داشتن موبایل در کنار قدرت پردازش و گرافیک بالای موبایل‌های هوشمند امروزی موجب شده تفاوت چندانی بین بازی‌های کنسولی و بازی‌های موبایلی شاهد نباشیم.

بازی‌های آنلاین

لذت بازی کردن جمعی و رقابت با دیگران همواره به هیجان بازی افزوده است بازی‌های آنلاین این قابلیت را به وجود آورده‌اند که بازیکن بتواند از طریق دستگاه‌های مختلف و در هر زمان به صورت آنلاین به بازی با سایر رقبا بپردازد. امروزه بیشتر بازی‌های معروف کنسولی و موبایلی دنیا جزو بازی‌های آنلاین محسوب می‌شوند **کلش آف کلنز** یکی از مشهورترین بازی‌های آنلاین در بین کاربران ایرانی است

آینده بازی‌های ویدئویی

صنعت بازی هر روز بزرگتر می‌شود و بازی‌ها وارد عرصه‌های مختلف می‌شود بازی‌ها فقط جنبه سرگرمی نخواهند داشت و از بازی برای اهداف مختلف استفاده خواهد شد رقابت جدی بین صنعت سینما و بازی شکل گرفته و پیش‌بینی می‌شود که بازی‌ها برنده این رقابت خواهند بود آنچه بیشتر از همه آینده بازی‌ها را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد رشد فناوری در عرصه‌های مختلف است در ادامه برخی تاثیرات فناوری و بازی‌ها را بررسی می‌کنیم

بازیهای حرکتی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

در بازی های حرکتی به جای دسته بازی با موس یا کیبورد بازیکن با حرکت دادن و کنترل دستگاههای مخصوص یا حرکت اندام خود در برابر کنسول به بازی می پردازد بازی های حرکتی علاوه بر جبران کم تحرکی بازیکن در بازی های غیر حرکتی می توانند برای توانبخشی بیماران و افزایش کارایی ورزشکاران نیز مورد استفاده قرار گیرد .

بازی های واقعیت افزوده

در واقعیت افزوده (به اختصار AR) بخشی از محیط تدارک دیده شده برای کاربر توسط رایانه پردازش می شود و بقیه محیط واقعی است. سردستی ترین مثال برای واقعیت افزوده: به تصویر کشیدن بخشی از اطلاعات بازی توسط رایانه اضافه شدن به شکل زیر نویس و یا نتیجه مسابقه با پرسپکتیو و زاویه خاص از چمن مسابقه به شکل مجازی حک می شود. عینک های گوگل نمونه جدید از ترکیب سخت افزار و واقعیت افزوده هستند بازی پوکمون گو با استفاده از واقعیت افزوده توانست در مدت کوتاهی تعداد زیادی از کاربران را به خود جذب کند.

بازی های واقعیت مجازی

واقعیت مجازی نوعی فناوری است که در آن به کمک نرم افزار و سخت افزار مخصوص، تصاویر و صداها می توانند محیطی غیر واقعی را به کاربر منتقل می کنند و حواس پنجگانه او را نیز به کار می گیرد به این ترتیب کاربر با استفاده از هدست های مخصوص حس حضور در مکانی را تجربه می کند که در واقع در آنجا حضور ندارد استفاده از واقعیت مجازی در بازی می تواند بازیکن را در بازی محو کند و بازیکن بدون درک محیط پیرامون خود را با تمام وجود در بازی قرار دهد و از بازی لذت ببرد استفاده از این فناوری در بازی ها آثار مخرب به بازی های ویدیویی را چند برابر خواهد کرد.

رده بندی سنی بازی

بازی های رایانه ای می تواند تاثیرات ویژه ای بر مخاطب خود داشته باشند برای نمونه در یک بازی خشن بازیکن ممکن است روزها و ماه های متوالی نقش خاصی را در بازی به عهده بگیرد و با همزاد پنداری خود را در نقش شخصیت داستان ببیند و با فهم کامل آن کاملاً تحت تاثیر آن قرار گیرد

وجود صحنه های غیر اخلاقی، خشن، دلهره آور و از این قبیل در بسیاری از بازی ها و همچنین نگرانی های فرهنگی و تربیتی و اجتماعی خانواده ها و مسئولان فرهنگی کشورهای مختلف را وادار به تدوین نظام ویژه ای برای رده بندی بازی های رایانه ای کرده است با تدوین این نظام و داشتن کنترل های لازم و ارائه اطلاعات دقیق به خانواده ها می توان از صدمات جبران ناپذیری که مخاطبان اصلی این گونه بازی ها راتهدید می کند جلوگیری به عمل آورد

کشورهای مختلف متناسب با سبک زندگی آداب و رسوم و اعتقادات خود اقدام رده بندی سنی بازی های رایانه ای کردند در ادامه با سه نمونه از این رده بندی ها آشنا می شوید

ESRA

ESRA مخفف Entertainment Software Rating Association است در این نظام رده بندی کلیه بازی ها بر اساس اصول و اعتقادات کشورهای اسلامی توسط بنیاد ملی بازی های رایانه ای ایران رده بندی می شود.

گروه‌های سنی تعیین شده در ESRA بر اساس خصوصیات جسمی حرکتی، خصوصیات ذهنی، خصوصیات عاطفی و بالاخره خصوصیات اجتماعی شکل گرفته اند.

رده ۳+	۳ ساله و بالاتر
رده ۷+	۷ ساله و بالاتر
رده ۱۲+	۱۲ ساله و بالاتر
رده ۱۵+	۱۵ ساله و بالاتر
رده ۱۸+	۱۸ ساله و بالاتر

رده تعیین شده برای بازیها توسط لوگوی مخصوص پشت جعبه بازی ها درج میشود

PEGI

رده ۳+	مناسب برای همه گروه های سنی	این بازی حاوی هیچگونه صدا و تصویر تهدید کننده برای کودکان کوچک نیست
رده ۷+	۷ ساله و بالاتر	*ممکن است دارای نوع بسیار خفیف خشونت باشد که بتوان آن را پذیرفت
رده ۱۲+	۱۲ ساله و بالاتر	*خشونت اندک با گرافیک طبیعی تر نسبت به شخصیت های فانتزی یا خشونت غیر واقع بینانه نسبت به شخصیت های انسانی *دشنام خفیف
رده ۱۶+	۱۶ ساله و بالاتر	*خشونت یا فعالیت جنسی در بازیهای این رده طبیعی ترو به واقعیت نزدیک تر می شوند *استفاده از دشنام شدیدتر *استفاده از قمار،الکل یا موادمخدر مجاز است
رده ۱۸+	۱۸ ساله و بالاتر	*سطح خشونت به مرحله ای می رسد که در آن تصویری از اعمال خشونت شدید مانند قتل غیر منتظره یا خشونت نسبت به شخصیت های بی دفاع دیده می شوند *استفاده از مواد مخدر غیرقانونی و فعالیت جنسی صریح نیز در این رده سنی قرار می گیرد

بنیاد اروپایی اطلاعات بازی ها (Pan European Game Information) که به صورت خلاصه پگی (PEGI) نامیده می شود، نام شرکتی در زمینه رده بندی سنی بازی های رایانه ای است که از آوریل ۲۰۰۳ فعالیت خود را آغاز کرد.

رده تعیین شده برای بازیها توسط لوگوهای مخصوص پشت جعبه بازی ها درج می شود در این شیوه رده بندی علاوه بر تعیین گروه سنی بازی، نوع محتوای بازی نیز با درج پیکتوگرام مشخص می شود

خشونت (Violence) ممکن است بازی حاوی صحنه های زخمی شدند تا مردن انسان ها معمولاً به وسیله اسلحه باشد این صحنه ها می تواند واقعی یا غیر واقعی تخیلی راحتی کارتونی باشند

روابط جنسی (SEX) ممکن است حاوی صحنه یا اشاره به لختی یا غیر جنسی نمایش جنسی شخصیت هایی با پوشش تحریک کننده جنسی یا آمیزش جنسی باشد

قمار (Gambling) ممکن است بازی ها به نکاتی باشد که ما را تبلیغ می کند و آن را آموزش می دهد

ترس (Fear) ممکن است بازی حاوی صحنه های خط داستانی ترسناک بدون استفاده از خشونت باشد در صورت وجود خصوصیات نماد خشونت به صورت جداگانه استفاده می شود

مواد مخدر (Drugs) ممکن است بازی حاوی اشاره یا استفاده از الکل تنباکو داروهای غیرمجاز و مخدر با تاثیری مشابه مواد مخدر باشد

تبعیض (Discrimination) ممکن است بازی حاوی صحنه ها رفتارها یا اشاراتی به زوال یا آزار یک گروه خاص بر اساس نژاد این قومیت جنسیت توانایی هویت جنسی و اولویت جنسی باشد

دشنام (BadLanguage) که ممکن است بازی ها به ناسزا یا هرگونه تهمت زدن یا توهین یا برچسب می باشد

بازی آنلاین (online) این بازی به صورت آنلاین قابل اجراست.



انجمن ارزیابی نرم افزارهای سرگرمی (Entertainment Software Rating Board) که به آن ESRB گفته می‌شود یک مرکز غیر انتفاعی رده بندی سنی بازی های ویدیویی و برنامه‌های سرگرمی در کشور آمریکا را به عهده دارد.

سیستم رده‌بندی ESRB شامل راهنمایی درباره مناسب بودن سن، محتوا و عناصر تعاملی در بازی ها است.

ESRB در سال ۱۹۹۴ توسط انجمن نرم افزار سرگرمی (ESA) تاسیس شد. رده‌بندی های اعلام شده از سوی این مرکز عبارتند از:

_ برای خردسالان (Early Childhood): این بازی‌ها برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود این بازی‌ها بسیار ساده هستند و خشونت در آنها دیده نمی‌شود

_ برای همه (Every one): محتوای این بازی‌ها برای همه سنین مناسب است ولی ممکن است دارای دشنام خفیف یا خشونت بسیار کم به صورت کارتوننی فانتزی باشد

_ برای ۱۰ سال به بالا (+10 Every one): برای سنین ۱۰ سال و بالاتر مناسب است ممکن است به صورت کارتوننی و فانتزی دارای خشونت خفیف دشنام کم و یا موضوعات وسوسه کننده باشد.

_ برای نوجوان (Teen): برای سنین ۱۳ سال و بالاتر مناسب است ممکن است حاوی خشونت، موضوعات وسوسه کننده، لودگی، خونریزی کم، قمار شبیه سازی شده یا پرخاشگری و دشنام باشد.

_ برای بالغ (Mature): محتوای این بازی‌ها برای سنین ۱۷ سال و بالاتر مناسب است ممکن است شامل خشونت شدید، خون و خونریزی، محتوای جنسی یا پرخاشگری و دشنام باشد.

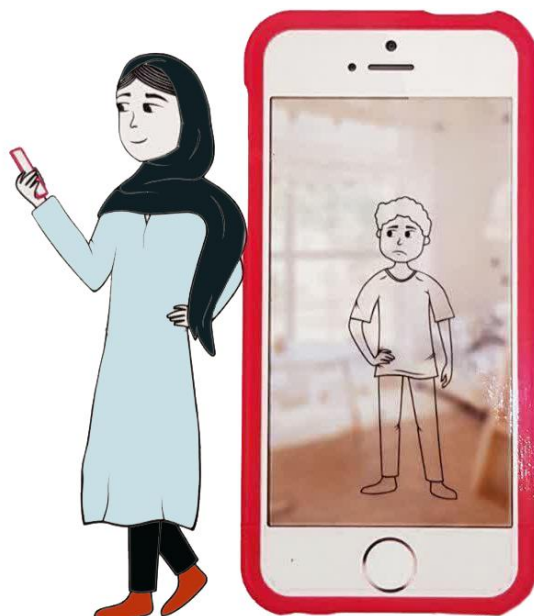
فقط برای بزرگسال (Adults only): محتوا به طور کلی برای سنین ۱۸ سال و بالاتر مناسب است ممکن است دارای صحنه های طولانی خشونت شدید محتوایی جنسی یا قمار با پول واقعی باشد.



توصیه های کاربردی

باید بدانید برای انتخاب یک بازی رایانه ای مناسب برای فرزندان خود می بایست بر اساس اصول زیر اقدام کنید:

- وظیفه والدین در مقابل بازی های ویدیویی این است که باید اجازه بازی های خوب و مفید داده شود و مدت آن نیز باید محدود باشد
- برخی از بازی ها هدف آموزشی دارند اطلاعات مفیدی را از راه تفریح و شوخی بیان می کنند بعضی دیگر گرچه هدف اساسی آنها آموزش نیست برای تقویت قوای ذهنی مناسب است
- هنگام خرید بازی، ابتدا رده سنی آن را بررسی نمایید و دقت کنید که مناسب سن فرزندان باشد
- در صورت امکان قبل از فرزندان خود شما همه مراحل بازی را مرور کنید
- از خرید بازی های تهاجمی خودداری کنید
- برای کودک پیش دبستانی خود بازی های آموزشی را انتخاب نمایید که ثابت شده دامنه اطلاعات فرزندان را بالا می برد.
- برای فرزندان بزرگتر بازی های مناسب اند که بر اساس موضوعات جالب و کنجکاوانه ساخته شده باشند
- بازی هایی که انتخاب می کنید باید فرهنگ ها و دیدگاه های دیگر را به طرز واقع گرایانه ای ارائه دهند و نباید با ارزش های شما مغایرت داشته باشند یا عادات ابلهانه را تقویت نماید
- به فرزندان بیاموزیم چاقی، منزوی شدن، پرخاشگری و پریشانی روانی، اتلاف وقت و اعتیاد به بازی های رایانه ای بخشی از آثار مخرب بازی های رایانه ای نامناسب برای آنها هستند.



نوجوانان و دوستی در فضای مجازی



خوب و بد دوستی در شبکه‌های اجتماعی

کراش

یک نمونه واقعی

دنبال کردن صفحه شخصی، لایک کردن و نظر دادن درباره مطلب ارسال شده در شبکه‌های اجتماعی مجازی یا دریافت و ارسال پیام‌های خصوصی در آنها می‌توانند نقطه شروع آشنایی و دوستی اینترنتی باشد روشی که از نظر خیلی‌ها وسیله مناسبی برای برقراری ارتباط با افراد مختلف به شمار می‌رود و حتی برای انتخاب شریک زندگی خود هم به آن متوسل می‌شوند. در مقابل این گروه کسانی هستند که معتقدند شبکه‌های اجتماعی و برقراری ارتباط از طریق آنها به دلیل آسیب‌های متعدد امکان فریبکاری گمنامی و استفاده از هویت جعلی، روش مناسبی برای آغاز یک رابطه دوستانه نیست.

خوب و بد دوستی در شبکه‌های اجتماعی

آشنا شدن با دیگران در شبکه‌های اجتماعی کاری بسیار ساده است ولی مشکل اساسی شیوه آشنایی مذکور این است که چون افراد با هم ارتباط رو در رو و حضوری ندارند، شناخت آنها از هم محدود به اطلاعاتی که از خود منتشر می‌کنند اینجاست که افراد می‌توانند خود را غیر از آن چیزی که هستند معرفی کرده و در ذهن مخاطب خود تصویر سازی کنند.

این مشکل در نوجوانان به دلیل غلبه احساسات بر تفکر به مراتب بیشتر و جدی‌تر است بسیاری از نوجوانان در این گونه روابط قبل از آنکه به شناخت دقیقی از طرف مقابل برسند دچار دل‌بستگی می‌شود و پس از اینکه روابط شان پیشرفته‌تر شد و وارد مرحله ارتباط رودررو شدن چه بسا با دیدن یکدیگر شوکه شوند و متوجه شوند که هیچ سنخیتی با هم ندارند و این موضوع به دل شکستگی و سرخوردگی آنها منجر شود

کراش

مطرح شدن اصطلاح کراش یکی از پدیده‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی است که در اصل کلمه انگلیسی است و در زبان فارسی استفاده می‌شود وقتی کسی می‌گوید روی فردی کراش دارد به این معناست که عمیقاً و از ته دل او را دوست دارد بدون اینکه به او ابراز کند و احساس شد در دل باقی می‌ماند.

درگیری نوجوانان و جوانان با موضوع کراش و ترویج دادن آن در قالب کانالهای تلگرامی و صفحات مجازی دردبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها موضوعی است که می‌تواند زمینه‌ساز آلودگی‌های اخلاقی و هدر رفتن وقت و انرژی آنها شود چرا که فراهم نبودن امکان طرح این موضوعات و همراهی و تایید دیگران در شبکه‌های اجتماعی موجب می‌شود نوجوان درگیر رابطه عاطفی بدون نتیجه شود و این موضوع روند عادی زندگی او را تحت تاثیر قرار دهد.

یک نمونه واقعی

بسیار اتفاق افتاده یکی از طرفین با سوء نیت در رابطه دوستانه وارد می‌شود و پس از اینکه اعتماد طرف مقابل را جلب کرد اقدام به دریافت اطلاعات مهم زندگی خصوصی و تصاویر خصوصی از طرف مقابل می‌نماید و این آغازی خواهد بود برای تهدید و اخاذی و سوء استفاده از طرف مقابل.

در یکی از این نمونه‌ها:

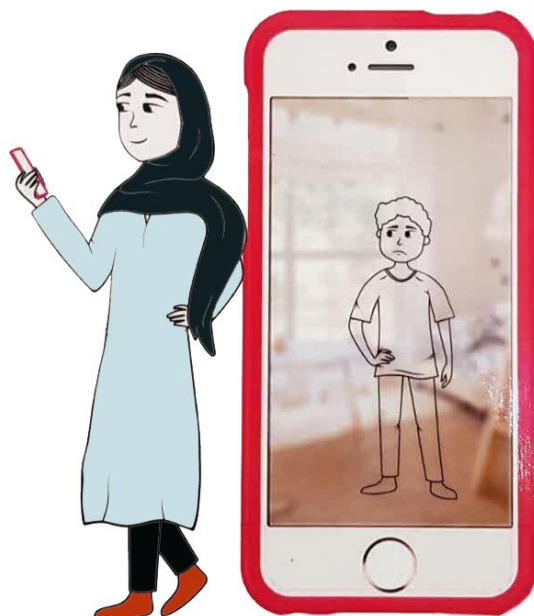


سعید پسری جوان طبق عادت همیشگی بعد از خوردن شام گوشی تلفن همراهش را برداشت و سرگرم گشت و گذار در فضای مجازی و سایت های دوستیابی شد دقایقی بعد با دیدن عکس مونا دختری که برایش پیام آشنایی فرستاده بود بی معطلی او را به فهرست دوستانش اضافه کرد و گفت و گوی دختر و پسر جوان آغاز شد

مونا که خود را تک دختر خانواده پولدار معرفی می کرد با دلبری سعید را شیفته و دلباخته خود کرد بعد از مدتی سعید به طور اتفاقی عکس مونا را در گوشی یکی از دوستان خود دید و بعد از پرس و جو دریافت که مونا با او نیز طرح دوستی ریخته است

سعید که از این ماجرا به شدت آشفته شده بود به سراغ مونا رفته و بعد از آنکه توانست با ترفندی به گوشی دخترک دست پیدا کند متوجه شد مونا با چندین نفر دیگر نیز طرح دوستی ریخته و با آنها ارتباط دارد سعید وقتی از خیانت دوباره مونا آگاه شد یک روز به بهانه گردش و تفریح او را به ویلایی در جاجرود کشاند دخترک بی خبر از همه جا می خواست شروع به دلربایی و طنازی کند که در یک چشم بر هم زدن دستان پر از کینه سعید دور گردنش حلقه شد پسرک نگاه پر از نفرتش را به صورت مونا دوخته بود و او دست و پا زنان دنبال راه فرار بود اما فقط چند لحظه کافی بود تا چشمان زیبایش بی فروغ شود

ساعتی بعد جسد مونا در میان شعله های خشم و نفرت سعید سوخت و خاکستر شد. (حوادث همشهری)



تاثیر فضای مجازی بر گرایش نوجوانان به مواد مخدر



تاثیر فضای مجازی بر گرایش نوجوانان به مواد مخدر

تاثیر فضای مجازی بر گرایش به مصرف مواد مخدر در سایر کشورها

علل رشد تاثیر فضای مجازی بر گرایش نوجوانان به مواد مخدر

نوجوانان از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه در مواجهه با دعوت همسالان و یا گروه‌های دیگر به مواد مخدر هستند این مواجهه در فضای مجازی در حال ازدیاد است و نگرانی‌ها را افزایش داده است چرا که استفاده بیش از ۵۳ درصد از کاربران ایرانی از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی و حضور ۱۳۰ دقیقه ای آمار سال ۹۵ آنها به طور میانگین در این فضا نشان می‌دهد که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تبدیل به یکی از بسترهای مهم تعامل انسانی شده است به طوری که برآوردها نشان می‌دهد ۵۷ درصد جوانان ایرانی اطلاعات خود را از شبکه های اجتماعی و فضای مجازی کسب می‌کنند.

تأثیر فضای مجازی بر گرایش نوجوانان به مواد مخدر

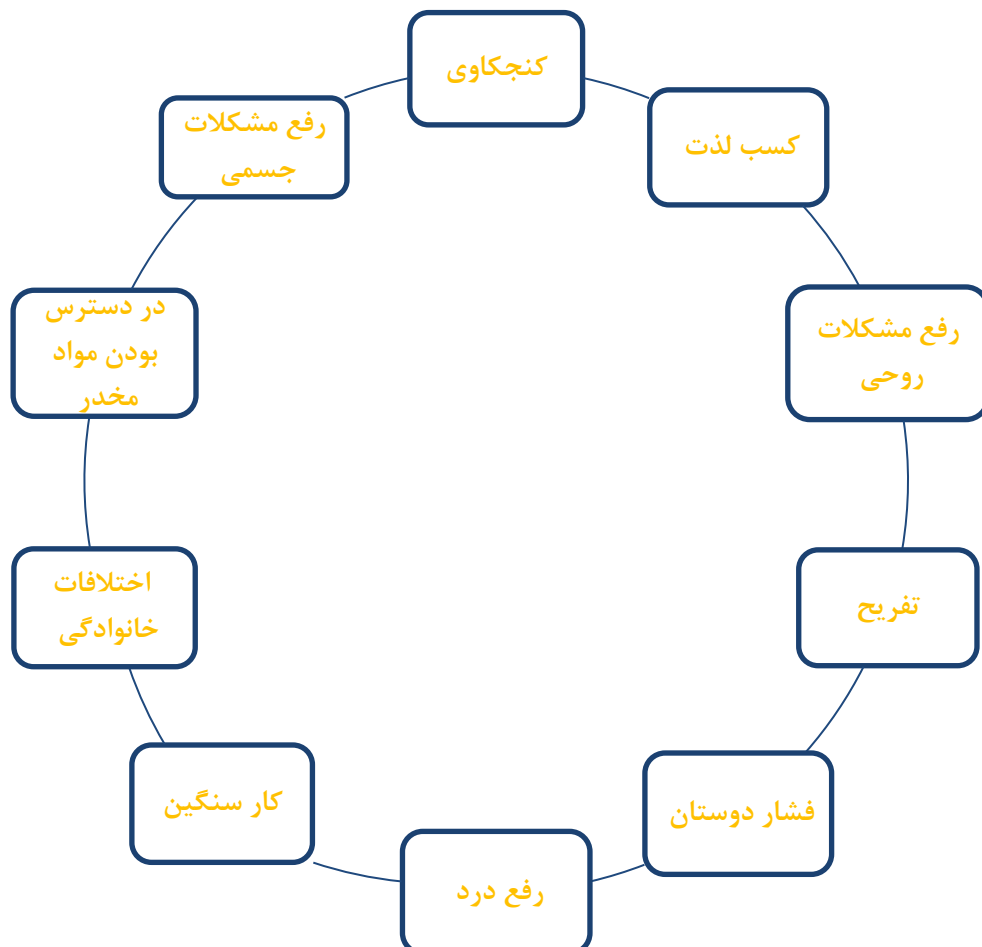
سهولت تبلیغ و ترویج و فروش مواد مخدر در شبکه‌های اجتماعی و افزایش آموزش شکل‌های مختلف مصرف مواد در صفحات مرتبط با مواد مخدر نوجوانان را که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی پرسه می‌زنند تهدید می‌کند یکی از محیط‌هایی که نوجوانان و جوانان اولین تجربه‌های مواجهه خود را با مواد مخدر و الکل می‌گذرانند شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی است افزایش حضور فروشندگان مواد مخدر و تبلیغ انواع مواد مخدر و آموزش شیوه‌های استعمال آن در شبکه‌های اجتماعی و نرم افزارهای پیام رسان به یکی از نگرانی‌های اجتماعی تبدیل شده است

تأثیر فضای مجازی بر گرایش و مصرف مواد مخدر در سایر کشورها

این نگرانی تنها مخصوص کشور ما نیست دانشمندان مرکز ملی اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر در دانشگاه کلمبیا با تحقیق روی بیش از ۲ هزار نوجوان بین ۱۲ تا ۱۷ ساله دریافتند کسانی که روزانه مدتی را در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی می‌گذرانند پنج برابر بیشتر از افراد دیگر در خطر روی آوردن به اعتیاد هستند همچنین افراد سه برابر بیش از دیگران احتمال مصرف الکل دارند. احتمال سیگاری شدن این افراد هم دو برابر بیشتر از بقیه است

علل رشد تأثیر فضای مجازی و گرایش نوجوانان به مواد مخدر

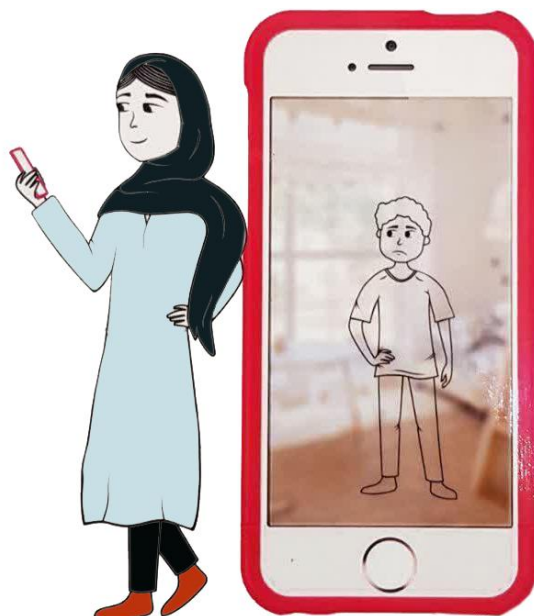
۱۰ علت اول شروع مصرف مواد مخدر :



اگر جوانی و نوجوانی به هر کدام از دلایل بالا بخواهد اقدام به آشنایی با مواد مخدر شروع به مصرف کند شبکه های اجتماعی می توانند به دلایل متعددی مانند گمنامی امکان دسترسی آسان به سر شاخه ها و مخفی ماندن از نگاه والدین اولین گزینه برای تعداد زیادی از جوانان و نوجوانان می باشد که به طور میانگین روزانه ۱۳۰ دقیق از اینترنت و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند

استفاده درست و به جای ابزارهای کنترلی مخصوص والدین روی کامپیوتر و گوشی هوشمند کودکان و نوجوانان می تواند تا حدود زیادی آنها را از مواجهه ناخواسته و تماس مستمر با محتوای نامناسب و بخصوص تحریک کننده در خصوص مصرف مواد مخدر در امان نگاه دارد و زمینه را برای استفاده درست از فضای مجازی فراهم کند.

فصل یازدهم



رسانه های اجتماعی و شایعه سازی



شایعه در رسانه های اجتماعی

شایعه سازی توسط نوجوانان

رسانه های اجتماعی به اصلی ترین منبع دستیابی به اخبار در میان جوانان تبدیل شده به طوری که در میان گروه داوطلبان ۱۸ تا ۲۴ ساله ۲۸ درصد شبکه های اجتماعی را منبع اصلی دسترسی به اخبار اعلام کردند در حالی که تنها ۲۴ درصد تلویزیون را منبع دسترسی به خبرهای روزانه دانستند. این پژوهش همچنین نشان می دهد ۵۱ درصد از افراد آنلاین از شبکه های اجتماعی به عنوان منبع خبر استفاده می کنند در این میان نکته مهم این است که بیش از ۸۰ درصد مطالب منتشر شده در شبکه های اجتماعی تنها توسط ۲۰ درصد اعضا تولید می شود و سایر اعضا فقط بازنشر دهنده هستند

این موضوع نشان می دهد که در صورت انتشار خبری در کانال ها و صفحات پر مخاطب در فضای مجازی احتمال بازنشر آن به شدت وجود دارد و این خبر به سرعت در مورد سایر کاربران قرار خواهد گرفت

شایعه در رسانه‌های اجتماعی

در میان اخبار رسانه‌های اجتماعی، بخش زیادی را شایعه تشکیل می‌دهد. شایعه پیامی است که در میان افراد جامعه دهان به دهان می‌گردد ولی واقعیت آن را تایید نمی‌کند شایعات به هنگام فقدان خبر ساخته می‌شوند وقتی افراد بسیار مشتاق خبرگیری و آگاهی از واقعه و موضوعی هستند اما قادر نیستند اطلاعات مطمئن کسب کنند پذیرای شایع می‌شوند برعکس وقتی افراد جامعه از آگاهی خود بر حوادث مطمئن باشند به ارائه غیرضروری مطالب ساختگی تمایل نخواهند داشت به عبارت دیگر وقتی گروه‌ها و افراد یک جامعه از مجاری قانونی و صحیح اطلاعات و اخبار را به دست نیاورند زمینه برای رواج شایعه مهیا می‌شود.

- همین موضوع است که زمینه ایجاد شایعه در فضای مجازی را به شدت افزایش داده است چرا که سرعت بالای انتشار خبر، تکثر گویندگان و تولیدکنندگان محتوا و پوشیده بودن هویت گویندگان در فضای مجازی بیش از سایر محیط‌های مرتبط با خبر است.
- پس موقع مواجهه با اخبار و پیامک‌های انبوه در فضای مجازی حتماً به این فکر کنید
- ۱- میزان صحت و دقت خبر چقدر است راه ساده این کار تطبیق خبری و محتوا با سایت‌های خبری و علمی مرجع در اینترنت است علیرغم اینکه زمان کمی از کار بر می‌گیرد می‌تواند از تبدیل شدن او به انسانی تاثیرپذیر و کم اراده جلوگیری کند
- ۲- توجه به سبک نگارش پیام است. افراد شایعه ساز معمولاً با استفاده از عباراتی مانند خیلی فور، فوری فوری، منتشر کنید، اطلاع رسانی کنید برای دیگران بفرستید تا نتیجه بگیرید و امثال این عبارات، سعی می‌کنند خواننده را با خود همراه کنند.

شایعه سازی توسط نوجوانان

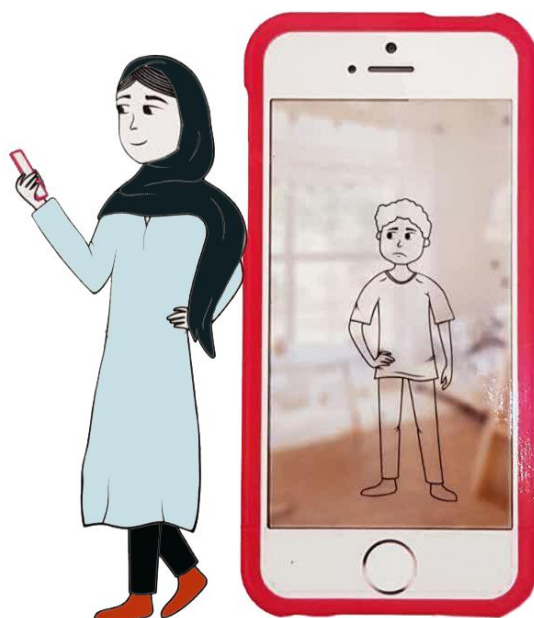
«طبق اطلاعیه بیمارستان الزهرا قرص استامینوفن جدیدی وارد بازار شده است که در زیر آن به صورت ریز نوشته شده «دگلوپین یا باکلوپن» به هیچ وجه استفاده نکنید که ظرف مدت ۷۲ ساعت سبب مرگ می‌شود.»

این متن نمونه ای از شایعاتی است که ممکن است روزانه با آن مواجه شویم نوجوانان همان اندازه که می‌توانند در معرض شایعه باشند و از آن تاثیر بگیرند می‌توانند در شایعه سازی و شایعه پراکنی نیز موثر باشد چراکه شایعه‌سازی بدون در نظر گرفتن آثار و تبعات آن برای نوجوان کنجکاو و پر شور هیجان آور و جذاب است اینجاست که والدین باید سعی کنند با آشنا کردن فرزندان خود با شایعه سازی و نحوه مواجهه با شایعه از آنها در برابر این معضل شبکه‌های اجتماعی مراقبت کند

دروغ هرچه بزرگتر باشد باورپذیرتر

شایعه سازی در فضای مجازی یکی از مشکلات این فضا و به خصوص نرم افزارهای پیام رسان است افراد به دلیل اینکه به مسئولیت حقوقی مدنی و اخلاقی خود در باز نشر اخبار و اطلاعات توجه نمی‌کنند تنها با چند حرکت انگشت صدها و شاید هزاران نفر را با خبری که به صحت آن ایمان ندارند و درباره آن تحقیق نکرده‌اند مواجه می‌کند. این کار علاوه بر تاثیرگذاری بر مخاطبان ممکن است وضعیت روانی جامعه را نیز تحت تاثیر قرار دهد و این موضوع وظیفه ما را سنگین تر می‌نماید متخصصان جنگ روانی و تبلیغات معتقدند دروغ هرچه بزرگتر باشد باورپذیرتر است لذا شایعه سازان از این روش برای تاثیرگذاری بیشتر بر مخاطب استفاده می‌کنند حال اگر کاربران فضای مجازی هنگام مواجهه با خبرهای اینترنتی کمی تأمل کنند دیگر در حلقه تکرار شایعات قرار نمی‌گیرند.

فصل دوازدهم



اعتیاد به اینترنت و راهکار رهایی از آن



انواع اعتیاد

اعتیاد مجازی

نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

راهکارهای رها شدن از اعتیاد به دنیای مجازی

بنا به تعریفی که انجمن آمریکایی درمان اعتیاد از فاجعه اعتیاد ارائه داده است: «اعتیاد یک بیماری اصلی و مزمن است که در مدارهای پاداش انگیزه و حافظه و دیگر اجزای مربوطه مغز اختلال ایجاد می نماید این اختلال ها به ایجاد ویژگی های جسمی، روانی، اجتماعی و روحی در انسان منجر می شود.»

اعتیاد به فضای مجازی مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل می تواند سلامت جسمی و روحی کاربران را به خطر بیندازد نوجوانان به دلیل شرایط خاص دوره بلوغ بسیار مستعد وابستگی به اینترنت و بازی های رایانه ای هستند از این رو والدین می بایست با شناخت دقیق علایم و دلایل بروز اعتیاد اینترنتی از وقوع این آسیب در فرزندان شان جلوگیری کنند.

انواع اعتیاد

اعتیاد را می توان به دو نوع کلی تقسیم کرد: اعتیاد به مواد مخدر و اعتیاد رفتاری

1- اعتیاد به مواد مخدر

مانند اعتیاد به تریاک، شیشه، هرویین و الکل. اعتیاد به مواد مخدر اغلب با عوارض و نشانه های خماری در مواقعی که مصرف مواد طور ناگهانی و یکباره قطع می شود همراه است. اعتیاد جسمی در عین حال با سازگار شدن بدن انسان با مواد مخدر یا همان تلرانس همراه است و همین امر سبب می شود که ما برای دستیابی به نشنگی قبلی میزان مصرف خود را دائما افزایش دهیم. علائم رایج و متداول خماری عبارتند از لرزش، اسهال، تهوع و دل پیچه. سرعت وابسته شدن به مواد به نوع ماده مصرفی، دفعات و فواصل مصرف، شیوه های مصرف و ویژگی های ژنتیکی و روانی افراد بستگی دارد.

2- اعتیاد رفتاری

اعتیادهای رفتاری یا فرآیندی، الگوهای رفتاری هستند که چرخه ای مشابه اعتیاد به مواد دارند.

نخست اینکه ما از انجام یک رفتار احساس لذت می کنیم و سپس آن رفتار را به عنوان روشی برای بهتر کردن تجارب زندگی خود انتخاب می کنیم و سرانجام به همان رفتار به عنوان ابزاری برای تحمل اضطراب و استرس ادامه می دهیم. برخی از انواع اعتیاد رفتاری مانند: اعتیاد به غذا، تصاویر مستهجن، کار، قمار، اینترنت، هم وابستگی و خودآزاری (قطع عضو) در بین مردم شیوع دارند.

فرایند تلاش برای لذت بردن از آن رفتار هموار شتاب بیشتری پیدا می کند و دفعات پرداختن به رفتار مورد نظر بیشتر شده تا اینکه سرانجام به بخش عمده ای از زندگی روزمره ما تبدیل می شود. پس از معتاد شدن با آن رفتار همواره وسوسه می شویم تا آن رفتار را با وجود پیامدهای زیانبار تکرار کنیم این گونه اعتیاد ها جنبه واقعی دارد.

همچنین اعتیاد هایی همانند اعتیاد به مواد، به روابط ما با دیگران آسیب می رسانند. فردی که رفتار معتاد گونه دارد، روابط خود با دیگران را قربانی اعتیاد نموده و سبب می شود اعتماد اعضای خانواده از وی سلب شود. او همچنین در زندگی خانواده فصل ها و دوستانش مشکلات جدی ایجاد می کند.

اعتیاد مجازی

اعتیاد مجازی عبارت است از اعتیاد به اینترنت یا در معنی وسیع، استفاده بیش از اندازه از رایانه و ابزار فناوری در زندگی و وابستگی به آن به طوری که باعث ایجاد اختلال و مشکل در رسیدگی به کارهای روزانه و در نهایت بروز مشکلات روانی در افراد شود.

1- انواع اعتیاد مجازی

پژوهش های انجام گرفته در مراکز روانشناسی و مراکز ترک اعتیاد اینترنتی و فناوری، اعتیاد اینترنتی را به پنج دسته تقسیم کردند

اعتیاد به ارتباطات عاطفی و دوستانه: اعتیاد به شبکه های اجتماعی، چت روم ها، مسنجرها و هر ابزاری که منجر به رابطه عاطفی و دوستی میان کاربران اینترنتی می شود اعتیاد به ارتباطات عاطفی و دوستانه نامیده می شود.

وسواس به اینترنت: این اعتیاد شامل استفاده بیش از حد و وسواس گونه از اینترنت جهت تجارت های آنلاین، بازی ها و حراجی های آنلاین و قماربازی است. مراکز روانشناسی و سایبرولوژی غرب وسواس و استفاده از اینترنت را سبب دور شدن توده مردم از فضای اجتماعی و عمومی جامعه دانسته و نسبت به تاثیرات مخرب آن در دراز مدت روی جسم و روان اجتماع بشری هشدار داده اند.

خبر زندگی و اعتیاد به اطلاعات: این قسم از اعتیاد نیز به علت خبر زدگی بسیار، سبب دور شدن از خانواده و محیط اجتماعی و تحت تاثیر قرار گرفتن فرد توسط رسانه ها و اخبار منتشر شده در فضای سایبری می شود.

اعتیاد به رایانه: استفاده مداوم از رایانه و بازی ها و برنامه های آفلاین.

اعتیاد به فیلم و عکس: وابستگی شدید افراد به تماشای عکس و فیلم.

نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

اگر می خواهید بدانید که آیا نوجوان شما هم دچار اعتیاد به دنیای وسوسه انگیز مجازی شده است یا نه به پرسش های زیر پاسخ دهید

1. زمان زیادی را با رایانه و گوشی همراه خود صحبت می کند تا جایی که متوجه نمی شود و ساعت ها چگونه سپری می شوند؟
2. ساعاتی که از ابزار فناوری استفاده نمی کند مدام به فکر آن است و به دنبال فرصتی می گردد که مجددا سراغ آن رفته و کمی لذت ببرد؟
3. از رایانه برای فرار از احساسات منفی و افسردگی در وجودش استفاده می کند؟
4. مناسبت های مهم و مهمانی ها را فراموش می کند و خانواده را تا جایی که می تواند نادیده می گیرد؟
5. به خاطر استفاده بی رویه تمرکز خود را از دست داده و حتی در انجام تکالیف مشکل دارد و نمی تواند به درستی کار کند و دچار پرش افکار می شود؟
6. با دیدن لایک دیگران پای عکس یا مطالبی که منتشر کرده خوشحال می شود؟
7. به دیدن و خواندن همه مطالب منتشر شده در کانال ها و گروه ها احساس نیاز می کند؟
8. نیاز دارد همه احساسات خود را به اشتراک بگذارد؟

راهکارهای رها شدن از اعتیاد به دنیای مجازی

اگر فرزندان گرفتار اعتیاد اینترنتی تمرین کردن مو با روش های زیر می تواند برای رهایی از این بیماری یاری اش کند.

۱. با خانواده و دوستان برای کم کردن زمان هایی که بیهوده صرف به فضای مجازی می کند تلاش کنید و در این زمینه رقابتی ایجاد کنید نرم افزارهای مدیریت زمان می تواند برای این کار مفید باشند.

۲. با گذر زمان و به مرور از میزان ساعت کار در اینترنت کم کنید.

۳. استفاده از تلفن همراه و تبلت و تفریحات خود حذف کنید و برای آنها ساعاتی تعیین کنید.

۴. تا آخر شب پای لپ تاپ و گوشی ننشینید اینکار در کارملاتونین (هورمون خواب) اختلال ایجاد می کند خواب شب را آشفته میکند.

۵. گوشی تان را تنها در زمان های خاص و به مدت کوتاهی چک کنید و حواستان باشد وقتی در حال صحبت با دیگران هستید این کار را نکنید مردم این کار را دوست ندارند.

۶. وقتی آنلاین هستید، هدفمند باشید و وب سایت ها و برنامه های شبکه اجتماعی را فقط با این هدف مرور کنید.

۷. هشدار برای یادآوری زمان مورد نظر مانند در اینترنت در نظر بگیرید.

۸. وقتی می خواهید با دوستان و خانواده وقت بگذرانید گوشی هوشمندتان را در خانه بگذارید.

۹. برنامه های مربوط به شبکه های اجتماعی را از گوشتان پاک کنید.

۱۰. اعلان های مربوط به شبکه های اجتماعی به خصوص پیام رسان ها را در تلفن همراه تان خاموش کنید.

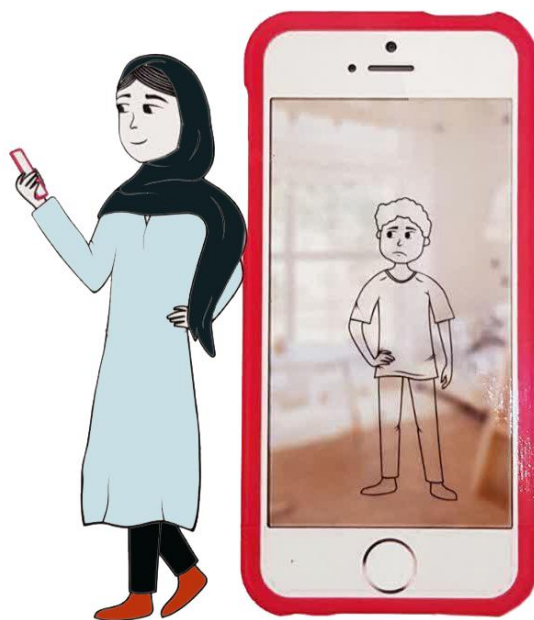
۱۱. چیزی که بهره وری را بیشتر می کند نوشتن فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید و انجام تک تک آنهاست

۱۲. به خودتان یادآوری کنید که نیاز دارید روی زندگیتان متمرکز شوید

۱۳. سعی کنید تا هر روز با انجام کارهای جالب مثل پختن غذا های خوب انجام کارهایی که دوست دارید خود را راضی نگه داری و انجام کارهایی که قبلاً برای آنها اصلاً نداشتید بدون وسواس فناورانه از زندگی لذت ببرید

۱۴ برای رهایی از وابستگی به دنیای مجازی نیاز به سواد رسانه ای دارید و باید با تولید هر ابزار جدید فناوری علم استفاده از آنها نیز به دست آورید

حقیقت این است که نمی توان به تنهایی جهان را تغییر داد اما هرکسی می تواند زندگی خود را تغییر دهد و به وسیله آن الهام بخش دیگران برای تغییر باشد.



رفتارهای بیمارگونه در فضای مجازی



اعتیاد به اینترنت
بی اخلاقی در فضای مجازی
هرزه بینی
دیده شدن در وب
لودگی
سطحی شدن

فضای مجازی مانند بسیاری از فناوری ها، مشکلات و معضلات متعددی به دنبال داشته است. این معضلات که در برخی مواقع به بیماری های فردی و اجتماعی تبدیل می شوند ناشی از درک نامناسب فناوری و امکانات مرتبط با آن است.

انسان ها با شخصیت های متفاوت در هنگام مواجهه با قابلیت های فناوری، به خصوص فضای مجازی، متناسب با شخصیت و ویژگی های فردی خود اقدام به بروز رفتارهای مختلف می کنند این رفتارها در پاره ای مواقع حالت بیماری به خود می گیرند چراکه کابر فضای مجازی به دلیل بهره گیری از گمنامی، سرعت بالای انتقال اطلاعات، در اختیار داشتن ابزارهای متنوع تولید محتوا و سهولت دسترسی به افراد مشهور و طیف وسیعی از مخاطبان، در صورت نداشتن خودکنترلی می تواند رفتارهای ناهنجار و بیمارگونه خود را به سرعت بروز دهد.

اعتیاد به اینترنت

شایع ترین بیماری عصر مدرن که شاید بیشتر ما با مبتلا باشیم اعتیاد به اینترنت است و همین اعتیاد و نیاز مبرم به وای فای گاهی به سوژه خنده تبدیل می شود هنگامی که صحبت از اینترنت باشد چیزهای زیادی ممکن است اعتیاد آور شود از تایپ کردن گرفته تا بازدید از اتاق های گلزنی خرید آنلاین یا بازی های چند نفره.

اعتیاد به اینترنت آنقدر جدی و واقعی است که مراکز بازپروری برای آن به وجود آمده اند. به طور مثال مراکز بازپروری معتادان اینترنت در کره جنوبی و چین با استفاده از مدرسان نظامی به معتادان تمرین های بدنی نسبتاً شدید شبیه تمرین های نظامی می دهند. نشست های گروهی با مشاور برگزار می کنند و کارگاه های روان درمانی برای معتادان ترتیب می دهند.

بی اخلاقی در فضای مجازی

یکی از آزار دهنده ترین بیماری های مجازی مسئله افرادی است که به خاطر شخصیت مجازی شان خود را مجاز می دانند و هر صفحه سر بزند و برای هر شخصیتی از فوتبالیست ها گرفته تا هنرمند دختر رئیس جمهور آمریکا نظر بگذارد و دعوا کنند و ناسزا بگویند حتی با او شوخی کنند. این قضیه تا جایی پیش رفته که رفتن به صفحات دیگران به خصوص افراد معروف برای حالت سرگرمی پیدا کرده و هر روز به دنبال سوژه ی جدیدی می گردند، نکته ای که باعث شده بسیاری از چهره های جهانی برای روبرو نشدن با حجم عظیم این نظرات صفحات اینستاگرام خود را شخصی کنند.

❖ نمونه هایی از حمله کاربران ایرانی به صفحات اجتماعی افراد معروف دنیا که بازتاب جهانی پیدا کرد:

۱. شایعه افتادن لوگوی پپسی روی کره ماه (۱۳۹۱)

۲. تضييع شدن حق سعيد عبدولى در المپيك (۲۰۱۲)

۳. حمله به صفحه لوران فابیوس در جریان مذاکرات هسته ای (۱۳۹۲)

۴. حمله به صفحه فرناندوالیما مجری قرعه کشی جام جهانی برزیل (۲۰۱۴)

۵. حمله به صفحه لیونل مسی هنگام جام جهانی (۲۰۱۴) (۲۰۰ کامنت)

۶. ایوان زایتسف ستاره تیم والیبال ایتالیا (۱۳۹۳)

۷. سفر رئیس جمهور اوکراین به ایران (۱۳۹۵)

۸. حمله به صفحه شخصی دونالد ترامپ و دخترش (۱۳۹۵)

هرزه بینی

دسترسی آسان و پرسرعت و انواع فیلم و عکس در فضای مجازی موجب شده که کاربر به راحتی بتواند با مروری سریع در اینستاگرام کانال های و یا کانال های تلگرامی بدون هیچ محدودیتی انواع فیلم و عکس و جدیدترین تصاویر متحرک را در تلفن همراه خود ببیند.

متأسفانه کاربر اینترنت و شبکه های اجتماعی به صورت ناخواسته با انواع تصاویر و صحنه های غیر اخلاقی مواجه می شود که به صورت سازمان یافته، راه اندازی و برای رسیدن به مقاصد خود، محتوای غیراخلاقی را انتشار و گسترش می دهند بعد از گذشت مدت اندکی ناخواسته به هرزبینی اعتیاد پیدا می کند چرا که این تصاویر ذهن و افکار کاربر رادگیر خود می کند و از طریق تصویرسازی ذهنی همیشه با کاربر همراه خواهد بود و او را تعقیب می کند تا مجدداً با دیدن فیلم و تصاویر جدید و محرک تر خود را ارضا نماید.

دیده شدن در وب

عده ای برای لایک گرفتن، از جزئی ترین و خصوصی ترین وجوه زندگی شان عکس می گیرند و با دیگران به اشتراک می گذارند و منتظر شمردن لایک های آن می شود؛ و باز به دلیل همین بیماری است که در مواقع بحران، به جای کمک کردن، دکمه ضبط فیلم موبایلمان را فشار می دهیم و منتظر وقوع فاجعه می شویم به خاطر همین بیماری گاهی برای گرفتن یک سلفی ترسناک و رکورد زدن جانمان را هم به خطر می اندازیم.

این موضوع تاکنون حداقل جان ۱۷ نفر را در جهان گرفته است و هر روز شاهد حوادث دردناک در سراسر جهان هستیم. اعتیاد به دیده شدن در شبکه های اجتماعی انگیزه بسیاری از مجرمان سایبری نیز بوده است اینگونه افراد با جعل هویت افراد معروف انجام کارهای نامتعارف و گهگاه مجرمان از قبیل دریافت تصاویر خصوصی دیگران با عناوین مختلف شایعه سازی افشاری حریم خصوصی دیگران به خصوص افراد معروف و... سعی می کنند خود را مهم و در معرض توجه نشان دهند.

لودگی

یکی از مواردی که ما ایرانی ها در آن استعداد ویژه ای داریم طنز و لطیفه گوئی و لطیفه سازی است اما گاهی این استعداد از حد فراتر می رود و به مسخره کردن می رسد کافیت کمی صفحه اینستاگرام خود را بالا و پایین کنید تا با حجم انبوه پسران روسری به سر مواجه شوید که به کارگردان هایی تبدیل شده اند که از هر موضوعی سوژه خنده می سازند و سریع آن را تبدیل به فیلم کوتاه می کنند و اتفاقاً با استقبال هم مواجه می شود این امر در ابتدا شاید جالب به نظر برسد اما همین سرگرمی جالب وقتی ادامه پیدا می کند، به لودگی می رسد و باعث مرزشکنی و عرف شکنی های زیادی می شود.

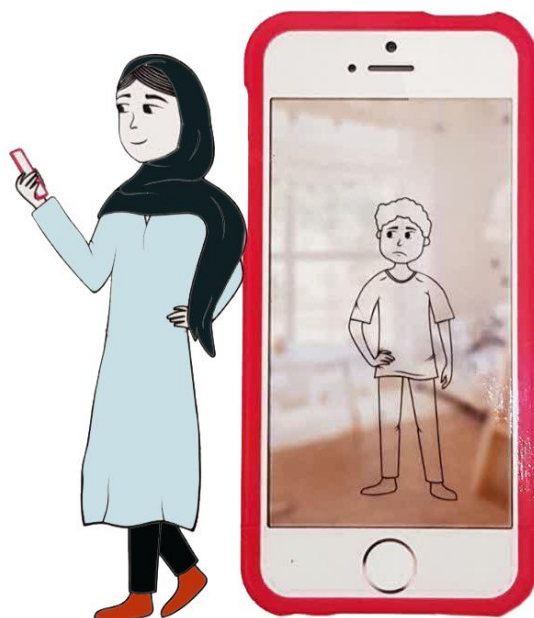
سطحی شدن

بزرگترین آسیب که سوغات رسانه و فضای مجازی به حساب می آید سطحی شدن آدم هاست فضای مجازی کم کم ازمانسلی می سازد که حوصله ندارد کتاب به دست بگیرد و ساعت ها محو صفحات کاغذی آن بشود و یا اینکه ساعت ها درباره موضوع علمی حرف بزند،



بخواند و آن را دنبال کند فضای مجازی به تدریج مطالعه عمیق از بین می برد و در عوض مطالعه سطحی انبوه را جایگزین می کند

فصل چهاردهم



توصیه های کاربردی برای حفظ حریم شخصی در فضای مجازی



حریم خصوصی (Personal Privacy)

راهکارهای فنی برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی

اطلاعات غیرقابل انتشار نوجوانان در شبکه های اجتماعی

مهم ترین پیامدهای نقض حریم خصوصی

روش های اصلی مجرمین برای ورود به حریم خصوصی افراد در فضای مجازی

حضور در فضای مجازی و استفاده از خدمات مختلف موجود در اینترنت ایجاب می‌کند تا خود و خانواده مان را در برابر تهدیدات متعدد حریم خصوصی ایمن کنیم و با رعایت اصول پیشگیرانه، هکرها و سارقین اطلاعات را ناکام بگذاریم. رعایت این نکات زمینه‌ساز حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی خواهد بود.

حریم خصوصی (Personal Privacy)

۱. تعریف حریم خصوصی

حریم شخصی یا حریم خصوصی یعنی یک فرد یا گروه بتواند خود و اطلاعات مربوط به خود را مجزا کند و در نتیجه بتواند خود و اطلاعاتش را به انتخاب خویش در برابر دیگران آشکار کند. مرزها و محتوای آنچه خصوصی قلمداد می‌شود در میان فرهنگ‌ها و اشخاص متفاوت است اما موضوع اصلی آن مشترک است.

حریم خصوصی گاه مربوط به ناشناس بودن است؛ یعنی تمایل به گمنامی یا دور ماندن از عرصه عمومی

۲. انواع حریم خصوصی

انواع مختلف حریم خصوصی عبارتند از:

۱. حریم خصوصی اقتصادی؛ مجموعه اطلاعاتی است که نشان دهنده سطح درآمد، میزان دارایی‌ها، محل‌های سرمایه‌گذاری و برنامه اقتصادی و تجاری، اطلاعات مرتبط با محل و شیوه نگهداری دارایی‌های افراد است و نحوه دسترسی به آنها (به طور مثال اطلاعات حساب‌های بانکی) را مشخص می‌کند.

۲. حریم خصوصی پزشکی مجموعه اطلاعاتی که وضعیت سلامت جسمی و روانی، داروهای مورد نیاز، اطلاعات مرتبط با ایمپلنت‌های هوشمند پزشکی و... را در افراد مشخص می‌کند

۳. حریم خصوصی در اینترنت؛ مجموعه اطلاعاتی که به دیگران کمک می‌کند تا بتوانند هویت فرد را در فضای مجازی ترسیم و یا بازسازی کنند و با استفاده از اطلاعات موجود در اینترنت ابعاد مختلف زندگی شخصی و شغلی او را شناسایی کنند.

۴. حریم خصوصی اطلاعاتی؛ مجموعه داده‌هایی است که افشاء و یا از بین رفتن آنها می‌تواند در روند زندگی فرد اختلال ایجاد کند و موجب ناراحتی و زیان او شوند مانند: تصاویر خصوصی و خانوادگی، داده‌های محرمانه کسب و کار، داده‌های حاصل از تحقیقات و پژوهش‌های علمی و...

راهکارهای فنی برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی

۱۰ اقدام مهم و اساسی که برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی و حفاظت از اطلاعات و منابع رایانه‌ای در برابر هکرها و دنیای سایبری باید انجام داد:

- از اطلاعات مهم نسخه پشتیبان تهیه کنید: شما در برابر حمله‌ها مصون نیستید سرقت و از دست رفتن اطلاعات برای شما نیز ممکن است اتفاق بیفتد یک کرم یا تروجان نفوذی برای از بین بردن همه اطلاعات شما کافیت

- انتخاب کلمه عبور مناسب را جدی بگیرید: کلمات عبوری معقول و منطقی انتخاب کنید به نحوی که حدس زدن آنها دشوار باشد چند عدد را پشت سر هم ردیف نکنید. همیشه کلمات عبور پیش فرض را تغییر دهید. یک کلمه عبور قوی ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک، عدد و نشانه است طول این کلمه نباید از ۸ کاراکتر کمتر باشد.
- نرم افزار آنتی ویروس فراموش نشود: از نرم افزارهای ضد ویروس مشهور و معتبر استفاده کنید و همیشه آنها را به روز کنید.
- سیستم عامل رایانه را به روز نگه دارید: سیستم عامل خود را به طور مرتب به روز کرده و تمامی وصله های امنیتی عرضه شده توسط شرکت طراح سیستم عامل را بارگذاری و نصب کنید
- مراقب نرم افزارهای ضعیف باشید: تا جایی که ممکن است از نرم افزارهای ضعیف و در معرض حمله استفاده نکنید.
- رمزگذاری اطلاعات: از نرم افزارهای رمزگذاری اطلاعات مانند PGP در زمان ارسال ایمیل استفاده کنید از این نرم افزارها می توانید برای حفاظت از کل هارد دیسک نیز استفاده کنید.
- نصب نرم افزارهای شناسایی نفوذ را فراموش نکنید: نرم افزاری برای شناسایی نرم افزارهای مخرب جاسوسی روی رایانه خود نصب کنید حتی بهتر است چندین نرم افزار برای این کار نصب کنید برنامه های سازگار با دیگر نرم افزارهای مشابه مانند SpyCop انتخاب های ایده آلی هستند
- دور رایانه خود دیوار آتشین بکشید: از دیوار آتشین شخصی استفاده کنید. پیکربندی فایروال خود را به دقت انجام دهید تا از نفوذ به رایانه جلوگیری شود
- حذف برنامه های دسترس از راه دور: امکاناتی را که روی رایانه به آن احتیاج ندارید از کار بیندازید به خصوص برنامه های کاربردی که دسترسی به رایانه شما را از راه دور ممکن می سازد (مثلاً، RealVNC Remote Desktop و NetBIOS) را حذف یا به اصطلاح (disable کنید).
- ازمایش شبکه های رایانه ای اطمینان حاصل کنید: در جهت ایمن سازی شبکه های رایانه ای و بخصوص شبکه های بی سیم بکوشید شبکه های wi-fi خانگی را با کلمه عبوری با حداقل ۲۰ کاراکتر ایمن کنید و تعداد دستگاه های قابل اتصال را محدود و مک آدرس وسایل خود را به مودم معرفی کنید.

اطلاعات غیر قابل انتشار نوجوانان در شبکه های اجتماعی

کودکان و نوجوانان در زمان حضور در فضای مجازی به راحتی گرفتار تله های سرقت هویت می شوند نظرسنجی های آنلاین، پرسشنامه های الکترونیک، برگه های ثبت نام و سارقین اطلاعاتی که در قالب یک دوست اینترنتی ظاهر می شوند همیشه در کمین آنها هستند. مواردی را که کودکان و نوجوانان نباید در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارند و با رعایت آنها ایمنی خود را افزایش دهند عبارتند از:

۱. مواردی که باعث خجالت در برابر خانواده، دوستان و همکلاسان می شود

۲. تاریخ تولد به طور کامل و صحیح

۳. موقعیت مکانی و آدرس منزل و مدرسه

۴. ارسال تصاویر خود یا افراد خانواده

۵. شماره تلفن، مشخصات سایر اعضای خانواده

۶. تصاویر با برچسب مشخص کننده مکان و برنامه تعطیلات

۷. شغل والدین، میزان درآمد و سطح زندگی

۸. اطلاعات بانکی خود و سایر اعضای خانواده.

مهم ترین پیامدهای نقض حریم خصوصی

بی توجهی به حریم خصوصی و نقض آن در فضای مجازی منشأ شکل گیری بسیاری از جرائم است و مجرمین با سوء استفاده از داده هایی که از افراد به دست می آورند مشکلات متعددی برای قربانی خود ایجاد می کنند. مانند:

۱. هتک حیثیت افراد با انتشار تصاویر خصوصی آنها

۲. تغییر و دستکاری در عکس های قربانی و انتساب اعمال غیر اخلاقی به او

۳. سرقت اطلاعات مهم از کاربر

۴. کلاهبرداری از قربانی

۵. تهدید و اخاذی از قربانی

روش های اصلی و مجرمین برای ورود به حریم خصوصی افراد در فضای مجازی

مجرمین معمولاً برای اینکه به اطلاعات مهم ارزشمند دیگران دسترسی پیدا کنند و بتوانند با این اطلاعات به اهداف خود برسند از روش های متعدد فنی و اجتماعی استفاده می کنند که شناخت و توجه به آنها می تواند در حفظ حریم خصوصی کمک کند

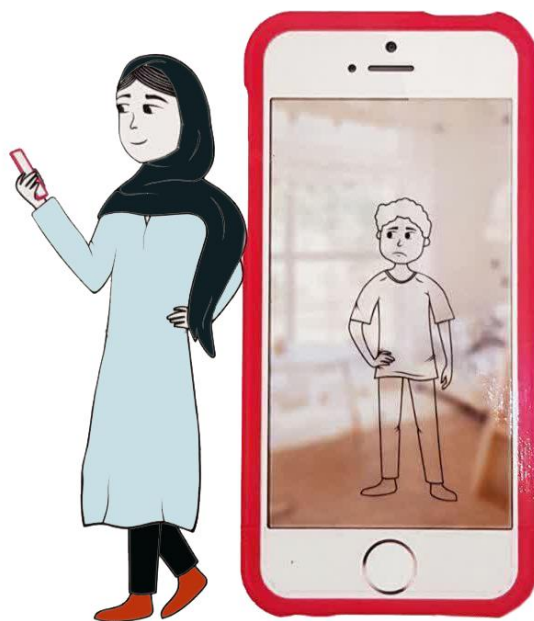
۱. سوء استفاده از ظرفیت تنظیمات امنیتی رایانه و تلفن همراه کاربران

۲. سوء استفاده از بی توجهی کاربر و نکات امنیتی در استفاده از رایانه های عمومی، دستگاه های خودپرداز یا پایانه های فروش فروشگاه های

۳. بی توجهی کاربران به اطلاعات غیر قابل انتشار در شبکه های اجتماعی

۴ ایجاد حس اعتماد در قربانی و ورود از باب دوستی.

فصل پانزدهم



کلاهبرداری از بازی های آنلاین



فروش اکانت های جعلی و تقلبی

سرقت اطلاعات حساب بانکی

هک ایمیل کاربر

بازی های رایانه ای آنلاین اینروزها بخش عمده ای از وقت جوانان و نوجوانان را به خود اختصاص داده است به گونه ای که شاید بتوان گفت بیشترین کاربرد رایانه در بین اقشار استفاده از بازی های رایانه ای است.

بازار سوء استفاده از بازیکنان این عرصه یعنی همان کودکان و نوجوانان، نیز توسط کلاهبرداران اینترنتی داغ است و مجرمان از این راه درآمدهای زیادی کسب می کنند. این مجرمان از روش هایی مانند فروش اکانت های جعلی و تقلبی، ترغیب کاربران به رفتن به سایت های فیشینگ و سرقت اطلاعات حساب بانکی، هک ایمیل کاربر و ... استفاده می کنند.

فروش اکانت های جعلی و تقلبی

در این روش ارائه دهنده اکانت معمولاً اقدام به تبلیغ درباره اکانتی می نماید که اساساً با ویژگی های تبلیغ شده همخوانی نداشته و لذا به نوعی فریبکاری تلقی می شود.

برای مثال شخص با طرح این ادعا که اکانت دارای سطح مثلاً ۹۰ از بازی است اقدام به فروش آن نموده و وجه را دریافت می کند. در حالی که بعداً مشخص می شود اکانت یادشده سطح ۱۰ یا ۲۰ است.

سرقت اطلاعات حساب بانکی

یکی دیگر از روش های کلاهبرداری در خرید و فروش بازی های رایانه ای ترغیب کاربر به پرداخت وجه از طریق درگاه های بانکی و سپس دریافت اکانت است. در این روش شخص مجرم با ترغیب کاربر به خرید اکانت، آدرس سایت درگاه بانکی را به او معرفی می کند که در واقع این درگاه یک درگاه جعلی بوده و کار آن سرقت اطلاعات حساب کاربر است.

در نگاه اول هیچ تفاوتی بین درگاه جعلی مذکور و درگاه های حقیقی وجود ندارد چرا که این صفحه کپی کاملی از صفحات درگاه بانکی است لیکن در آدرس سایت تغییرات جزئی وجود دارد که معمولاً از نگاه کاربران دور می ماند. کار اینگونه سایت ها که به سایت فیشینگ معروف اند، سرقت اطلاعاتی مثل رمز دوم، CVV2، تاریخ انقضای کارت و شماره کارت کاربر است.

در این روش شخص قربانی به تصور اینکه وارد درگاه بانک شده اقدام به وارد کردن اطلاعات حساب می کند و دکمه پرداخت را می زند لیکن به دلیل جعلی بودن صفحه پرداختی صورت نمی گیرد ولی اطلاعات حساب به شخص مجرم ارسال شده و به راحتی می تواند با این اطلاعات

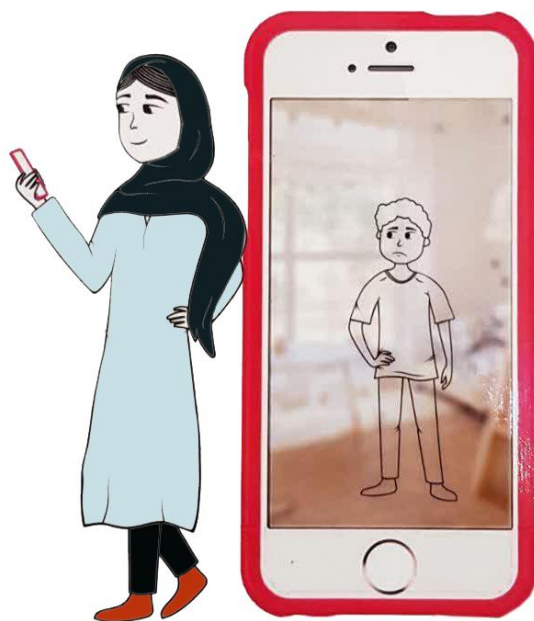
به خرید اینترنتی و خالی کردن حساب قربانی اقدام نمایند.

هک ایمیل کاربر

با توجه به وابستگی اغلب بازی های اینترنتی به حساب کاربری ایمیل، انتقال حساب شخص دیگر با واگذاری حساب کاربری ایمیل و طبیعتاً گذرواژه همراه است موارد بسیاری در این گونه جرایم دیده شده است که مجرم پس از انتقال حساب کاربری به خریدار اقدام به تغییر گذرواژه نموده و در واقع دسترسی کاربر را مسدود کرده است.

در صورت خرید اکانت های بازی سریعاً گذرواژه حساب ایمیل را تغییر دهید تا از این سوء استفاده در امان بمانید.

فصل شانزدهم



انواع روش های کنترل دسترسی کودکان به اینترنت



اینترنت پارک

اینترنت قابل نظارت

نرم افزارهای کنترل مخصوص والدین

حجم زیاد داده های نامناسب و غیر اخلاقی در اینترنت در کنار خطر مجرمین و سوء استفاده کنندگان اینترنتی از کودکان ایجاب می کند والدین برای مراقبت از فرزندان خود در فضای مجازی اهمیت بیشتری قائل شوند.

نحوه استفاده کودکان از فضای مجازی و محتوای در دسترس آنها در اینترنت یکی از نگرانی های مهم والدین است. استفاده کنترل نشده از اینترنت می تواند موجب آسیب های جدی و جبران ناپذیری را متوجه کودکان کند.

برای مثال:

- **سرقت داده های مهم و حساس شخصی کودکان:** کودکان، به دلیل ناآگاهی از روش های سرقت اطلاعات و شیوه حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی ممکن است که قربانی مجرمینی شوند که به دنبال جمع آوری اطلاعات و استفاده مجرمان از آنها هستند.
- **آسیب های جسمی:** به دل دلیل کم تحرکی کودکان و نشستن های طولانی مدت پشت میز رایانه کار یا تلفن همراه به وجود می آید
- **بلوغ زودرس:** که به دلیل مواجهه ناخواسته کودک با محتوای جنسی در اینترنت ممکن است بروز کند.
- **خشونت اینترنتی:** که به دلیل دوستی های ناخواسته و اغفال کودک از سوی بزرگسالان یا سایر همسالان در فضای مجازی به وجود می آید.
- **افت تحصیلی:** به دلیل کاهش تمرکز کودک بر درس به وجود می آید
- و خطراتی مانند بهره کشی و سوء استفاده جنسی از کودکان، گرفتار شدن در دام فروشندگان مواد مخدر، گرفتار شدن در دام گرایش های عرفانی کاذب، باندهای شرط بندی و پورنوگرافی کودکان.

ارائه دهندگان خدمات دسترسی به اینترنت در دنیا خدمات کنترلی متنوعی به والدین ارائه می کنند در ادامه با انواع این خدمات بیشتر آشنا می شوید.

اینترنت پاک

اینترنت پاک، اینترنتی است که استفاده کننده آن تنها می تواند به سایت ها، بازی های آنلاین و به طور کلی آدرس های اینترنتی تأیید شده از سوی ارائه دهنده دسترسی پیدا کند.

این روش برای کودکان و نوجوانان بسیار مفید است و می تواند با ضریب اطمینان بسیار بالایی نگرانی های ناشی از دسترسی به محتوای نامناسب و حضور کودک در شبکه های اجتماعی تأیید نشده را رفع کند در این روش که در ایران و از سوی همراه اول ارائه می شود، والدین می توانند با گرفتن کد *۲۵۱*۱۰ سیم کارت همراه اول کودک و نوجوان خود را به سیم کارت دُرسا تبدیل کنند و از خدمات اینترنت پاک دُرسا استفاده کنند.

اینترنت قابل نظارت

در این روش از ارائه اینترنت، والدین می توانند با ورود به صفحه مدیریت حساب اینترنت خود، کنترل دسترسی به اینترنت را فعال کنند و متناسب با نیاز کودک خود اقدام به ایجاد لیست سایت های مجاز و لیست سایت های غیرمجاز، محدود سازی دسترسی به محتوای نامناسب، زمان بندی استفاده و تعیین سطح دسترسی به محتوا و سایت ها بر اساس گروه بندی سنی کاربر کنند.

نرم افزار های کنترلی مخصوص والدین

در این روش که ارائه دهندگان بیشتری در دنیا دارد، شرکت های ارائه دهنده خدمات دسترسی به اینترنت، با همکاری شرکت های برتر امنیتی، نرم افزار های کنترلی مخصوصی با قابلیت های متنوع به والدین ارائه می دهند.

این قابلیت ها شامل امکان کنترل دسترسی به اینترنت، کنترل محتوا و ایجاد محدودیت در دسترسی به نرم افزار ها، سایت ها و بازی های آنلاین است.

یکی از اقدامات مهمی که والدین می توانند برای کنترل و نظارت بر فرزندان انجام دهند، استفاده از ابزارهای کنترلی در کنار آموزش مهارت های رفتاری به فرزندان در فضای مجازی است. ابزارهای کنترلی مخصوص والدین به پدر و مادر کمک می کند از مواجهه ناخواسته و کنترل نشده فرزندان با صفحات حاوی محتوای ناسالم جلوگیری نماید ابزارهای کنترلی مخصوص والدین قابلیت های زیر را فراهم می کنند:

۱. ایجاد محدودیت زمانی

این قابلیت می تواند زمان دسترسی کاربر به کامپیوتر و همینطور اینترنت را در روزها و هفته ها یا ماه های مشخصی محدود کند. مثلاً می توان مشخص کرد که نوجوان هر روز چند ساعت مجاز به استفاده از اینترنت باشد چه روزهایی از هفته حق استفاده از رایانه را دارد.

۲. تعیین برنامه های مجاز

این قابلیت می تواند مشخص کند که کاربر اجازه اجرای کدام یک از برنامه ها یا بازی های موجود در رایانه را در چه زمان هایی داراست.

۳. اعمال تنظیمات امنیتی به سیستم

این قابلیت تعیین می کند که چه بخش هایی از سیستم عامل در دسترس کاربر قرار بگیرند و چه بخش هایی از دید مخفی باشند مثلاً حق پاک کردن فایل ها یا تغییر آنها را نداشته باشد.

۴. ایجاد محدودیت برای دسترسی به اینترنت

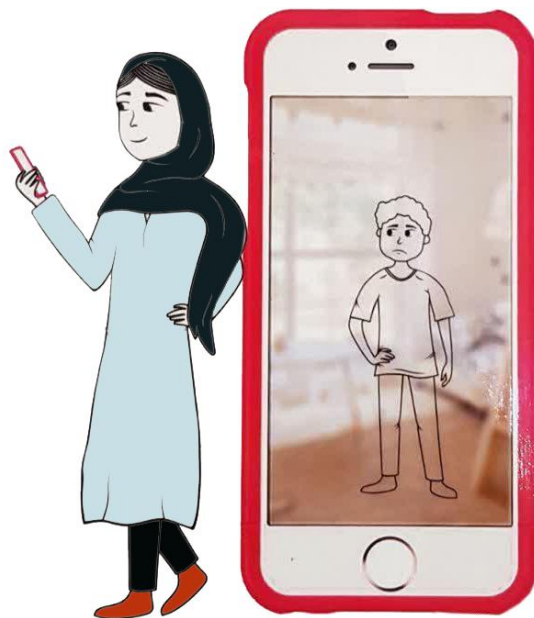
این قابلیت مخصوص فیلترینگ اینترنت است به صورتی که می توان در آن لغات نامناسب را انتخاب و مشخص کرد که اگر وب سایت باز شده توسط کودک یا نوجوان شامل یکی از لغات بود، وب سایت بسته شده یا به وب سایت دیگری منتقل شود.

۵. قفل کردن برخی پوشه ها روی سیستم

این قابلیت برای این منظور است که والدین پوشه هایی را که مخصوص خودشان است و نمی خواهند کودک یا کاربران دیگر آنها را مشاهده یا دستکاری کنند به فهرست این قسمت اضافه کنند.

۶. نگهداری گزارش فعالیت های کاربر

این قابلیت می تواند والدین را از زمان و چگونگی استفاده کودکان از رایانه مطلع کند و چنانچه کودکی یا نوجوان به محتوای نامناسب دسترسی داشته یا برای دسترسی تلاش کرده است، آنها را آگاه نماید.



توصیه های درباره استفاده کودکان از تلفن همراه



راه حل نظارت بر استفاده کودکان از تلفن همراه

برنامه استفاده کودکان از تلفن همراه هوشمند

تنظیم رژیم مصرف رسانه برای کودکان با ابزارهای کنترل والدین

کودکان زیر ۵ سال تقریباً در سراسر جهان پیش از راه رفتن و سخن گفتن، ضربه زدن به صفحه های لمسی تبلت و تلفن های هوشمند را یاد می گیرند و شاید بتوان گفت تلفن های همراه هوشمند و تبلت جزئی از زندگی کودکان و نوجوانان شده است بازی ها و برنامه های مختلف به راحتی در اختیار فرزندان قرار می گیرد و دسترسی به اینترنت پرسرعت روی تلفن های همراه فراهم شده است

والدین از محتوای بازی ها و برنامه ها اطلاع کافی ندارند. امکان نظارت بر محتوای اینترنت هم بدون استفاده از ابزارهای فنی وجود ندارد. مشغله های زندگی هم مزید بر علت شده است و والدین امکان نظارت مستمر و دائمی بر فرزندان خود را از دست داده اند.

چاقی و کم تحرکی مشکل فراگیر در میان کودکان و نوجوانان تبدیل شده و والدین شاهد افت تحصیلی فرزندان و مشکلات رفتاری و اخلاقی ناشی از استفاده نادرست فرزندان از فضای مجازی هستند.

راه حل نظارت و استفاده کودکان از تلفن همراه

راه حل چیست؟؟ آیا والدین می توانند در تمام اوقات نظارت کامل مستمر بر فرزندان داشته باشند؟

پاسخ صحیح به این سوالات و عامل رفع نگرانی چیزی است که افزایش مهارت با آگاهی والدین و فرزندان در استفاده درست و سالم و امن از تلفن همراه.

والدین می توانند با رعایت نکات زیر تا حد بسیار زیادی جلوی آسیب ها و مخاطرات ناشی از استفاده فرزندان از اینترنت و گوشی های هوشمند را بگیرند.

برنامه استفاده کودکان از تلفن همراه هوشمند

روند درست و مناسب دسترسی کودکان به تلفن همراه این است که آنها تا قبل از ورود به مدرسه از تبلت های مشترک خانوادگی استفاده کنند؛ تبلتهایی که سیم کارت ندارند و دسترسی آنها به اینترنت محدود شده است.

مشترک بودن به این خاطر است که کودک احساس مالکیت کامل نکند و پدر و مادر بتوانند به راحتی استفاده از آن را کنترل کنند. کودکان دبستانی از تلفن های همراه معمولی با سیم کارت های مخصوص کودک استفاده کنند تا امکان نظارت و کنترل بر آنها وجود داشته باشد در این محدوده سنی والدین می توانند مهارت های لازم دسترسی به اینترنت را با استفاده از رایانه های خانگی و رعایت نکات مرتبط با آن به کودک بیاموزند.

پس از این مرحله کودک آماده در اختیار داشتن تلفن همراه هوشمند می شود، در همه این مراحل استفاده از ابزارهای کنترلی می توانند به پدر و مادر در تعیین برنامه های مجاز برای دسترسی فرزندان و زمان بندی استفاده از هر برنامه کمک کند. نرم افزارهای امنیتی یکی دیگر از الزامات استفاده از تلفن های هوشمند است استفاده از نرم افزارهای امنیتی اصلی و به روزرسانی همیشگی آنها کاربران را از تهدیدات تازه حفظ می کند.

تنظیم رژیم مصرف رسانه برای کودکان با ابزارهای کنترل والدین

وقتی مخاطب ماکودک یا نوجوان است تمرکز بر روی خود کنترلی و خود نظارتی به تنهایی جوابگو نیست دلیل این موضوع هم واضح است کودک و نوجوان به دلیل ویژگی های روحی و روانی، کامل نشدن مهارت تصمیم گیری و برخوردار نبودن از تجربه و شناخت ممکن است نتواند در مواجهه با حجم زیاد محتوای نامناسب مقاومت کند یا حتی به صورت کاملاً تصادفی و خاصه در معرض انواع آسیب ها و پدیده های شبکه های اجتماعی بازی های رایانه ای و وبسایت ها قرار گیرد.

خانواده های تک فرزندان، مادران شاغل، پدرهای چند شغله و بچه هایی که تحت مراقبت پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها قرار دارند نیز مزید بر علت اند زیرا با این شرایط عملاً والدین امکان همراهی کودک و نوجوان خود را ندارد و بخش زیادی از تجربیات آنلاین آنها در تنهایی اتفاق می افتد.

بعضی از آسیب های مرتبط با کودکان و نوجوانان در فضای مجازی بسیار خطرناک و جبران ناپذیر مثلاً کودکی که خدای ناکرده قربانی آزار جنسی آنلاین شود و در سنین کم با مسائل زناشویی آشنا شود قطعاً آینده ای همراه با اختلال های روحی و روانی را تجربه خواهد کرد.

امروزه در دنیا بحث استفاده از ابزارهای نظارتی و کنترلی مخصوص والدین به شدت اهمیت پیدا کرده و تقریباً تمامی وسایل ارتباطی و رسانه ای دیجیتال به این ابزارها مجهز هستند.

ابزارهایی که والدین می توانند از آنها برای تکمیل فرایند کنترل و مراقبت فرزندان استفاده کنند را در ۵ سطح می توان معرفی کرد:

۱. ابزارهای کنترلی

ابزارهای کنترلی مخصوص والدین در انواع آنتی ویروس ها و سیستم عامل های ویندوز و مک تعبیه شده اند این ابزارها معمولاً امکانات زیر را برای والدین فراهم می کنند:

- ❖ تعیین محدوده زمانی استفاده از رایانه به صورت روزانه و ساعتی
- ❖ تعیین نرم افزارها و برنامه های مجاز برای کودک روی رایانه
- ❖ دیدن گزارش فعالیتهای کاربر تحت کنترل در اینترنت و رایانه، منظور تشخیص ارتباطات و فعالیت های پرمخاطره
- ❖ تعیین رده بندی سنی استفاده از بازی های آنلاین از طریق اینترنت

۲. برنامه های موبایلی مخصوص نظارت والدین

این برنامه ها که خوشبختانه نمونه های موفق داخلی نیز دارند، امکان استفاده امن از تلفن همراه هوشمند والدین را به کودکان می دهند همچنین به والدین کمک می کنند تا:

- زمان استفاده کودک از موبایل و تبلت را مدیریت کنند
- لیست مخاطبان و تماس های ورودی و خروجی تلفن همراه کودک شان را بررسی کنند
- پیامک های ارسالی و دریافتی تلفن همراه کودک خود را ببینند
- موقعیت مکانی تلفن همراه کودک را دنبال کنند
- مجوز دسترسی به اینترنت را مدیریت کنند

۳. استفاده از سیم کارت

سیم کارت‌های کودک دارای محدودیت‌هایی در تماس، ارسال و دریافت پیامک، محدودیت در اتصال به اینترنت و ... با نظر والدین است

۴. کنترل والدین در کنسول‌های بازی

استفاده از قابلیت کنترل والدین در کنسول‌های بازی مثل playStation و Xbox به والدین کمک می‌کند تا بازی‌های مجاز را بر اساس رده سنی فرزندشان تعیین کنند. مدت زمان استفاده از کنسول بازی را مدیریت کنند و امکان دسترسی به اینترنت و بازی‌های آنلاین را در کنسول‌های بازی مدیریت کنند.

۵. مرورگرهای ویژه کودک

تنظیم و استفاده از موتورهای جستجوی ایرانی (مانند پارسی جو ویوز) و موتورهای جستجوی مخصوص کودک (مانند کیدرکس و گوگل کیدز) به عنوان صفحه پیش فرض مرورگر در موبایل و رایانه می‌تواند در کنترل دسترسی کودکان به محتوای نامناسب برای آنها بسیار مفید باشد.

معاونت تربیت و آموزش سازمان فضای مجازی بسیج سپاه انصارالمهدی (عج) استان زنجان