

ایمن نت



آگاهی، نخستین گام در پیشگیری از
آسیب‌های فضای مجازی

تاریخ انتشار: مهر ۱۴۰۴

مقدمه:

فضای مجازی بخشی جدانشدنی از زندگی روزمره ماست. امروز کودکان، نوجوانان و حتی سالمندان، بخشی از اوقات خود را در اینترنت می‌گذرانند.

اما همان‌گونه که در دنیای واقعی مراقب سلامت جسم و روان خود هستیم، در دنیای مجازی نیز باید با آگاهی، هوشمندی و نظارت خانواده‌ها، از آسیب‌ها پیشگیری کنیم.

بولتن "ایمن‌نت" با هدف افزایش سواد رسانه‌ای عمومی، معرفی آسیب‌های نوپدید و آموزش روش‌های پیشگیری، هر ماه با موضوعی تازه در کنار شماست.

بیایید باهم برای ساختن "استان دیجیتال ایمن" گام برداریم.

📢 "اعتیاد اینترنتی؛ وقتی گوشی از ما جدا نمی‌شود"



اعتیاد اینترنتی یعنی استفاده مکرر و بی‌هدف از اینترنت به گونه ای که بر فعالیت‌های روزمره، روابط خانوادگی و تحصیلی اثر منفی بگذارد.

تحقیقات اخیر در ایران نشان می‌دهد که نوجوانان روزانه بیش از ۶ ساعت در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند، در حالی که فقط ۲ ساعت به گفت‌وگوی خانوادگی اختصاص می‌دهند.

دلایل اعتیاد اینترنتی:

- نداشتن برنامه روزانه
- خلأ عاطفی و کمبود گفت‌وگو
- سرگرمی و کنجکاوی مفرط
- الگوبرداری از والدین پرکار در فضای مجازی

پیامدها:

- افت تمرکز و حافظه
- اضطراب، افسردگی و پرخاشگری
- دوری از خانواده و کاهش مسئولیت‌پذیری
- آسیب به سلامت فیزیکی چشم، گردن، خواب



🗣️ گفت‌وگو با یک مادر مشهودی:

«پسرم امیررضا ۱۵ ساله است. در دوران کرونا ساعت‌ها با بازی‌های آنلاین سرگرم بود. بعد از بازگشایی مدارس، متوجه شدم که حتی نیمه‌شب گوشی دستش است.»

بعد از مشورت با مشاور مدرسه، تصمیم گرفتیم ساعت مشخصی برای استفاده از موبایل تعیین کنیم. الان نه تنها رابطه‌مان بهتر شده، بلکه خودش هم می‌گوید وقت بیشتری برای ورزش دارد».

🗣️ نظر روان‌شناس:

"اعتیاد اینترنتی بیشتر از آنکه به خود فناوری مربوط باشد، به خلأ ارتباط انسانی در خانواده‌ها مربوط است. حضور فعال والدین در زندگی دیجیتال فرزندان، مؤثرترین روش پیشگیری است."



📌 راهکارهای کاربردی برای خانواده‌ها:

۱. تعیین قوانین خانوادگی برای استفاده از تلفن همراه
۲. زمان بدون موبایل مثلاً هنگام غذا خوردن
۳. انجام فعالیت‌های خانوادگی جذاب پیاده‌روی، ورزش، بازی
- های فکری
۴. گفت‌وگو به جای سرزنش
۵. الگوسازی والدین؛ کودکان رفتار ما را تقلید می‌کنند
۶. استفاده از حالت "عدم مزاحمت" در ساعات خواب

📌 نکته مهم:

اگر احساس می‌کنید فرزندتان کنترل استفاده از اینترنت را از دست داده، از مشاوران مدرسه یا مراکز مشاوره کمک بگیرید.

فناوری امن

ابزارهای کاربردی برای والدین:



Google Family Link: تنظیم محدودیت زمانی برای اپها، مشاهده مکان فرزند و تأیید نصب برنامه‌ها



Safe Family (McAfee): کنترل سایت‌های نامناسب و

ارائه گزارش فعالیت روزانه



Kids Place (Android): قفل کردن اپهای

غیرضروری و ایجاد محیط امن برای کودک

آگاهی از فناوری‌های کنترلی، مکمل گفت‌وگوی صمیمی والدین و فرزندان است، نه جایگزین آن.

🎬 فیلم و پویش پیشنهادی:

-فیلم - Disconnect (2012): نگاهی انسانی به روابط از دست‌رفته در عصر دیجیتال

-فیلم ایرانی: بی‌صدا حلزون - تأملی در ارتباطات انسانی و انزوا

-پویش مردمی # :باهم_در_فضای_امن

کاربران در شبکه‌های اجتماعی تجربیات خود از استفاده سالم از اینترنت را به اشتراک می‌گذارند.

📖 کتاب پیشنهادی:

«فرزند من و دنیای دیجیتال - انتشارات رشد

📣 خبر کوتاه و دعوت به مشارکت:

-برگزاری کارگاه خانواده دیجیتال ایمن در مشهد با حضور کارشناسان فضای مجازی و مشاوران خانواده
-افتتاح پویش "نه به خشونت در بازی‌های آنلاین"

دعوت به همکاری:

اگر علاقه‌مندید مطالب، عکس یا تجربه‌های خود را برای بولتن "ایمن‌نت" ارسال کنید، از طریق ایمیل:

imen-net@smartngo.ir

یا کانال رسمی:

[smartngo.ir / imenet](https://t.me/smartngo.ir/imenet)

👈 **ماهم فضای مجازی سالم‌تر می‌سازیم!**