



قماربازی آنلاین، خریدهای آنلاین و اعتیاد به رایانه، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و...

نشانه‌های استفاده زیاد از فضای مجازی

کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت، اشتغال ذهنی با اینترنت، پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی، احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری، علائم ترک هنگام دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بیقراری، اضطراب، افسردگی، دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن، بیخوابی و خستگی زیاد، افت تحصیلی و...

نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و رایانه

* برنامه از پیش تعیین شده کار با اینترنت و رایانه رعایت می‌شود.
* بودجه مالی مشخص برای استفاده اینترنتی تعیین شده است و از آن میزان بیشتر نمی‌شود.
* به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی می‌رسد.
* از فعالیت‌هایی غیر از کار با اینترنت و رایانه لذت می‌برد.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و رایانه جلوگیری کنیم؟

* ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و رایانه
* تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و رایانه
* جایگزین کردن کار با اینترنت و رایانه با فعالیت‌های سالم و تفریحی
* صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
* استفاده از رایانه در مکان‌هایی مانند کتابخانه
* کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن یا چاپ کردن آن‌ها دارند.

راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی فضای مجازی

به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های فضای مجازی راهکارهایی مطرح شده اند که در صورت اجرای بموقع و مناسب می‌توانند ثمر بخش واقع شوند. برخی از راهکارها به شرح ذیل هستند:

* برگزاری جلسات آموزشی از سوی مصادر امور فرهنگی در شهرستان‌ها به منظور آشنا کردن و اطلاع رسانی به والدین در مورد فناوری‌های جدید به ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی. والدین باید به ماهیت آزاد اینترنت و اینکه همه نوع اطلاعاتی بدون هیچ قید و بندی در اختیار جوانان قرار می‌گیرد، آگاه باشند.
* برگزاری کلاس‌های آموزشی در مدارس جهت آگاهی‌دادن به نوجوانان و جوانان در رابطه با مزایا و معایب فناوری‌های جدید و نحوه استفاده صحیح از آن‌ها
* وضع قوانین سخت‌گیرانه جهت برخورد با مجرمان جرایم اینترنتی و اجرایی کردن این قوانین
* استفاده از آموزه‌های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص

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

راهکارهایی برای والدین

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

- * نام کاربری و رمز ورود فرزندان را بدانید و در زمان ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید.
- * با فرزندان به شکل آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه‌شان با شما صحبت کنند و از جنبه‌های مثبت اینترنت با آن‌ها لذت ببرید.
- * برقراری ارتباط مؤثر با کودک و نوجوان: آن‌ها نیاز دارند که هنگام ایجاد در دسر براحتی با شما مشورت کنند بدون اینکه بترسند به آن‌ها شک کنید. برای آن‌ها توضیح دهید که ممکن است چیزهایی را آنلاین ببینند و بخوانند که نادرست باشد.

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

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



نتیجه‌گیری

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

منابع

- * راهنمای اصول خود مراقبتی. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- * زلیکانی تلاوکی کمیل، حاجیان مبین، باقری علی، گل‌آقایی علیرضا، فضای مجازی و تأثیرات آن بر خانواده، جوانان و نوجوانان، پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۱۲۱۵. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۱۲۱۵ - ۸۰)