

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دکتر حسن  
کمالی



# خود مراقبتی در فضای مجازی

دکتر حسن کریمی

مرکز بهداشت شهرستان میاندوآب

کارگاه خود مراقبتی - زمستان ۱۳۹۶

دکتر حسن

# اهداف آموزشی

- ▶ فضای مجازی را تعریف کند و بتواند آموزش دهد.
- ▶ نشانه‌های استفاده سالم و ناسالم از فضای مجازی را بیان کند و بتواند آموزش دهد.
- ▶ آسیب‌های ناشی از فضای مجازی را بداند و بتواند آموزش دهد.
- ▶ نقش والدین در استفاده از اینترنت را بداند و بتواند آموزش دهد.
- ▶ نشانه‌های خطر را بتواند توضیح دهد.
- ▶ بتواند اقداماتی را که موقع خطر ناشی از این فضا مشاهده می‌شود ارزیابی کند و راهکارهای معمول را پیشنهاد دهد.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳. سناریو اول (۳ دقیقه)

۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)

۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)

۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)

۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)

۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)

۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به

اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)

۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)

۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

## سناریو اول (۳ دقیقه)

▶ پدر و مادر آرین به خاطر انجام تکالیف مدرسه اش و اطلاع از گروه های تلگرامی مدرسه که مسائل مربوط به کلاس ها را از آن طریق اطلاع رسانی میکردند، به تازگی برای او گوشی موبایلی خریداری کرده اند. والدین او تا به حال از تمام جزئیات فعالیت های کامپیوتری و استفاده از اینترنت آرین با خبر بوده اند. اما حالا این نگرانی را دارند که او استفاده های نادرستی از تلفن همراه داشته باشد و یا در معرض خطر قرار گیرد. با توجه به اینکه آرین ۱۳ ساله شده است نیز نمی دانند چطور بدون اینکه برایش مشکلی پیش آید این موضوع را با او در میان گذارند.



## مقدمه

- ▶ تعریف شما از فضای مجازی چیست؟
- ▶ فکر می کنید چقدر در زندگی امروز درگیر این فضا هستیم؟
- ▶ آیا می شود از این فضا استفاده نکرد؟
- ▶ چه کسانی می توانند از این فضا استفاده کنند؟
- ▶ آیا باید قاعده و موارد خاصی را در استفاده از فضای مجازی رعایت کنیم؟



# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

# فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی / سایبری یا دیجیتال

- ▶ ایجاد شدن از طریق ارتباط شبکه های رایانه ای
- ▶ تشابه با دنیای واقعی با استفاده از جلوه های سمعی بصری

شامل موارد زیر می شود:

- ▶ زیر ساخت های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- ▶ شبکه های کامپیوتری و ارتباط آنها (اینترنت)
- ▶ اینترنت

## فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف - زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آنها ( اینترانت )

ج- اینترنت

▶ در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعاتی همراه است.

▶ از خطرات بالقوه‌ی این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

## درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟

- ▶ استفاده از فضای مجازی گریزناپذیر است.
- ▶ امکان بهره مندی از مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است
- ▶ به همراه داشتن تبعات در صورت عدم استفاده صحیح
- ▶ لزوم آشنایی با فضای مجازی قبل از استفاده از آن

## جمعیت خاص

▶ کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگتر است. لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف نظر از سن و جنس، غنی و فقیر بودن آنها.

# آسیب های ناشی از فضای مجازی

▶ مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن

▶ دزدی

▶ مواجهه با محتوای نامناسب از قبیل: پورنوگرافی ، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی

▶ اعتیاد به اینترنت و بازی های کامپیوتری

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳. سناریو اول (۳ دقیقه)

۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)

۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)

۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)

۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)

۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)

۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)

۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)

۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

# اعتیاد به اینترنت

- ▶ نشانه‌های استفاده‌ی زیاد از اینترنت
- ▶ نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر
- ▶ چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟



## اعتیاد به اینترنت

▶ استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگان به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

## اعتیاد به اینترنت

- ▶ اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی Cyber sexual Addiction
- ▶ اعتیاد به روابط مجازی Cyber-Relational Addiction
- ▶ رفتارهای اجباری اینترنتی Net-Compulsions
- ▶ اعتیاد به کامپیوتر Computer Addiction
- ▶ اطلاعات بیش از حد Information Overload

## چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ▶ ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ▶ تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ▶ درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد).
- ▶ داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه های حمایتی می تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).
- ▶ جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی
- ▶ صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- ▶ کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آنها
- ▶ استفاده از کامپیوتر در مکان های مانند کتابخانه

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

# راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

- ▶ از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟
- ▶ نکات کلی که در هر سنی برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم توجه است
- ▶ قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت
- ▶ وقتی احساس می شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

## از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

▶ با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آنها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب می‌شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

▶ برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت.

# قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

- ▶ در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکان استفاده می‌کند آموزش ببینید.
- ▶ برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان‌ها.
- ▶ به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.
- ▶ در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

## دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

- ▶ تنظیم محل کامپیوتر
- ▶ وضع قوانین برای استفاده از اینترنت
- ▶ درگیر استفاده‌ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید
- ▶ به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید
- ▶ برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان.
- ▶ آموزش به فرزندتان



# وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

- ▶ مراقب برخورد اول باشید
- ▶ اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید
- ▶ از کودک حمایت کنید
- ▶ شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید
- ▶ بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید
- ▶ خودتان الگو باشید
- ▶ در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید
- ▶ راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. **راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)**
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

# راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- ▶ قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- ▶ عکسهایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید .
- ▶ برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد .
- ▶ از سایت‌های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.

# راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- ▶ اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید
- ▶ مراقب کسانی که در فضای مجازی به آنها اعتماد می‌کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آنها واقعا کسانی که ادعا می‌کنند نباشند.
- ▶ پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگویند.
- ▶ پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.

## راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- ▶ اگر کسی در چت روم حرف‌های نامناسبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- ▶ پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- ▶ اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اید به والدین خود بگویید.
- ▶ درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آنها را می‌شناسید.
- ▶ از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند خودداری کنید.
- ▶ خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

## سناریو دوم

▶ مهسا و علی برای مشاوره مراجعه کرده اند. مهسا برای طلاق به دادگاه مراجعه کرده است و دادگاه ایشان را برای گرفتن مشاوره ارجاع داده است. مهسا از مدت زمان زیادی که علی با گوشی و همینطور گشت زدن در سایت های مختلف سپری میکند شکایت دارد. در ادامه مشخص میشود که در روابط جنسی نیز دچار مشکل شدند. به تازگی نوعی از ارتباط جنسی برای علی جذاب شده است که قبلا به آن ها علاقه مند نبود و این نوع از ارتباط مورد علاقه مهسا نیست. همچنین مهسا شک کرده است که علی در فضای مجازی با خانمی در ارتباط است. مکالمات جنسی او را شنیده بود.

جمع بندی  
پرسش و پاسخ



# موفقیت و سرزندگی باشد