



## موج جهانی محدودیت های مجازی برای کودکان

بعد از ممنوع شدن استفاده از شبکه های اجتماعی برای افراد زیر ۱۶ سال در استرالیا، در ۲ هفته اخیر شنیده شده مالزی، ترکیه، یونان، چین، فرانسه و... با مشورت گرفتن از این کشور به دنبال اعمال محدودیت هایی برای این رده سنی هستند؛ چرا این دغدغه مهم است؟

محمد توکلی‌نیا | روان‌شناس کودک

محوری

با گسترش فناوری و اینترنت، کودکان از سنین پایین فضای مجازی و ابزارهای دیجیتال آشنا می‌شوند. این دسترسی به اینترنت و فضای مجازی، گرچه فرصت‌های بسیاری برای یادگیری، سرگرمی و ارتباطات فراهم می‌کند اما چالش‌هایی هم به همراه دارد. به‌تازگی، «تئونی چینگ» معاون وزیر ارتباطات مالزی گفته که با مشورت گرفتن از استرالیا به دنبال راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان است. همچنین در ۲ هفته اخیر وزارت خانواده و خدمات اجتماعی ترکیه، نخست‌وزیر یونان، مسئولانی از چین، ترکیه، فرانسه، نروژ و... اعلام کردند که به دنبال اعمال محدودیت‌هایی برای استفاده کودکان زیر ۱۶ سال از شبکه‌های اجتماعی هستند. به همین بهانه از خطراتی که در کمین کودکان در شبکه‌های اجتماعی است، خواهیم گفت و چند توصیه در همین باره به والدین داریم.

#### ⦿ خطراتی که باید جدی‌تر بگیریم

والدین برای حفظ امنیت و سلامت روانی کودکان باید استفاده آن‌ها از فضای مجازی را به‌صورت هوشمندانه کنترل کنند. فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مزایای بسیاری دارد، اما خطراتی هم در این فضاها در کمین کودکان است که باید جدی‌تر گرفته شود و مورد بی‌توجهی قرار نگیرند. این خطرات عبارتند از: فضای اینترنت پر از محتوایی است که ممکن است برای سن کودکان مناسب نباشد؛ استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند به اعتیاد به گوشی یا شبکه‌های اجتماعی منجر شود؛ خطراتی مانند کلاهبرداری آنلاین، سرقت اطلاعات شخصی یا سوءاستفاده از کودکان؛ استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند کودکان را از فعالیت‌های اجتماعی و تعاملات خانوادگی دور کند؛ کاهش عملکرد تحصیلی، کم‌خوابی یا بی‌خوابی، کم‌شدن ارتباط با دوستان و خانواده، وابستگی

بیش از حد به گوشی یا تبلت، بی‌حوصلگی یا عصبانیت در زمان نبود اینترنت، علایم هشداردهنده‌های هستند که والدین باید به آن‌ها توجه کنند تا در صورت نیاز اصلاحات لازم را انجام دهند.

#### ⦿ ۶ توصیه به والدین

راهکارهای مناسب برای کنترل استفاده کودکان زیر ۱۶ سال از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی توسط والدین عبارتند از:

**۱ قوانین مشخص و شفاف** | والدین باید قوانین مشخص و شفاف‌ی برای استفاده کودکان از اینترنت وضع کنند، مثل تعیین ساعت‌های مجاز برای استفاده از اینترنت، محدود کردن دسترسی به اینترنت در ساعات خواب یا زمان انجام تکالیف، مشخص کردن مکان استفاده از اینترنت و... .

**۲ کنترل کودک با اپلیکیشن‌ها** | کمک گرفتن از ابزارهای کنترل استفاده کودک از فضای

مجازی توسط والدین مانند استفاده از نرم‌افزارهایی که دسترسی به محتوای نامناسب را محدود می‌کنند، اپلیکیشن‌هایی که زمان استفاده کودکان از دستگاه را کنترل می‌کنند، والدین می‌توانند از ابزارهایی استفاده کنند که سایت‌ها یا برنامه‌های بازدیدشده توسط کودکان را نشان می‌دهد.

**۳ آموزش به کودکان** | یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل استفاده کودکان، آموزش آن‌هاست. به کودکان توضیح دهید که چرا برخی از محتواها مناسب نیستند، همچنین اهمیت حفاظت از اطلاعات شخصی را به آن‌ها بیاموزید و درباره خطرات آنلاین مثل افراد ناشناس یا کلاهبرداری‌ها با کودکان صحبت کنید.

**۴ الگو مناسب بودن** | کودکان رفتارهای والدین را تقلید می‌کنند. اگر والدین به‌صورت مداوم از گوشی یا اینترنت استفاده کنند، احتمالاً کودکان هم همین رفتار را تکرار خواهند کرد. والدین باید استفاده خود از فضای مجازی را محدود کنند و زمان بیشتری را به تعامل با کودکان اختصاص دهند تا الگوی مناسبی برای کودکان باشند و فعالیت‌های جایگزین را ترویج دهند.

**۵ تشویق به استفاده مثبت** | به جای محدود کردن کامل کودکان، آن‌ها را به استفاده مثبت از اینترنت تشویق کنید. استفاده از اپلیکیشن‌های یادگیری زبان، ریاضی یا مهارت‌های هنری، تشویق به تماشای ویدئوهای مستند یا محتوای آموزشی در یوتیوب یا سایر پلتفرم‌ها (زیر نظر والدین).

**۶ صحبت با کودک درباره تجربه‌های آنلاین** | کودکان باید احساس کنند که می‌توانند درباره تجربه‌های آنلاین خود با والدین صحبت کنند. والدین باید فضایی فراهم کنند که کودک بدون ترس از سرزنش، مشکلات یا نگرانی‌های خود را مطرح کند. در صورت مشاهده رفتار مجازی نادرست، به‌جای تنبیه، کودک را راهنمایی کنند.

#### ⦿ فعالیت‌های جایگزین برای کودکان

به‌طور کلی کنترل استفاده کودکان از فضای مجازی امری حیاتی است اما باید به‌صورت متعادل و هوشمندانه انجام شود. والدین نباید صرفاً به منع کردن یا سخت‌گیری روی بیاورند، بلکه باید با آموزش، نظارت و ایجاد انگیزه برای استفاده مثبت از اینترنت، به کودکان کمک کنند تا از فرصت‌های فضای مجازی به‌درستی بهره‌مند شوند و از خطرات آن دور بمانند. همچنین این پیشنهاد فعالیت‌های جایگزین برای کودکان هم می‌تواند کاربردی باشد: ورزش و بازی‌های گروهی مثل فوتبال، دوچرخه‌سواری، یا بازی‌های گروهی در فضای باز؛ سرگرمی‌های خلاقانه مانند نقاشی، موسیقی، یا کار دستی؛ تشویق به خواندن داستان‌ها و کتاب‌های مناسب سن کودک؛ انجام بازی‌های دسته‌جمعی خانوادگی و تعاملی مثل حل‌کردن پازل، پانتومیم یا سفرهای کوتاه.

#### اتاق مشاوره

## هر جور نگاه می‌کنم، زندگی مشترکم به آخر خطر رسیده است

مردی هستم ۳۴ساله. در این سال‌ها که از شروع زندگی مشترکم گذشته، خیلی تلاش کردم تا شرایط را تغییر دهم. خیلی دوست داشتم که کارمان به طلاق نکشد اما نشد. ما تقریباً در هیچ مسئله‌ای تفاهم نداریم و مدام جروبحث داریم. به همین دلیل هر جور نگاه می‌کنم، زندگی مشترکم به آخر خطر رسیده، اما پدرم خیلی مخالف است. چه کنم؟

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



را برای خودش صرف کند و برای نیازهای شخصی خودش اهمیت قائل شود؛ چه شوهر و چه زن. ۵- احساس دریافت دو جانبه: اگر ما برای رفع نیازهای همسر و آرامش او تلاش کنیم و برای خودمان وقت صرف نکنیم و نیازهای مهم خودمان برآورده نشود، نمی‌توانیم برای همسرمان کمک موثری باشیم. بنابراین باید این تعامل را برقرار کنیم و از زندگی شخصی خودمان نیز احساس مثبت بگیریم. باید احساس کنیم روابطمان عادلانه، دوجانبه و همکارانه است. واقعیت این است که باید دو طرف برای حفظ زندگی تلاش کنند.

⦿ **طلاق راه حل مشکل شما نیست...** نمی‌دانم چند سال از زندگی مشترک شما گذشته اما چون توام با اختلاف بوده، شمارا مایوس کرده است، اما بدانید طلاق راه حل نیست. چنان‌چه بلد نباشید درست زندگی کنید و مهارت ارتباط موثر را ندانید، بیشتر اوقات در زندگی مشترک و شخصی‌تان با مشکل مواجه خواهید شد. موارد ذکر شده را

به‌طور جدی در زندگی اعمال کنید و به‌جای تمرکز و بزرگ دیدن منفی‌ها و مشکلات به نکات مثبت یکدیگر ارزش بدهید و آن‌ها را ببینید. چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر، گذشت و بخشش لازمه حفظ زندگی مشترک است. توصیه اکید من به شما این است که با مراجعه به یک زوج‌درمانگر، تصمیمی عاقلانه بگیرید.

#### موفقیت

### ویژگی های دوست‌های نیازمند به تجدیدنظر

در مسیر دوستیابی و حفظ روابط دوستانه، احتمالاً با رفتارهای نامناسب یا دوستان بد، چه در محیط کار و چه در زندگی شخصی، روبه‌رو شده‌اید. اما چگونه می‌توانید با دوستی که نیازهای شما را برآورده نمی‌کند یا باعث بروز بدترین رفتارها در شما یا خودش می‌شود، برخورد کنید؟ به گزارش «راهنما تو» اولین قدم، شناسایی ویژگی‌های منفی است تا بتوانید رابطه را به‌سازنده‌ترین شکل ممکن مدیریت کنید. در این مقاله به شما ۴ نوع دوست‌بدرامعرفی کرده‌ایم.

می‌شوند که دوستی بسیار خودمحور، خودخواه یا به‌شدت برتوقع باشد. این افراد ممکن است بیش از حد وابسته یا نیازمند باشند و شما انتظار داشته باشید که برای سرتان یا رفتاری دوگانه نسبت به شما باشد. یکی دیگر از جنبه‌های این نوع رفتار، دوستی است که همیشه در حال حساب‌و‌کتاب است، این که هر کدام چه کاری انجام داده‌اید یا چه دینی به گردن هم دارید. چنین دوستی ممکن است با شمار قابت کند؛ با حسادت رفتار کند؛ تلاش‌های شما را خراب کند؛ به اعتماد شما خیانت کند؛ ایده‌های شما را به نام خود ثبت کند یا شمار را تحقیر کند (حتی به‌صورت «شوخی»).

**۲ دوستی که در دسترس نیست** | یکی دیگر از چالش‌های دوستی، مربوط به دوستی است که غیرقابل دسترس است یا در رابطه، رفتار متقابل ندارد. این افراد ممکن است بی‌ثبات باشند؛ در قرارها حاضر نشوند؛ به وعده‌هایشان را عمل نکنند؛ یا همیشه آغازگر ارتباط باشید و خودشان هیچ تلاشی برای برقراری ارتباط نکنند. وقتی این‌چرخه تعامل متقابل شکسته شود و ارتباط یک طرفه باشد، حفظ صداقت، اعتماد و معنای رابطه بسیار دشوار خواهد بود.

**۳ دوستان پرتوقع** | گاهی اوقات، دوستی‌ها زمانی دچار مشکل

#### نکته‌ها

### ۷ عادت که انگیزه‌های تان را نابود می‌کند



۱- **حواس‌تان به خودتان نیست**

۲- **در برابر تغییر مقاومت می‌کنید**

۳- **غریزه‌تان را نادیده می‌گیرید**

۴- **به منفی‌بافی‌ها چسبیده‌اید**

۵- **استفاده از فضای مجازی را مد پرت نمی‌کنید**

۶- **خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید**

۷- **لحظه حال را جدی نمی‌گیرید**

#### مشاوره طلاق

### رایج‌ترین دلایل شوهرها برای درخواست طلاق

یک پژوهش اجتماعی زیر نظر «کریس ویلیامسون»، کارشناس روابط در انگلیس به بررسی دلایل جدایی از دیدگاه مردان پرداخته است به گزارش «دیجیاتو» پس از بررسی دلایل زنان برای طلاق که شامل سه عامل اصلی اولویت دادن شوهران به کار، بی‌توجهی به نیازهای زناشویی همسر و ضعف در مهارت‌های ارتباطی و همدلی بود، این بار نوبت به شنیدن روایت مردان رسیده است.

**فقدان رابطه زناشویی** | یکی از دلایل درخواست طلاق از سوی مردان، سردی روابط زناشویی است. در موردی قابل تأمل، مردی پس از دو سال بی‌توجهی همسرش، متوجه شد دلیل این سردی، یک بار پاسخ منفی او به درخواست همسرش بوده است. **از دواج در سن پایین** | از دواج زودهنگام یکی دیگر از دلایل طلاق است. مردی که در ۱۸ سالگی از دواج کرده بود، به دلیل نبود آمادگی برای مواجهه با مشکلات اقتصادی و روانی، زندگی مشترکش به جدایی انجامید.

**خیانت** | برخلاف تصور عمومی، خیانت در میان زنان متأهل هم وجود دارد. یکی از مردان شرکت‌کننده در این پژوهش از کشف خیانت همسرش خبر داد. مرد دیگری از رابطه همسرش با همکارش گفت که حتی مشاوره هم نتوانست این رابطه را نجات دهد.

روی مردم نگاه کنه؟

❖ درباره پرونده «در سوگ هویت از دست‌رفته شهرها»، می‌خواستم بگم که شهرداری‌ها باید قوانین سفت و سختی را تصویب و با قدرت اجرایی کنند تا این مشکلات حل شود.

❖ مطالعه صفحه اول زندگی سلام ۱۹ دی درباره گردانی که از آب به آسمان معبر زد، آن قدر خوب نوشته شده بود که انگار من بارز منده‌ها همراه شده بودم. روح این بزرگ‌مردان غیور شاد.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

❖ هویت شهرها از بین رفت، چون مردم افتادند دنبال چشم‌وهم‌چشمی.

❖ نرم‌افزارهای ساخت فیلم را هم در صفحه

جوانه معرفی کنید.

❖ شهرام شکوهی وقتی داشته اون فیلم رو از خودش و همسرش روستوری می‌کرده، فکر نکرده که از فردا چه جوری می‌خواند تو



زندگی سلام  
شنبه  
۲۲ دی ۱۴۰۳  
۱۰ رجب ۱۴۴۶  
۱۱ ژانویه ۲۰۲۵  
شماره ۲۹۰۰

### خانواده و مشاوره