

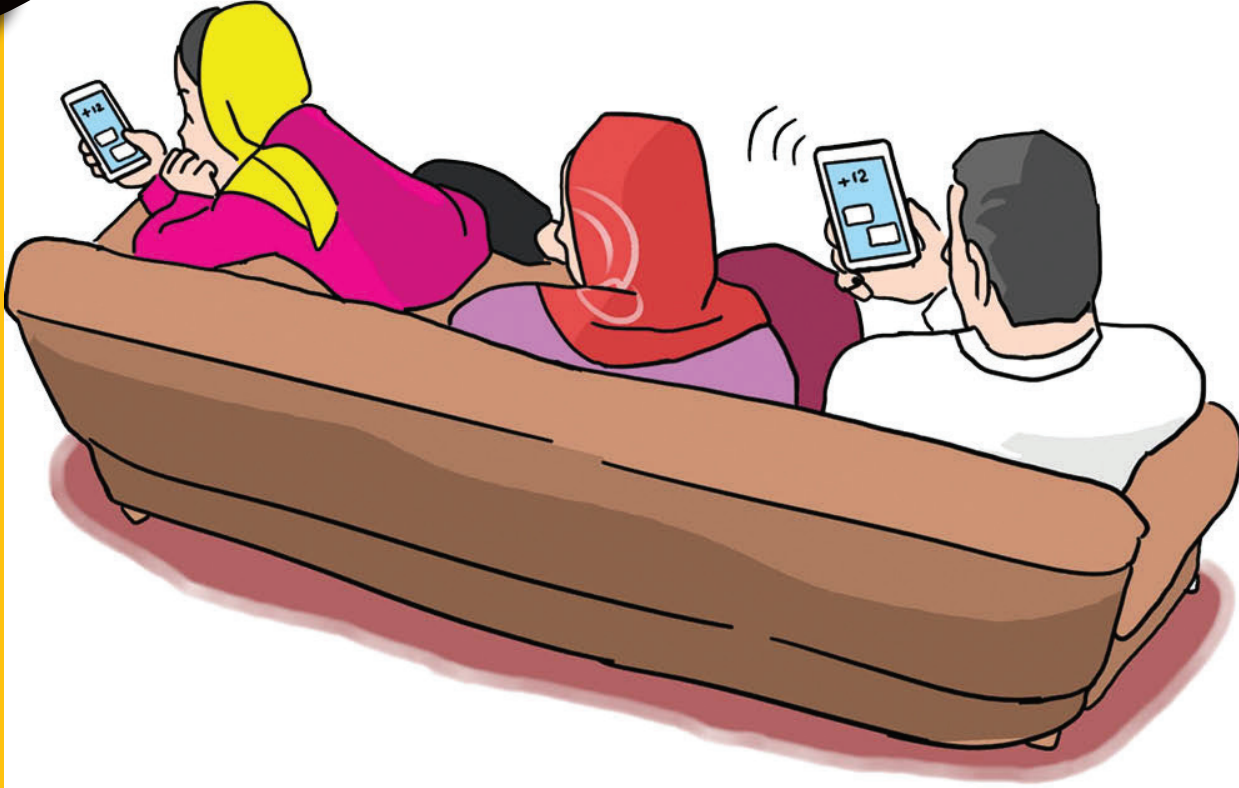
نگران حضور فرزندانم در فضای مجازی هستم

والدین دغدغه‌های متعددی درباره نوع حضور فرزندان‌شان، به‌خصوص نوجوانان در فضای مجازی دارند اما بد نیست بدانند هیچ چیز به اندازه نظارت غیرمستقیم و رفتار دوستانه نمی‌تواند موثر باشد



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

فضای مجازی روز به روز به پدیده‌ای بزرگ‌تر، متنوع‌تر و شگفت‌انگیزتر تبدیل می‌شود با فوایدی که زندگی روزمره ما را تحت تأثیر قرار داده است. اما از آن جایی که در این فضا برخی افراد با انگیزه‌های مختلف حضور دارند و بسیاری از بچه‌ها، به‌خصوص در سنین نوجوانی گوشی و اینترنت دارند؛ پس عجیب نیست که والدین در عین وقوف به فواید این فضا، نگرانی‌های به حقی هم داشته باشند. اما راه حل ماجرا چیست؟ منع بچه‌ها از حضور در فضای مجازی یا افزایش مهارت‌های‌شان برای مواجهه درست و مدیریت شده با این فضا؟ برای افزایش مهارت بچه‌ها باید از مسیر دوستانه وارد شد تا اثرگذاری لازم حفظ شود. در ادامه چند تکنیک خوب و کاربردی را به صورت تصویری با هم مرور می‌کنیم.



تصویر سازگار با سبک مدرن

برای اوقات فراغت نوجوانان برنامه‌ریزی کنید

یکی از دلایل حضور نوجوانان در فضای مجازی این است که بچه‌های امروزی در خانواده‌هایی تک‌فرزندی و آپارتمانی بزرگ می‌شوند؛ ارتباط کمی با دنیای بیرون دارند و از طرفی پدر و مادرها هم بعد از یک روز کاری چندان حوصله گپ و گفت و معاشرت با بچه‌ها را ندارند. برای همین نوجوانان در فضای مجازی گروه‌های همسن و سال یا افرادی با سلیقه مشترک در حوزه ورزش، سینما و موسیقی را پیدا می‌کنند و با آن‌ها سرگرم می‌شوند؛ ارتباطاتی که گاهی می‌تواند از مسیر درست خارج شود، بنابراین خیلی مهم است که والدین بتوانند برای اوقات فراغت بچه‌ها برنامه‌ریزی کنند؛ از تماشای خانوادگی فیلم و سریال تا تماشای فوتبال، رفتن به تفریحات جمعی و... در این بین لازم است فراتر از ذائقه خود والدین که در سنین میان‌سالی هستند، سلیقه نوجوانان در نظر گرفته شود. حتی گاهی با نظارت والدین با همسن‌وسالان‌شان تفریحات سالم، کلاس‌های ورزشی و... را تجربه کنند.



نظرت چیه یک فیلم خوب دانلود کنی با هم تماشا کنیم؟ تازه امشب ال‌کلاسیکو هم هست، من که کماکان رنالی هستم

پس قراره دوباره رو افینیاو لواندوفسکی حال‌تون رو بگیرن

در صورت بروز مشکل چه کنیم؟

با همه این‌ها ممکن است فرزندان در فضای مجازی چالش‌هایی را تجربه کنند که خوشایند نیست؛ بهتر است در این زمینه بستری فراهم کنید تا او بتواند احساسی را که تجربه می‌کند به شما منتقل کند؛ فراموش نکنید احساس ما با واکنشی که داریم متفاوت است؛ به‌طور مثال ممکن است بعد از یک اتفاق خوب گریه کنیم؛ پس با علم به این که واکنش‌ها بروز بیرونی احساسات هستند بدون این که به هر اتفاق کوچکی و سواس نشان دهید تلاش کنید در صورت لزوم بستر را برای گفت‌وگو درباره تجربیات فرزندان و زمیستی که در فضای مجازی دارد، فراهم کنید. فراموش نکنید نوع برخورد شما ممکن است زمینه‌ساز ابرای گفت‌وگو مسدود کرده و مشکل بدون حل باقی بماند. برای رسیدن به این هدف مطمئن شوید که فرزندان در تعامل با شما احساس راحتی و امنیت می‌کنند تا افکار و احساسات خود را با شما در میان بگذارد. فعلاً نه گوش دهید و از قطع صحبت یا قضاوت آن‌ها خودداری کنید. قبل از بروز یک مشکل همیشه با او درباره فعالیت‌های آنلاین‌اش گپ بزنید، کلیپ ببینید و... تا سلیقه و زاویه دید او به مسائل را بدانید. اجازه دهید حس کند شما مثل یک دوست کنارش هستید. در صورتی که احساسش را به شما منتقل کرد آن را تأیید کنید، حتی اگر موضوع را کاملاً درک نکردید یا حس کردید همه چیز را به شما نگفته. در ضمن دلسرد نشوید، چون ممکن است زمان ببرد تا فرزندان احساس راحتی کند و احساسات خود را با شما در میان بگذارد. صبور باشید و راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید. در پایان اگر فکر کردید لازم است از یک مشاور مجرب و دارای مجوز کمک بگیرید.

چند وقت قبل کلیپی دیدم که بعدش اصلاً حس خوبی نداشتم؛ دوست دارم بدونی که اگه برای تو هم همین حس پیش اومد می‌تونم به من بگی تا درباره‌اش صحبت کنیم

راستش می‌خواستم یک موضوعی رو بهت بگم نگران بودم ناراحت بشی



به جای بدگویی، پایه باشید

و سعی کنید بین آن چه خودتان می‌پسندید و او می‌پسندد تعادلی برقرار کنید. حتی گاهی بخواهید او تعیین کند چه صفحات، کانال‌ها یا بازی‌هایی را دنبال کنید.

نظارت بدون جاسوسی در صورت لزوم و به‌خصوص برای بچه‌هایی که سن کمتری دارند از ابزارهای نظارت و کنترل والدین برای نظارت بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود استفاده کنید، اما از دخالت بیش از حد خودداری کنید.

رفتار مسئولانه را آموزش دهید حین تعامل، گشت و گذار اینترنتی و حضور در شبکه‌های اجتماعی، به فرزندان خود کمک کنید تا مهارت‌های شهروندی دیجیتال خوبی مانند احترام آنلاین و پرهیز از آزار و اذیت سایبری را بیاموزد.



فکر خوبی، فقط من به چیزای بی‌مزه نمی‌خندم

من سلیقه‌ات رو قبول دارم، هر روز به وقتی بذار با هم دوری تو فضای مجازی بزنیم؛ شاید منم پیشنهادهایی داشتم

خودتان پیشرو اجرای قوانین باشید

همان‌طور که گفته شد چه در نوع استفاده، چه در میزان زمان و چه در حجم بایدهای قوانینی را وضع کنید و اولین نفری که به آن‌ها پایبند است هم خودتان باشید؛ این موضوع باید در عمل پررنگ باشد و به چشم اعضای خانواده باید تا بتوانید انتظار رفتار متقابلی هم از آن‌ها داشته باشید. غیر از این موارد لازم است به‌طور مشخص ساعت شروع استفاده از فضای مجازی و گوشی و ساعت پایان آن هم تعیین شود و اول از همه خودتان پایبند آن باشید. به‌طور مثال نیم ساعت اول بعد از بیدار شدن که ذهن آماده‌گی لازم را ندارد دو چک کردن گوشی می‌تواند تأثیر بدی روی فکرو روان داشته باشد؛ یا ساعتی قبل

خب به نظرم وقت گپ و گفت خانوادگی، اگه مواظبید گوشی‌ها رو بذاریم کنار و بگیریم امروز چه کارهایی کردیم؟

شایان که امروز سر تماشای فوتبال خیلی حرص خورده؛ به نظرم بد نیست انتقادات از مدیریت باشگاه رو مودبانه زیرپست اینستاگرام تیم مطرح کنی



قوانین لازم را وضع کنید

بچه‌ها تا پایان مقطع دبستان که با نظارت والدین به مدرسه می‌روند نیازی به گوشی مجزا ندارند و می‌توانند برای تحقیق مدرسه یا استفاده از برنامه‌هایی چون «شاد» از گوشی با تبلت والدین استفاده کنند. اما بعد از آن هم باید حضورشان در فضای مجازی و نوع استفاده‌شان از گوشی مشمول قوانینی باشد. پس حتماً قوانین روشنی را درباره حداکثر زمان حضور در فضای مجازی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رفتار آنلاین ایجاد کنید. خیلی از آفات فضای مجازی ناشی از استفاده بدون اولویت و نامحدود است. پس خودتان الگوی خوبی باشید و به فرزندان خود نشان دهید که چگونه از فناوری به‌طور مسئولانه استفاده کنند. آداب معاشرت آنلاین را به خوبی نشان دهید. در کنار این‌ها فرزندان خود را تشویق کنید تا اطلاعاتی را که آنلاین با آن‌ها مواجه می‌شوند، بررسی کنند و حتی با تفکری انتقادی زیر سوال ببرند و منابع را تأیید کنند. به آن‌ها بیاموزید که اخبار نادرست، کلاهبرداری‌های آنلاین و تلاش‌های فیشینگ را تشخیص دهند و از آن اجتناب کنند.

برات یک بسته اینترنتی خریدم، خودت زمان استفاده رو طوری مدیریت کن که تا آخر ماه جواب بده

ممنون باباجون، سعی ام رو می‌کنم



او را با خطرات احتمالی آشنا کنید

به جای نفی کامل فضای مجازی یا ادبیات تهدیدی، بهتر است دوستانه خطرات استفاده نادرست از فضای مجازی و تهدیدهای موجود در آن را با فرزندان در میان بگذارید. برای رسیدن به این هدف گفت‌وگو را زود شروع کنید؛ یعنی به محض شروع استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، صحبت با فرزندان خود را درباره امنیت و حریم خصوصی آنلاین آغاز کنید. در کنارش خطرات را توضیح دهید، یعنی به فرزندان خود کمک کنید تا خطرات احتمالی اشتراک‌گذاری عکس‌های شخصی آنلاین، مانند آزار و اذیت سایبری، سرقت هویت و بهره‌کشی را درک کنند. از همه مهم‌تر به فرزندان خود نشان دهید که چگونه حریم خصوصی خود را در پلتفرم‌های مختلف تنظیم و کنترل کنند تا مطمئن شوند چه کسانی می‌توانند با آن‌ها در ارتباط باشند یا عکس‌های‌شان را ببینند.

خیلی عکس‌هایی که گرفتی خوب شده؛ فقط یادت باشه بعضی‌هاش رو حضوری به دوستان نشون بدی، چون ممکنه بقیه هم به گوشی دوست دسترسی داشته باشن. اما اگه می‌خوای الان یک عکس بفرستی به نظرم اون یکی مناسب‌تره

