



## پیام روانشناس

### خودمراقبتی در فضای مجازی

خانم دکتر آذرگیش

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر / ۷

## گروه آموزشی شورای تخصصی

## "سواد سلامت روان"

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

۱- مراقب برخورد اول باشید و آرامش خود را حفظ کنید.

۲- اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید.

۳- از کودک حمایت کنید شرایطی فراهم کنید

تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

۴- بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر

سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش

فراهم کنید.

۵- بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت

بگذارید.

۶- نظارت دقیقتری داشته باشید، لازم است

یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت

خود او است. به خصوص با بالا رفتن سن کودک

و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری

به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر

سنی آموزش ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید

تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او

دهید.

۷- خودتان الگو باشید

در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه

کنید

به کودک برای استفاده ی امن از اینترنت آموزش  
دهید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت

کنید. اگر از سنین پایین تر آموزش لازم را در این

زمینه دیده باشد، احتمال آسیب در سنین نوجوانی

و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب

است به مکان های عمومی تر خانه تغییر مکان

داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود.

اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر

برای تامین امنیت.

وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و

نوجوان هنگام استفاده.

اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه اش با

شما صحبت کند. به کودک برای ساختن پروفایل

کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد

شخصی را در آن قرار نمیدهد.

برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا

نوجوانتان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردسر به

راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که

برایش مشکلی ایجاد شود.



## خودمراقبتی در فضای مجازی

### فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی هم در ارتباط ها استفاده میشود و هم پدیده ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژیهای جدید ارتباطی مانند گوشی های همراه، بازی های اینترنتی، شبکه های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت های اجتماعی فراهم کرده اند.

### اعتیاد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. این پدیده میتواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی و از دست دادن شغل شود. همچنین ممکن است فرد با بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی مواجه شود.

### چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری

#### کنیم؟

ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت ( اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت می باشد).

### داشتن گروه حمایتی ( میتواند 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 آن ها

### جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارتهای تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه های 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 قرارگیرند،

تبعات منفی که ایجاد میشود در این گروه پر رنگتر است. بنابراین لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن ها، در همه جای دنیا قابل اجراست .

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای

### والدین

معمولا کودکان به محض اینکه راه می افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می کنند 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 می آورد.

### برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها

به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک بستگی دارد. برای نظارت بر روی فرزندان کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان ها.