



استفاده بهینه از وسایل مجازی

۵- رابطه میان والدین و فرزندان باید به گونه‌ای باشد که فرزندان پس از مشاهده تصاویر و موضوعات ناشایست بتوانند آن را با والدین در میان بگذارند و از آن‌ها طلب کمک کنند.

۶- والدین وقتی استفاده از وسایل مجازی را برای فرزندشان بطور کامل محدود می‌کنند، به پرسش یک سوال از خود بپردازند: من خودم چقدر در طول روز در فضای مجازی هستم و چقدر با همسر و فرزندانم وقت می‌گذرانم؟

۷- فهرستی از فعالیت‌های جایگزین و مفید و فرح بخش که بطور دسته جمعی می‌توانید انجام دهید، تهیه و اجرا نمایید.

۸- شما می‌توانید با یادگیری آدرس سایت‌های آموزشی مفید فرزند خود را در این راستا هدایت نمایید.

۲- والدین و فرزندان در مورد قواعد و مقررات استفاده از وسایل مجازی در منزل بحث و گفتگو کنند و در نهایت والدین مقررات خاصی را در این زمینه به فرزندان ابلاغ نمایند. مثلاً: ساعتی که درس می‌خواند، تلفن همراه وی خاموش باشد یا در اتاق دیگری قرار گیرد.

۳- باید به نوجوان آموزش داد تا هیچ‌یک از اطلاعات و عکس‌های شخصی و خانوادگی خود را به ویژه در اتاق‌های گفتگو در اختیار کسی قرار ندهد.

۴- والدین به فرزندانشان هشدار دهند که کلمات گذر خود را مخفی نگه دارند و در اختیار حتی نزدیک‌ترین دوستان خود قرار ندهند تا از پست الکترونیکی آن‌ها مطالب نامناسب برای دیگران ارسال نشود.

وقتی به گذشته نگاه می کنیم و وسایل ارتباطی آن دوره را با این دوره مقایسه می کنیم می بینیم که تکنولوژی چقدر باعث پیشرفت در کارها و زندگی ما شده است. این در حالی است که وقتی مبتکران بزرگ دنیا جدیدترین اختراعات خود را برای راحتی انسان بوجود آوردند شاید فکرش را هم نمی کردند که روزی همین وسایل خطرانی را برای انسان به ارمغان می آورد. افزایش تولید و سهولت دسترسی به وسایلی از قبیل تلفن همراه و اینترنت باعث شده که افراد جامعه با سنین مختلف به این دنیای مجازی راه پیدا کنند بطوریکه داشتن تلفن همراه برای یک کودک ۶ ساله دیگر برای کسی عجیب نیست. امروزه این وسایل در سبک زندگی ما اثر گذاشته است، بطوریکه در گذشته وقتی اقوام و آشنایان دور هم جمع می شدند بحث

و احوالپرسی داغ بود ولی حالا این گوشی های همراه است که جایگزین ارتباطات ما شده است. در حال حاضر فضای غالب در محیط های چت روم، گفت و گوهای دوستانه جوانانی است که با نیت ارضای کنجکاوی، آشنایی، سرگرمی و گاه شیطنت و ماجراجویی بدن روی آورده اند. در واقع سرگرمی های مجازی علاقه جوانان را به مشارکت های اجتماعی، فراغت های گروهی و تفریحات و بازیهای غیر مجازی کاهش می دهد. نتایج تحقیقات دانشگاه استنفورد (گیدنز، ۲۰۰۸) بیانگر آن است که کاربران اینترنت زمان کمتری را برای گذراندن با دوستان و اعضای خانواده، خرید از فروشگاه ها، مطالعه روزانه و حتی تماشای تلویزیون صرف می کنند. تحقیق دیگری هم که در

ایران انجام شده نشان می دهد استفاده زیاد از اینترنت و تلفن همراه در ایجاد خشونت، پرخاشگری، عدم تمرکز، اختلال خواب، آسیب های روانی و عدم کنترل اجتماعی تاثیر بسیار دارد. از سویی، به کاربری مفرط از گوشی همراه و یا اینترنت (اعتیاد اینترنتی)، منجر به کاهش فعالیت های اجتماعی، افت تحصیلی شدید، کاهش وزن، بالا رفتن تنش های عصبی، قانون گریزی، ابتلا به سردردهای عصبی می شود.

تدابیر پیشگیرنده برای استفاده از

وسایل مجازی

۱-والدین با فعالیت های اینترنتی و آن چه فرزندان شان در این فضا می توانند انجام دهند، آشنا شوند.