

مدیریت فضای مجازی

کارگاه ویژه اولیای محترم و دانش آموزان عزیز پایه هفتم

مهرماه ۱۴۰۰

مقدمه

امروزه نسل جدید زودهنگام و پیش از شکل گیری هویت شان با فضای مجازی آشنا شده و آن را به عنوان یک وسیله سرگرمی انتخاب و مسحور نرم افزارها و موتورهای جستجویش می‌شوند که این مسئله، امری اجتناب‌ناپذیر است. حال باید پای خانواده به میان آید تا برای محافظت از نوجوانان خود در مقابل این فضا اقداماتی انجام دهد؛ به ویژه در دوران کرونا که دانش آموزان حتی برای درس خواندن نیز باید از فضای مجازی استفاده کنند.

فرصت ها و تهدیدها

فرصتها:

به هر حال استفاده از فضای مجازی به جز تفکیک ناشدنی زندگی امروز بدل شده و کارکرد آن روز به روز گسترش بیشتری می یابد. مانوس بودن نوجوانان به عنوان بزرگسالان آینده با نحوه کار هر یک از اجزای این فضای بیکران، گام موثری در به روز بودن و موجب تسهیل بهره بردن از فناوری های آینده است.

تهدیدها:

- فیزیکی
- روانی - اجتماعی
- تهدیدهای مبتنی بر وضعیت داخلی خانواده

سلامت فیزیکی

- خستگی و خشکی چشم
- انواع سردرد
- چاقی و اضافه وزن
- درد پشت و دست و گردن
- ترومبوز وریدی
- حذف بازی های گروهی مبتنی بر مهارت های بدنی

سلامت روانی - اجتماعی

- اعتیاد به اینترنت
- افسردگی
- سندروم مونشهاوزن
- تنهایی و انزوا (تضعیف مهارت‌های اجتماعی)
- پرخاشگری متاثر یا نامتاثر از خشم اینترنتی

سلامت روانی - اجتماعی

- تزلزل اعتماد به نفس
- گسترش وسواس فکری - عملی
- نوموفوبیا
- اختلال خواب
- موضوع مهم هویت یابی

سلامت روانی - اجتماعی

- قبح شکنی نسبت به ناهنجاری ها
- عدم مسئولیت پذیری
- اشاعه سستی و تنبلی
- تبدیل شدن سرگرمی به هدف
- ناتوانی در مدیریت زمان

تهدیدهای مبتنی بر وضعیت داخلی خانواده

- عدم به روز رسانی دانش اولیا درباره فضای مجازی
- دقت به نحوه اعمال کنترل بر فعالیت های نوجوان در فضای مجازی
- نبود همدلی و درک کافی به هنگام بروز مشکل که حتی میتواند نهایتا منجر به مشکلات قانونی شود.

نظارت بر محتوا

- بیان روشن و قابل فهم علل ضرورت نظارت بر فضای مجازی توسط اولیای محترم
- ایجاد فضای همدلانه، صمیمی و سالم با در نظر گرفتن نیازهای نوجوان به منظور پیشگیری از آسیبهای احتمالی
- در صورت نامناسب بودن محتوا، اولیای محترم در آرامش به ریشه های تمایل نوجوان به موضوع نامناسب توجه کنند.
- استفاده از امکانات موجود در برنامه ها به منظور امن و بهینه کردن دسترسی به آنها
- استفاده از ابزارهای نظارتی

نظارت بر محتوا

- مهارت گفتگو با خانواده و بزرگسالان امن زندگی خود را تقویت کنید.
- قبل از به اشتراک گذاری تصاویر و فیلم‌ها، فکر کنید و از خانواده خود مشاوره بگیرید.
- در صورت مواجهه با مشکل یا موضوع جدید، پیش از آنکه به یک معضل پر از اضطراب تبدیل شود، با خانواده در میان بگذارید.
- ارائه اطلاعات شخصی در فضای مجازی مخصوصا در تعامل با افرادی که نمیشناسیم یا عملا بسیار کم میشناسیم همیشه یک خط قرمز شخصی است.

نظارت بر زمان

گشت و گذار در فضای مجازی اگر بدون نیاز واقعی و صرفاً از روی کنجکاوی و سرگرمی باشد، به باتلاق اتلاف عمر تبدیل خواهد شد. هر روز بر امکانات رسانه ای و جذاب فضای مجازی افزوده می شود و افرادی که دچار سرگردانی و بی برنامه‌گی در امور زندگی هستند، گاه چنان غرق در جذابیت های فضای مجازی می شوند که گذشت زمان را حس نمی کنند.

- شناخت خود به منظور شناسایی تله های وقت گیر فضای مجازی
- برنامه ریزی زمانی پیش از ورود به فضای مجازی
- استفاده از ابزارهای کنترل زمان
- «کمک گرفتن» از خانواده برای نظارت بر زمان
- توجه به میزان وفاداری به برنامه از پیش تعیین شده
- سرگرمی های مفید را جایگزین کنیم.

فشار همسالان

هیچ کس از فشار گروه‌های دوستی در امان نیست فقط این فشار گاهی کلامی، گاهی غیر کلامی و گاهی کاملاً غیرمستقیم از طریق مقایسه کردن خودمان با افراد همسال اتفاق می افتد.

علل:

- تمایل به دوست داشته شدن توسط دیگران
- میل به عضویت در یک گروه
- ترس از مسخره شدن به دلیل پرهیز از انجام یک کار
- کنجکاوی برای امتحان کردن یک چیز جدید
- تاثیر پذیرفتن از ایده‌های دیگران
- اعتماد به نفس پایین و ضعف در تصمیم‌گیری مستقل

فشار همسالان

علائم فشار مثبت:

- آیا عادت خوبی را در من شکل می‌دهد که باعث سلامتی جسم و روح من می‌شود؟
- آیا نتیجه خوبی به همراه دارد؟
- آیا حس خوبی درباره خودم به من می‌دهد؟

علائم فشار منفی:

- آیا تردید کرده‌ام و احساس می‌کنم چیز نادرستی در آن وجود دارد؟
- احساس بدی درباره خودم به من می‌دهد؟ عزت نفس من را نشان گرفته است و در من حس گناه، بی‌عرضگی و تردید ایجاد کرده است؟
- آیا چیزی است که ترجیح می‌دهم آن را از بقیه پنهان کنم؟

کنترل و کاستن از فشار همسالان

- تقویت اعتماد به نفس
- تمرین استقلال عمل و خودبستگی
- تقویت مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- تمرین مهارت «نه» گفتن و کشف علل کم توانی در این زمینه
- تمرین سنجیدن عواقب
- اشتباه کردن ایرادی ندارد
- اعتماد به بزرگترهای خیرخواه و فهیم و گفتگو با ایشان
- کمک خواستن به موقع از افراد مناسب



با سپاس از توجه شما