

نکات مهم و کلیدی "آموزش سواد استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به کودکان"

مقدمه:

نوع استفاده کودکان و نوجوانان و حجم استفاده آنها از شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی موجب شده کشورهای مختلف دنیا با چالش‌های جدیدی در حوزه سلامت روانی، اخلاقی و جسمی دانش‌آموزان مواجه شوند. شناخت این مخاطرات و آشنایی با شیوه‌های پیشگیری، کنترل و مراقبت از آنها به امری بسیار مهم برای خانواده‌ها و متولیان مدیریت جامعه تبدیل شده است. توانمندسازی کودکان و نوجوانان برای زیستن در عصر کنونی به جز یادگیری سواد رسانه‌ای ممکن نیست، چرا که رسانه‌ها مبنایی القایی دارند و همین نکته باعث می‌شود تا به راحتی مخاطب منفعل را با واقعیت‌های ساختگی خود فریب دهند و همان‌گونه که می‌خواهند او را تربیت کنند.

سوال:

سواد دیجیتال برای شما چه معنایی دارد؟

- ایمنی آنلاین (دانش لازم برای شناسایی خطرات احتمالی در اینترنت)
- ردپای دیجیتال (آنچه بصورت آنلاین قرار داده می‌شود، اغلب بصورت نامحدود آنلاین می‌ماند).

مخاطرات فضای مجازی برای دانش‌آموزان:

- قرارگرفتن در معرض موضوعات جنسی و غیراخلاقی
- ترویج بی‌دینی، بی‌خدایی و شیطان‌پرستی
- تحریک به استفاده از الکل، سیگار و مواد مخدر
- نقض حریم خصوصی
- پیام‌های آزاردهنده
- پرخشگری
- احساس حقارت
- افسردگی

- استرس
- پرخاشگری
- اعتیاد مجازی
- وسواس اینترنت
- وابستگی به تلفن همراه
- مسایل و مشکلات جسمی
- بی خوابی
- چاقی و عدم تحرک
- ضعف بینایی
- خشکی چشم
- آسیب های ستون فقرات و گردن
- آسیب دیدگی ماهیچه های دست

قوانین پایه در استفاده از فضای مجازی در کودکان:

1- به کودکان، اجازه جستجوی تنها در اینترنت را ندهید. برای جستجو در اینترنت با کودکان همراهِ کنید و در این همراهِ شیوه صحیح جستجو را به او بیاموزید. با قرار دادن رایانه در اتاق نشیمن شرایطی فراهم کنید تا بتوانید به صورت مستمر بر فعالیت کودک خود نظارت داشته باشید. مراقب باشید کودکان محتوای ناسالم دریافت نمی کنند.

2- رمز قوی (ترکیب حروف بزرگ + حروف کوچک + عدد + نشانه). اجازه ندهید کودکان به تنهایی از فروشگاه های اینترنتی خرید کنند. کودکان نباید بدون اجازه و همراهِ والدین از فروشگاه های آنلاین خرید کنند. کودکان ممکن است جزئیات کارت اعتباری را در یک وب سایت غیرمجاز یا جعلی وارد کنند و اطلاعات مهم مالی را در اختیار مجرمان سایبری قرار دهند.

3- اعمال تنظیمات امنیتی برای کودکان.

- در تنظیمات گوگل، وارد setting شده و گزینه search setting را زده و گزینه turn on safe search را فعال میکنیم.
- در موبایل نیز در قسمت تنظیمات گوگل، حساب ها و حریم خصوصی، گزینه فیلتر جستجوی ایمن را فعال کنید.
- در هنگام خرید سیم کارت برای کودکان، برای ایجاد حساب کاربری، ایمیل خود را وارد کنید. هر اطلاعاتی که کودک سرچ می کند، شما می‌توانید، غیرمستقیم، در قسمت سرچ گوگل خود ببینید. (توجه توجه، مواردی که شما نیز سرچ می‌کنید، کودک می‌بیند.)

• 4-پیشگیری از آسیب به چشم:

- فعال کردن حالت night mode در موبایل
- اجرای قانون ۲۰-۲۰-۲۰ (هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه، به شی که حداقل در ۲۰ متری شما قرار دارد نگاه کنید).
- محافظ صفحه یا گلس های ضد بازتاب بر روی موبایل قرار دهید.
- شستن مرتب صورت با آب، جهت افزایش رطوبت چشم.

-با فرزندان در مورد حوادث و اتفاقات فضای مجازی گفتگو کنید. والدین باید برنامه منظمی برای صحبت کردن با فرزندان در خصوص حوادث و اتفاقات فضای مجازی داشته باشند. در گفتگو اخبار جعلی و شایعات را برای آنها تحلیل کنید، سوال های ذهنی آنها را دریابید و درباره آنها دنبال راه حل بگردید. اولین نفری باشید که فرزندان در خصوص تجربیاتش با او صحبت می کند. والدین باید با برقراری رابطه صمیمی با فرزندان می توانند اولین کسی باشند که فرزند در صورت مواجهه با هر مشکلی اعم دریافت پیام های مشکوک، پیام های آزاردهنده، دریافت تهدید و ... با او صحبت می کند. در این صورت می توانید دامنه خطر را بفهمید و به موقع راهنمایی کنید.

در مورد اخبار دروغ و شایعات با فرزندان صحبت کنید. فضای مجازی پر است از اخبار دروغ، جعلی، تحریف شده و شایعات، والدین می بایست ابتدا خود قدرت تشخیص اخبار درست از اخبار غلط را داشته باشند و به فرزندان برای به دست آوردن این قدرت تشخیص کمک کنند.

روی هر چیزی کلیک نکنید. کلیک بر روی پنجره ها یا تبلیغات می تواند نرم افزارهای مخرب یا ویروس ها را به دستگاه منتقل کند. برخی از این اطلاعات ممکن است برای کودکان خطرناک باشد. به کودکان آموزش دهید تا بر روی پنجره ها، تبلیغات و لینک های عضویت در خبرنامه کلیک نکنند.

آموزش اصول مراقبت و ایمنی از خود:

اصول حفاظت از حریم خصوصی را به کودکان آموزش دهید، به کودکان آموزش دهید که اطلاعات شخصی مانند آدرس، شماره تلفن، نام، آدرس ایمیل شخصی، جزئیات اطلاعات سایر افراد خانواده، جزئیات کار والدین و غیره را بدون اجازه والدین به اشتراک نگذارند. هرگز اجازه دیدار با دوستان اینترنتی را ندهید. به کودکان آموزش دهید که اینترنت نامحدود است و دوستان آنلاین آنها واقعا نمی توانند کسی باشند که می گویند. بسیاری از دوستان اینترنتی می توانند خطرناک باشند. به بچه ها بیاموزید که با دوستان اینترنتی خود ملاقات نکنند زیرا ممکن است معلوم شود که آنها دچار افسردگی یا آدم ربا هستند. والدین می بایست دوستان اینترنتی فرزند خود را بشناسند و فعالیت ها و افراد آنلاین مشکوک را به پلیس فتا گزارش دهند.

برخی از والدین فرزندان خود را می ترسانند در حالی که ترس نمی تواند مانع دسترسی فرزندان به این مطالب شود. ترساندن کودکان و نوجوانان تنها نتیجه اش فاصله کودکان و نوجوانان از والدین است. فاصله گرفتن کودکان و نوجوانان از والدین بدترین اتفاقی است که ممکن است رخ دهد که منجر به پنهان کاری می شود. منع کردن کودکان و نوجوانان از فضای مجازی نیز یکی از روش های والدین در این موارد است اما منع کردن والدین در هر زمینه ای باعث جذب و کنجکاوای بیشتر کودکان و نوجوانان می شود. فرقی ندارد که منع شما از خواندن یک کتاب باشد یا مطالب غیر اخلاقی، در هر صورت نتیجه معکوس دارد.

آموزش خود کنترلی و صبوری به کودکان

- تربیت کودکانی با کنترل کننده درونی (خودتنظیمی)
- قانون گذاری از زمان کودکی
- تقویت صبر و تاب آوری در کودکان (تربیت هلیکوپتری)

- برنامه های محدودیت زمانی
- نظارت غیر مستقیم خانواده

سخن آخر:

عوامل بازدارنده چه به عنوان یک والد برای منع کردن کودک، قفل کردن، محدودیت برنامه‌ها، دادن برنامه، زمان بندی در استفاده از فضای مجازی، مدیریت کمی و کیفی. این عوامل بازدارنده زمانی معنا پیدا می‌کند که با منطق کودک سازگار باشد وگرنه اثرات منفی دارد.