

کودکان و فضای مجازی

اگر افراد خانواده شما در زمان همه گیری بیماری کرونا مجبور به ماندن در خانه هستند، احتمال دارد که فرزندان شما زمان بیشتری را در فضای مجازی بگذرانند. مدارس، تماس با دوستان و پدربرزگ و مادربرزگ‌ها، حتی کلاس‌های موسیقی و خیلی چیز‌های آنلاین شده‌اند. ارتباطات مجازی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا اثرات سوء این وضعیت کمتر شود و آنها را تشویق می‌کند تا به زندگی روزانه خود ادامه دهند. ولی از طرف دیگر چالش‌های جدیدی برای والدین ایجاد می‌کند. چطور می‌توانید از فضای اینترنت استفاده کرده در حالی که کمترین آسیب متوجه کودکان گردد؟ حتی در شرایط عادی هم حفظ چنین تعادلی کار ساده‌ای نیست، حالا که بحث بحران سلامتی مثل بیماری کرونا هم مطرح است.

درباره فضای مجازی با فرزندان خود شفاف صحبت کنید

با فرزندان خود صادقانه راجع به کسانی که با آنها در ارتباط هستند و چگونگی ارتباط آنها صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که اهمیت و ارزش تعاملات دوستانه و حمایت گرانه را می‌فهمند و این‌که رفتارهای تبعیض‌آمیز و نامناسب هرگز قابل قبول نیستند. آنها را تشویق کنید که اگر هر یک این رفتارها را تجربه کرده‌اند فوراً موضوع را با شما یا شخص بالغ و معتمدی درمیان بگذارند. نسبت به حالات فرزندتان هنگام کار با اینترنت هشیار باشید که مثلاً آیا غمگین یا پنهان‌کار به نظر می‌رسد. به همراه فرزند خود قوانینی وضع کنید که چگونه و چه زمانی می‌توانند از این وسائل استفاده کنند.

از تکنولوژی‌پرای حفاظت از فرزندان خود استفاده کنید

مطمئن شوید که لوازم الکترونیکی فرزندتان به آخرین نسخه نرم‌افزار و آنتی‌ویروس مجهز باشد و تنظیمات حریم خصوصی روشن باشد. برای بچه‌های کوچکتر، از ابزارهایی نظیر برنامه‌های "کنترل والدین بر اینترنت" و "جستجوی امن" استفاده کنید، تا تجربیات آنلاین ایمنی داشته باشند. درمورد منابع آموزشی رایگان آنلاین محتاط باشید. فرزند شما هرگز نباید عکس یا اسم کامل خود را برای دسترسی به این منابع استفاده کند. به خاطر بسیاری‌که تنظیمات حریم خصوصی را کنترل کنید تا دریافت اطلاعات را به حداقل برسانید. به فرزند خود یاد دهید که اطلاعات شخصی خود را به خصوص در اختیار غریبه‌ها قرار ندهند.

با فرزدان در فضای مجازی زمان بگذرانید

فرصت‌هایی برای فرزندتان ایجاد کنید تا ارتباطات آنلاین مثبت و ایمن با دوستان، خانواده و شما داشته باشند. در حال حاضر، ارتباط با دیگران مهمتر از همیشه است و می‌تواند فرصتی عالی برای شما باشد تا در "ارتباطات مجازی" الگویی مناسب از لحاظ مهربانی و همدردی برای فرزندتان باشید. به کودکان خود آموزش دهید چطور می‌توانند از اطلاعات نادرست و محتواهای نامناسب با سن آنها که می‌تواند موجب نگرانی بیشتر انها در مورد ویروس کرونا گردد، اجتناب کنند. منابع دیجیتالی معتبر زیادی در دسترس می‌باشد که شما و فرزندان تان را قادر می‌سازد با هم در مورد ویروس اطلاعات بیشتری کسب کنید. برای فرزند خود زمان بگذارید و برنامه‌ها، اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و سایر سرگرمی‌های مناسب سنش را پیدا کنید.

عادت‌های آنلاین سالم را تشویق کنید

رفتارهای خوب را در فضای مجازی و در تماس‌های تصویری تشویق کنید. فرزندتان را تشویق کنید تا با همکلاسی‌هایش مهربان باشد و به آنها احترام بگذارد. مراقب پوشش فرزندان تان در جلوی دوربین باشید و اجازه ندهید از داخل اتاق خواب تماس تصویری بگیرند. سیاست‌ها و راه‌های تماس با مدرسه برای گزارش آزار و اذیت اینترنتی یا محتواهای نامناسب آنلاین را بدانید. وقتی کودکان زمان بیشتری را در فضای مجازی می‌گذارند، ممکن است در معرض تبلیغات بیشتری قرار بگیرند که غذاهای ناسالم، کلیشه‌های جنسیتی یا موضوعات نامناسب با سن آنها را ترویج می‌کنند. به فرزندتان کمک کنید تا تبلیغات آنلاین را تشخیص دهد و از این فرصت استفاده کنید تا با هم برخی پیامهای منفی را شناسایی کنید.



Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

بگذارید اوقات خوشی داشته باشند و ابراز وجود کنند

گذراندن زمان در خانه می‌تواند فرصت خوبی برای فرزندان شما باشد تا از فضای مجازی برای انعکاس نظرات خود و حمایت از کسانی که در این بحران به کمک نیاز دارند، استفاده کنند. فرزندان خود را تشویق کنید تا با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال فعالیت جسمانی داشته باشند، به عنوان مثال تشویق به استفاده از ویدیوهای ورزشی آنلاین برای بچه‌های کوچک و بازی‌های ویدیویی که تحرک آنها را زیادتر می‌کنند. به یاد داشته باشید که بین سرگرمی‌های آنلاین و فعالیت‌های غیرآنلاین تعادل برقرار کنید.

مطلوب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی‌شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا