



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

نظارت بر فعالیت آنلاین کودکان و نوجوانان

نکاتی برای والدین

گردآوری و تدوین:
دکتر نسترن حبیبی آشتیانی
دکتر نسرين دودانگی



به دنبال تعطیلی مدارس و اقدامات انجام شده در راستای ایجاد فاصله‌گذاری اجتماعی و به دنبال شیوع کووید-19، فعالیتهای آنلاین امری ضروری برای داشتن زندگی عادی است.

بچه‌ها و خانواده‌ها بیش از هر زمان دیگری برای اهدافی از قبیل یادگیری، روابط اجتماعی و بازی به روش‌های دیجیتال روی آورده‌اند.

افزایش فعالیت آنلاین به یادگیری، روابط اجتماعی و تفریحات کودکان کمک می‌کند، اما در عین حال، آنها را در معرض خطراتی نیز قرار می‌دهد.



سوءاستفاده جنسی آنلاین: با گذراندن وقت بیشتر در فضای مجازی، احتمال برخورد کودکان با فرصت‌طلبان آنلاین بیشتر می‌شود.

با اقدامات مربوط به ایجاد فاصله‌گذاری اجتماعی، احتمالاً تماسها و گروه‌های آنلاین بیشتری در دسترس کودکان قرار می‌گیرند.

افراد فرصت‌طلب هم ممکن است از این مسئله برای سوءاستفاده‌های جنسی استفاده کنند.



قلدری سایبری. منظور از قلدری سایبری رفتارهای عمدی و تکرار شونده آزاردهنده از طریق کامپیوتر، تلفن و دیگر وسایل الکترونیکی است.

انتشار پیامها و تصاویر شرمسار کننده و تهدیدکننده در محیطهای مجازی و شبکه های اجتماعی، انتقال تصاویر شخصی دیگران و ارسال پیامهای نامربوط درباره آنها و حتی تماسهای آزاردهنده نموده های واضحی از قلدری سایبری هستند.

و چون فرد آزاردهنده تماس چهره به چهره با قربانیان خود ندارد و از بازخوردها و تنبیه های احتمالی زود هنگام نگران نیست، گرایش به این شیوه قلدری بیشتر شده است.



رفتارهای پرخطر آنلاین. تماس فیزیکی کمتر با دوستان ممکن است باعث شود بچه‌های بزرگتر رفتارهای آنلاین خطرناک‌تری از خود نشان دهند، مانند ارسال پیام‌های جنسی.

این موضوع ممکن است آنها را با خطر باجگیری، آزار و تحقیر مواجه کند.



محتوای بالقوه مضر. افزایش فعالیت آنلاین ممکن است کودک را در معرض محتوایی قرار دهد که برای سن او مناسب نیست و ممکن است مضر باشد؛ مثلاً، محتوای دارای خشونت و یا محتوایی که فرد را به خودکشی و خودآزاری تشویق می‌کند.

همچنین ممکن است کودکان در معرض تبلیغات آنلاین نامتناسب با سن قرار بگیرند.



چطور به امنیت کودکان در فضای آنلاین کمک کنیم؟

در ادامه به برخی از گام‌هایی که به حفاظت از کودکان در این زمینه کمک می‌کنند اشاره خواهیم کرد.



با فرزندتان صحبت کنید

امکان ندارد بتوانید هر لحظه از روز را در کنار کودکانتان بگذرانید. پس لازم است با آنها در مورد مسائل مربوط به امنیت آنلاین صحبت کنید تا قدرت تفکر انتقادی آنها را تقویت و به آنها کمک کنید انتخاب‌های درستی داشته باشند. همچنین خوب است به آنها نشان دهید که در صورت هرگونه نگرانی، می‌توانند از شما کمک بخواهند.

ممکن است احساس کنید آنها بیشتر از شما از تکنولوژی‌های جدید سر در می‌آورند، اما شما تجربه بیشتری در زندگی دارید و می‌توانید آنها را راهنمایی کنید.



محدودیت زمانی تعیین کنید

در شرایط فعلی حصول اطمینان از تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و غیرآنلاین بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. گرچه ممکن است فعالیت‌های دیگر در حال حاضر محدود باشند اما باید سعی کنید فعالیت‌های غیراینترنتی را هم در برنامه روزانه‌تان قرار دهید، شامل ورزش، مطالعه و تفریحات دیگر.

فراموش نکنید زمانی را که خودتان در اینترنت میگذرانید هم کاهش دهید تا الگوی مثبتی به فرزندانتان ارائه دهید.



فعالیت آنلاین را به فضاهای عمومی خانه محدود کنید

ممنوع کردن استفاده از دستگاه‌ها در بعضی قسمت‌های خانه به شما کمک می‌کند نظارت و کنترل بهتری بر فعالیتهای آنلاین فرزندتان داشته باشید.



قوانین مشخصی برای استفاده از دستگاه‌ها داشته باشید

- در اتاق خواب یا دستشویی اجازه استفاده از هیچ دستگاهی وجود ندارد.
- از یک ساعت قبل از زمان خواب تعیین شده نباید هیچ صفحه نمایشی روشن شود.
- همه اعضای خانواده در زمان شام باید دستگاه‌های شان را خاموش کنند.
- دستگاه‌ها در طول شب در جایی شارژ شوند که کودک به آن دسترسی ندارد.

وضع این قوانین امکان سوء استفاده و قرار گرفتن کودک در معرض قلدری یا آسیب را کاهش می‌دهد.



اپلیکیشن‌ها و بازی‌های مورد استفاده فرزندان‌تان را بشناسید

اطلاعات کافی در مورد اپلیکیشن‌ها و بازی‌های آنلاین داشته باشید. بررسی کنید که اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و سایت‌های شبکه‌های اجتماعی برای سن کودک‌تان مناسب باشند.



همچنین مراقب برنامه‌های پیام‌رسان و مکالمه آنلاین و همچنین اشتراک‌گذاری موقعیت در اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی باشید.

اشتراک‌گذاری موقعیت در اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها باعث تماس ناخواسته و لو رفتن محل زندگی کودکان می‌شود.



از قابلیت ها و امکانات گوشی یا
دستگاهی که کودک استفاده می کند آگاه
باشید

ممکن است گزینه‌ایی برای خاموش کردن
برخی از این قابلیت ها یا محدود کردن مکالمه
ها وجود داشته باشد.

اطمینان حاصل کنید که تجهیزات و
وسایل الکترونیکی کودکان تان به
جدیدترین امکانات حفاظتی و
برنامه‌های آنتی‌ویروس مجهز باشند.



تنظیمات مربوط به حریم خصوصی را روشن کنید

تنظیمات مربوط به حریم خصوصی را در بازی‌ها و اپلیکیشن‌هایی که کودک شما از آنها استفاده می‌کند بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که روی خصوصی‌ترین حالت ممکن تنظیم شده‌اند.

محدود کردن کسانی که می‌توانند با کودک تماس بگیرند یا اجازه تماس تنها به دوستان، امکان تماس ناخواسته را محدود می‌کند.



به کودک در مورد پذیرفتن درخواست دوستی سایر افراد هشدار دهید

افراد همیشه کسانی که در اینترنت ادعا می‌کنند نیستند. حتی کسانی که کودک آنها را نمی‌شناسند ولی با او دوستان مشترکی دارند.

فردی که سوءنیت دارد، اگر مصمم باشد، ممکن است با چندین نفر از بچه‌های مدرسه دوست شود تا اعتماد گروه را به خود جلب کند.



همراه آنها بازی کنید و در فضای مجازی حضور داشته باشید

مهمتر از همه به یاد داشته باشید با فرزندانتان وقت بگذارید و همراه بچه‌ها به صورت آنلاین بازی کنید. حضور فعال در زندگی آنلاین آنها بهترین راه برای این است که بفهمید در اینترنت چه می‌کنند و چرا از یک اپلیکیشن یا بازی لذت می‌برند.

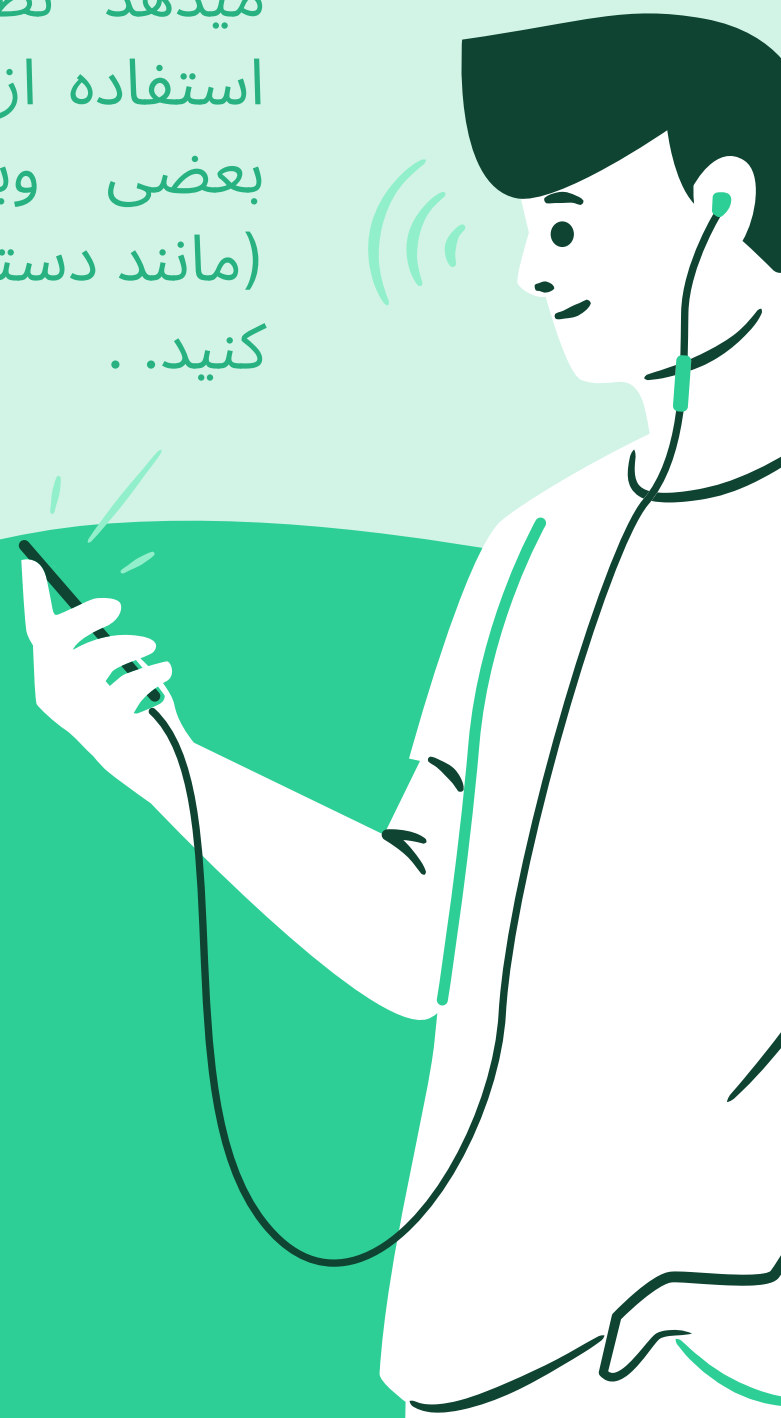
حضور فعال بهترین فرصت را ایجاد می‌کند تا با آنها در مورد امنیت آنلاین صحبت کنید.



از برنامه های کنترل والدین و گزینه های مربوط به جستجوی امن استفاده کنید

نرم افزارهای کنترل والدین به شما این امکان را میدهند که بر آنچه کودک میبیند و انجام میدهد نظارت و آن را محدود کنید. با استفاده از آنها میتوانید دسترسی کودک به بعضی وبسایتها، اپلیکیشنها و قابلیتها (مانند دسترسی به دوربین دستگاه) را مسدود کنید..

نوع خاصی از محتوا مانند محتوای نامناسب برای کودکان یا محتوای جنسی را فیلتر کنید و بر استفاده کودک از دستگاههای متصل به اینترنت نظارت کنید



این نرم افزار به شما گزارش میدهد کودک چه سایت‌هایی را دیده و از چه اپلیکیشن‌هایی استفاده کرده است. همچنین میتوانید محدودیت زمانی تعیین کنید تا بعد از زمان مورد نظر دسترسی او قطع شود. هرچند نرم‌افزارهای کنترل والدین ابزار مؤثری برای کمک به کنترل و محدود کردن فعالیت آنلاین کودکان هستند، لازم است به یاد داشته باشید که عملکرد آنها بدون خطا نیست.

هیچ جایگزینی برای مراقبت فعالانه والدین و نظارت مستقیم بر فعالیت آنلاین کودکان وجود ندارد.



تنظیمات وسایل هوشمند را چک کنید
تعداد اسباب‌بازی‌ها و دستگاه‌هایی که این روزها به اینترنت وصل می‌شوند واقعاً شگفت‌آور است! از پهپادهای اسباب‌بازی و عروسک‌های خرسی کوچک گرفته تا تبلت‌ها و گجت‌های پوشیدنی.

هرچند این دستگاه‌ها بسیار سرگرم‌کننده و آموزنده هستند اما می‌توانند جزئیات شخصی و موقعیت کودک شما را هم به دیگران نشان دهند و اجازه دهند افرادی بدون آگاهی شما با آنها ارتباط برقرار کنند.



شما می‌توانید با اقدامات زیر به حفظ امنیت آنها کمک کنید

- استفاده از پسوردهای قوی
- خاموش کردن دسترسی دستگاه به موقعیت مکانی
- محدود کردن اطلاعات شخصی به اشتراک گذاشته شده



مراقب تماس‌های ناخواسته باشید

تماس ناخواسته یعنی هرگونه ارتباطی که باعث شود کودک شما احساس ناراحتی یا عدم امنیت کند، حتی اگر در ابتدا پذیرای آن بوده است. فرد تماس‌گیرنده ممکن است غریبه، دوست اینترنتی و یا از آشنایان واقعی کودک باشد.

بزرگترین خطر این است که تماس‌گیرنده کودک را برای سوءاستفاده جنسی آماده کند.



به این صورت که کودک یا نوجوان اغفال یا قانع می‌شود که در مقابل دوربین متصل به اینترنت فعالیت جنسی انجام دهد یا تصویری با محتوای جنسی خود را ارسال و یا در شبکه‌های اجتماعی پست کند.

این روزها سوءاستفاده‌های آنلاین رو به افزایش هستند و با شرایط موجود، قطعاً این روند ادامه پیدا خواهد کرد.



با این اقدامات می‌توانید به جلوگیری از چنین اتفاقاتی کمک کنید

- اطمینان حاصل کنید اکانت آنها خصوصی است؛ از جمله، قسمت گفتگو در اپلیکیشن‌های بازی
- آنها را تشویق کنید درخواست غریبه‌ها و هر کسی را که شخصاً نمی‌شناسند پاک کنند
- گزارش و بلاک کردن افراد مشکوک در وبسایت‌ها و سرویس‌های مختلف

به یاد داشته باشید اگر این افراد به خشونت و تهدید روی آوردند، حتماً با پلیس تماس بگیرید



علائم قلدری در فضای مجازی را بشناسید
سن متوسط کودکانی که مورد زورگیری سایبری قرار میگیرند ۱۴ سال است، دختران بیشتر از پسران تحت تأثیر این مسئله قرار میگیرند و شخصی که مرتکب این عمل میشود معمولاً کسی است که او را از مدرسه می‌شناسند.

مراقب علائمی نظیر این باشید که کودک یا نوجوان بعد از استفاده از موبایل، تبلت یا کامپیوتر ناراحت به نظر برسد، بیش از حد معمول فعالیت‌های آنلاین خود را مخفی کند و یا گوشه‌گیر شود.



اگر کودک مورد قلدری در فضای مجازی قرار بگیرد چه کنیم؟

ممکن است اولین پاسخ غریزی ما، به عنوان پدر و مادر، این باشد که فرزندمان را از استفاده از شبکه‌های اجتماعی منع کنیم، وای‌فای را خاموش و یا دسترسی به دیتا را قطع کنیم. اما در حقیقت این می‌تواند مشکل را پیچیده‌تر کند.

ممکن است کودک با این کار احساس کند در حال مجازات شدن است و بیش از پیش احساس کند از جامعه طرد شده است.



گامهای زیر می‌توانند آسیب را به حداقل برسانند:

- قدری را به بخش خدمات شبکه اجتماعی که زورگیری در آن رخ داده است گزارش کنید.
- مدارک دال بر قدری را جمع‌آوری کنید.
- کاربر آزاردهنده را بلاک کنید.



نظارت بر فعالیت آنلاین کودکان و نوجوانان نکاتی برای والدین

گردآوری و تنظیم:

دکتر نسترن حبیبی آشتیانی

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان.
هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر نسرین دودانگی

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان.
هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

منابع:

Coronavirus Disease (COVID-19) and Its Implications for Protecting Children Online.
A technical note from UNICEF and partners

<https://www.esafety.gov.au/about-us/blog/covid-19-online-safety-kit-parents-and-carers>



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

تلفن: 021 55409495

www.iacap.ir

<https://www.instagram.com/iacap2>

<https://t.me/IACAP>

https://twitter.com/iacap_ir

