



## مقدمه

در این مقاله اطلاعاتی طبقه بندی شده درباره آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان در اختیارتان خواهیم گذاشت. همچنین از راهکارها و توصیه‌هایی خواهیم گفت که با به کارگیری‌شان می‌توانید از کودکان در برابر این آسیب‌ها محافظت کنید. همراه ما باشید.

در دو دهه گذشته شاهد رشد چشمگیر کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بوده‌ایم؛ کاربرانی که طیف‌های مختلف سنی از کودکان و نوجوانان گرفته تا افراد مسن را دربرمی‌گیرند. به‌ویژه این روزها که آموزش کودکان ما به استفاده از اینترنت و حضور در فضای مجازی وابستگی بیشتری پیدا کرده است. این نیمه پر لیوان است؛ اما آیا این رشد چشمگیر ضرر و زانی هم داشته است؟ مسلماً پاسخ این سوال مثبت است؛ به‌ویژه وقتی صحبت از کودکان کم‌سن‌وسال باشد.

زورگویی سایبری یا اینترنتی (که در بعضی موارد حتی منجر به خودکشی شده است)، رواج پورنوگرافی، دوری از اجتماع و میل به گوشه‌گیری و کم‌حرکی یا بی‌حرکی (نشستن بیش از حد و فعالیت نداشتن)، همگی از زیان‌هایی‌اند که این رشد چشمگیر به‌ویژه برای کودکان در پی داشته است. در ادامه، اطلاعاتی طبقه‌بندی شده درباره آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان در اختیارتان خواهیم گذاشت. همچنین از راهکارها و توصیه‌هایی خواهیم گفت که با به کارگیری‌شان می‌توانید از کودکان در برابر این آسیب‌ها محافظت کنید. همراه ما باشید.

استفاده گسترده از اینترنت مزایای متعددی دارد: با استفاده از اینترنت می‌توان با هر کسی در هر کجای این کره خاکی ارتباط برقرار کرد، با چند کلیک ساده یا لمس صفحه‌نمایش می‌توان از علوم و فنون مختلف مطلع شد، کارها و پروژه‌های مختلف را به صورت دورکاری انجام داد، معاملات مالی و بانکی را بی‌دغدغه و به‌سادگی هرچه تمام‌تر انجام داد و... با این حال، فضای اینترنت ضرر و زیان‌هایی نیز دارد که در ادامه، با برخی از آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان آشنا خواهیم شد.



## آسیب‌های روان‌شناختی فضای مجازی برای کودکان

کودکانی که زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می‌کنند ممکن است گرفتار احساس انزوا و افسردگی شوند. هرچه کودک بیشتر در فضای مجازی وقت بگذراند، از آن سو برای تعامل رودررو با اعضای خانواده و دوستان زمان کمتری خواهد داشت.

به علاوه، برانگیختگی و تحریکی که از استفاده از اینترنت ناشی می‌شود ماهیتی مصنوعی و غیرطبیعی دارد و به همین خاطر، ممکن است کودکی که زیاد در این فضا وقت می‌گذراند، در مواجهه با کارها و فعالیت‌های معمول و بعضاً کسل‌کننده روزمره، احساس بی‌حوصلگی کند و زود از انجامشان خسته شود.

نکته دیگر اینکه حجم فوق‌العاده زیاد اطلاعات مختلف در فضای مجازی می‌تواند رشد شناختی (Cognitive Development) کودک را تحت‌تاثیر قرار دهد و منجر به بروز نشانه‌ها و علائمی چون استرس و خستگی مفرط در او شود.

انزوا و افسردگی از آسیب‌های روان‌شناختی رایج استفاده از فضای مجازی برای کودکان هستند. این آسیب‌ها به‌ویژه کودکانی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند که زمان زیادی را در اینترنت سپری می‌کنند و به‌نوعی از اجتماع و تماس رودررو با دیگران به دور افتاده‌اند. فضای مجازی نقش نوعی محرک مصنوعی را برای کودکان بازی می‌کند و اگر در استفاده از آن زیاده‌روی شود، کودک در مواجهه با فعالیت‌های معمول روزمره کسل و بی‌حوصله خواهد شد.

افسردگی و بروز نشانه‌ها و علائم اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) ارتباط تنگاتنگی با استفاده افراطی از فضای مجازی دارند (هم در کودکان و هم در بزرگسالان).

کودکانی که دسترسی به اینترنت برایشان آسان و بی‌دردسر است و زمان زیادی را در آن سپری می‌کنند به‌مرور زمان توانایی تمایز قائل شدن میان خیال و واقعیت را از دست می‌دهند. در فضای مجازی هرکس هرچه بخواهد منتشر می‌کند و این مطالب ممکن است بدون محدودیت در دیدرس کودک قرار بگیرد. این است که مرز بین خیال و واقعیت کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود.



تماشای تصاویر، ویدئوها و به‌طور کلی محتوای خشونت‌آمیز یا حاوی صحنه‌های جنسی پیامدهای بد و ناخوشایندی برای کودکان خواهد داشت: افزایش رفتارهای پرخطرانه، بی‌اعتنایی نسبت به درد و رنج دیگران و ناتوانی در تمایز قائل شدن میان زندگی واقعی و محرک‌های مصنوعی از جمله این پیامدها هستند. اینها از دیگر آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان هستند که در شمار آسیب‌های اجتماعی دسته‌بندی می‌شوند.

کودکی که زیاد در فضای مجازی وقت می‌گذارند ممکن است به‌مرور زمان مرز بین خیال و واقعیت را گم کند. چنین کودکی از آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی مصون نیست؛ آسیب‌هایی مثل تمایل به رفتارهای پرخطرانه و بی‌اعتنایی نسبت به درد و رنج دیگران.

همان‌طور که احتمالاً می‌توانید حدس بزنید، کم‌تحركی و به‌دنبال آن چاقی و اضافه‌وزن مهم‌ترین تهدیدهایی‌اند که استفاده افراطی از فضای مجازی کودکان را در معرض آنها قرار می‌دهد. مقدار زمانی که کودکان در طول هفته صرف استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی مثل کامپیوتر و گوشی هوشمند می‌کنند طی روندی روزافزون رو به افزایش است و از سوی دیگر، ساعاتی که صرف ورزش و سایر فعالیت‌های بیرون از خانه می‌شود کمتر شده است. این کم‌تحركی، که از صرف وقت در فضای مجازی ناشی شده است، رشد جسمانی کودک را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. حال اگر چاقی و اضافه‌وزن هم به آن اضافه شود، ممکن است به خطر ابتلای کودک به دیابت در دوران کودکی دامن بزند.

استفاده بیش از حد از صفحه‌کلید نیز ممکن است به بروز برخی اختلال‌های حرکتی، نظیر سندرم تونل کارپال (سندرم مجرای مچ دست / Carpal Tunnel Syndrome) منجر شود. خستگی چشم و در پی آن سردرد از دیگر آسیب‌هایی است که سلامت جسمانی کودکانی را که زیاد با دستگاه‌های دیجیتالی در فضای مجازی وقت می‌گذرانند تهدید می‌کند.

ناگفته نماند که بخش اعظم این کودکان دچار اختلالات خواب نیز هستند. بعضی از آنها کمتر از حد نیاز می‌خوابند، برخی راحت به خواب نمی‌روند و عده دیگری با هر دوی این مشکلات سروکار دارند؛ مشکلاتی که به‌مرور سلامت جسمانی را هم تحت‌تاثیر قرار خواهد داد.

کم‌تحركی، اختلال‌های حرکتی، خستگی چشم، چاقی و اضافه‌وزن از جمله آسیب‌هایی‌اند که سلامت جسمانی کودکانی را که زیاد با دستگاه‌های دیجیتالی و فضای مجازی سروکار دارند تهدید می‌کنند.



## سوءاستفاده از کودکان و زورگویی اینترنتی

احتمال اینکه کودکان کم‌سن و سال در فضای مجازی در معرض سوءاستفاده و زورگویی اینترنتی قرار بگیرند از هر گروه سنی دیگری بیشتر است و کودکان از این حیث بسیار آسیب‌پذیرند.

افرادی هستند که با اهداف پلیدی وارد فضای مجازی می‌شوند و برای محقق کردن این اهداف به دنبال طعمه می‌گردند. چه کسانی بهتر از کودکان زودباور و ساده؟ آنها پروفایل‌های تقلبی درست می‌کنند، خود را هم سن کودکان جا می‌زنند و در اتاق‌ها یا انجمن‌های گفت‌وگو به مرور زمان اعتماد کودک را به خود جلب می‌کنند؛ با این هدف که مخفیانه قرار ملاقاتی با او بگذارند. رفتارهای خشونت‌آمیز، سوءاستفاده جنسی و اتفاق‌های ناخوشایند دیگری نظیر اینها مسائلی‌اند که کودک ممکن است در قرار ملاقات با چنین اشخاصی گرفتارشان شود.

عده دیگری هم هستند که پس از جلب اعتماد کودک، اطلاعات شخصی نظیر حساب‌های بانکی والدین و مواردی از این دست را از او درخواست می‌کنند؛ مسئله‌ای که ممکن است به اندازه مورد قبلی نتایج مخرب به بار آورد.

کسانی که قصد زورگویی به دیگران را دارند دیگر حتما نباید با قربانی‌شان رودررو شوند. امروزه آنها از اینترنت برای این کار استفاده می‌کنند. تقریباً تمامی قربانی‌های چنین افرادی کودکان کم‌سن و سال هستند. این افراد با درست کردن پروفایل‌های جعلی با کودکان دوست می‌شوند و پس از گذشت مدتی آنها را در معرض تهدیدهای مختلفی مثل سوءاستفاده جنسی یا دریافت اطلاعات شخصی قرار می‌دهند.

## چطور متوجه شویم که کودک هدف زورگویی اینترنتی قرار گرفته است؟

تغییرات رفتاری و نشانه‌هایی که در ادامه مطرح می‌شوند مربوط به کودکانی است که هدف زورگویی اینترنتی قرار گرفته‌اند. این نشانه‌ها کمک می‌کند به علت اصلی ناراحتی کودکان پی ببرید و به او کمک کنید:

کودک از افراد ناشناس تماس‌های تلفنی دریافت کند؛

کودک به محض ورود والدین به اتاقش کامپیوتر را خاموش کند؛



سپری کردن مدت‌زمانی طولانی در فضای مجازی (به‌ویژه شب‌ها)؛

کناره‌گیری کودک از اعضای خانواده و بی‌میلی به صحبت کردن درباره فعالیت‌هایش در فضای مجازی.

### راهکار مقابله با این مسئله چیست؟

بهترین کار این است که کودک را از عضویت در شبکه‌های اجتماعی منع کنید. به کودکان گوشزد کنید بعدها و هنگامی که بزرگ‌تر شد به اندازه کافی برای وقت‌گذراندن در این شبکه‌ها فرصت خواهد داشت و حالا وقت مناسبی نیست. اگر نمی‌خواهید این کار را انجام دهید، به کودکان یادآوری کنید که اگر مورد هدف زورگویی قرار گرفت، همیشه می‌تواند روی کمک شما حساب کند (چه زورگویی اینترنتی باشد و چه رودررو). اگر ندانید چنین اتفاقی برای کودکان افتاده است، نمی‌توانید هیچ کمکی به او بکنید؛ پس باید کاری کنید که در اسرع وقت از موضوع باخبر شوید و کودکان کاملاً به شما اعتماد داشته باشند.

### راهکارهای مناسب برای محافظت از کودک در برابر این آسیب‌ها

#### ۱. استفاده از نرم‌افزارهای امنیتی و محافظ

نرم‌افزارهای مختلفی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید دسترسی کودک به وبسایت‌های نامناسب را محدود کنید. با استفاده از برخی نرم‌افزارهای دیگر می‌توانید امکان به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی را از کودک سلب کنید. با برخی از این نرم‌افزارها امکان نظارت بر فعالیت کودکان در فضای مجازی را هم خواهید داشت.

#### ۲. آموزش استفاده بجا و مناسب از فضای مجازی به کودک

آنچه از مورد قبل و وضع محدودیت با استفاده از نرم‌افزارهای مختلف اهمیت نسبتاً بیشتری دارد آن است که در درجه اول به کودکان آموزش دهید که چطور به شکل مناسب و بجا از فضای مجازی استفاده کنند و با کارهای خطرناک، خود و عزیزانش را به دردسر نیندازد. برای شروع راهکارها و توصیه‌های زیر را مدنظر داشته باشید و عملی کنید:

✓ به‌اشتراک‌گذاری تصاویر شخصی و خانوادگی را ممنوع کنید؛



- ✓ به کودکان گوشزد کنید رمزهای عبور را به هیچ‌کس نباید در اختیار دیگران بگذارد؛
- ✓ قوانین خانوادگی برای استفاده از اینترنت داشته باشید و همه اعضای خانواده را ملزم به رعایت آنها کنید؛
- ✓ به او بگویید تا خود شما اجازه نداده باشید نباید با کسانی که در فضای مجازی آشنا می‌شود قرار ملاقات بگذارد؛
- ✓ از کودکان بخواهید اگر در فضای مجازی صحبت با کسی وحشت‌زده یا آزرده‌خاطرش کرد، حتماً به شما اطلاع بدهد؛
- ✓ به او یاد دهید تحت هیچ شرایطی اطلاعات شخصی اعم از آدرس منزل، شماره تلفن، اسم یا آدرس مدرسه را در اینترنت فاش نکند؛
- ✓ به کودکان گوشزد کنید تحت هیچ شرایطی نباید به ایمیل‌ها، پست‌ها، پیام‌ها و متن‌های تهدیدآمیز پاسخ دهد (اگر ارسال چنین پیام‌هایی مکرر و آزاردهنده شد، مسئله را با نیروی انتظامی در میان بگذارید).

### ۳. سایر راهکارها برای محافظت از کودکان در مقابل آسیب‌های فضای مجازی

- ✓ همراه با کودکان در فضای مجازی وقت بگذرانید و به او رفتار و رویکرد مناسب را آموزش دهید؛
- ✓ سایت‌های مورد علاقه کودک را نشان (Bookmark) کنید تا دسترسی او به این سایت‌ها ساده‌تر شود؛
- ✓ اگر کودک به خاطر تجربه‌ای ناخوشایند در فضای مجازی نزد شما آمد، او را جدی بگیرید و به حرف‌هایش بها دهید؛
- ✓ حساب کارت اعتباری و قبض تلفن را زیر نظر داشته باشید تا اگر هزینه‌های نامعقول از کارت کم شد یا قبض به طرز غیر معمولی گران آمد متوجه شوید؛
- ✓ کامپیوتر را به جای آنکه در اتاق خواب کودکان قرار دهید، در یکی از قسمت‌های اشتراکی خانه، مثل اتاق نشیمن بگذارید و ناظر استفاده کودک از آن در فضای مجازی باشید. همچنین از نظارت بر فعالیت کودک با دستگاه‌های هوشمند مثل تبلت و موبایل غافل نشوید.



✓ واضح و بی‌پرده به کودکان بگویید فعالیت‌های او در فضای مجازی را زیر نظر دارید. البته قرار نیست از کارهای کودکان جاسوسی کنید؛ چراکه با این کار اعتماد کودک از شما سلب خواهد شد و اگر در فضای مجازی اتفاق ناخوشایندی را تجربه کند، با شما در میان نخواهد گذاشت.

### وظیفه ما به‌عنوان سرپرست (والدین) کودک چیست؟

برای همه ما واضح و آشکار است که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و رشد روزافزون کاربران آنها، علاوه بر پیامدهای خوب، با نتایج مضر و خطرناکی نیز همراه بوده است؛ نتایجی که در اکثر مواقع روح و روان کودکان کم‌سن‌وسال را تحت‌تاثیر قرار خواهند داد.

وظیفه شما در مقام والدین و یا سرپرست کودک این است که در درجه اول آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان را بشناسید. با شناخت این آسیب‌ها کار ساده‌تری برای مقابله با پیامدهای ناخوشایندشان خواهید داشت. پس از آن، باید فضایی گرم و ایمن در خانه و خانواده به وجود بیاورید. به‌بیان دیگر، کودکان باید به شما اعتماد داشته باشند و بدون واگرمه، تجربه‌های ناخوشایندش را با شما در میان بگذارد. اگر هرچه سریع‌تر به وجود مشکلات پی ببرید، امکان آنکه از بروز اتفاق‌های ناخوشایند پیشگیری کنید بیشتر خواهد شد.