



کد بروشور: ka-02-27
گرد آوری: اول-۱۴۰۰

خود مراقبتی در فضای مجازی

واحد آموزش پرستاری بیمارستان کارگر تراو

گرد آوری و نظارت:

فاطمه مهدوی-کارشناس ارشد روان پرستاری

پیام (سان ایچا) کانال آموزش و آرامش:
@amozesh_kargarnejad

۳- از کودک حمایت کنید: شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

۴- شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید: بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کن. او را بیش از حد سرزنش نکنید.

۵- بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید: نظارت دقیق تر داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود او است. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندتان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

۶- خودتان الگو باشید: یکی از راه های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن ها توسط خود والدین است.

۷- در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید: اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی هایی روان شناس یا روان پزشک نیز استفاده کنید.

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه های تحصیلی می توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می شود در این گروه پر رنگتر است.



وقتی احساس می شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

۱- مراقب برخورد اول باشید:

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغگویی فراهم می سازد، نداشته باشید.

۲- اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

کنیم؟

- ۱- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۲- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۳- درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۴- داشتن گروه حمایتی

داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره‌بردارد.



- ۵- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی
- ۶- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- ۷- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها

اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت، استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. این پدیده می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی و از دست دادن شغل شود. همچنین ممکن است فرد با بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی مواجه شود. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

نشانه‌های استفاده زیاد از فضای مجازی

- ۱- بیخوابی و خستگی زیاد.
- ۲- افت عملکرد تحصیلی.
- ۳- عدم شرکت در فعالیتهای اجتماعی و مدرسه .
- ۴- احساس پوچی افسردگی و تحریک پذیری وقتی شبکه‌ها در دسترس نباشند.
- ۵- قطع روابط اجتماعی و دوستانه.



فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

- الف- زیر ساختهای فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
 - ب- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)
 - ج- اینترنت
- فضای مجازی هم در ارتباطها استفاده می‌شود و هم پدیدهای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژیهای جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیتهای اجتماعی فراهم کرده‌اند. در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعات همراه است.