

سرگرم شدن با اینترنت

آیا من بیش از حد ساعات زیادی را
صرف اینترنت می کنم ؟



Co-funded by
the European Union



help 
saferinternet **line**
210 6007686

خط محتویات غیرقانونی

safeLine
www.safeLine.gr

خط درخواست کمک

«اعتیاد» ... چیست؟

اعتیاد به اینترنت اصطلاحی است که هنوز بحث برانگیز است و در جامعه علمی مشکلات زیادی را ایجاد کرده است. با این حال موارد متعددی وجود داشته است که، کودکان، نوجوانان و بزرگسالان ساعات زیادی را در اینترنت سپری می کنند تا جایی که زندگی شخصی آنها مختل می شود.

این سرگرم شدن بیش از حد برای کودکان و نوجوانان عمدتاً مربوط به بازی های اینترنتی، شبکه های اجتماعی و وب سایت های نامناسب برای خردسالان است (که شامل صحنه های جسورانه است)

چگونه بفهمیم که واقعاً ساعات زیادی را در اینترنت سپری کرده ام؟

اگر پاسخ هایت به اکثر سوالات زیر مثبت است در اینصورت احتمالاً ساعات زیادی را در اینترنت سپری می کنی!

- آیا به دلیل ساعات زیادی که در اینترنت سپری می کنی دائماً با والدین خود دعوا می کنی؟
- آیا وقتی به اینترنت متصل نیستی یا وقتی والدین تان استفاده تو را از اینترنت محدود کنند، احساس پوچی، اضطراب، بد خلقی یا حتی پر خاشگیری می کنی؟
- آیا فقط زمانی که در اینترنت هستی احساس هیجان، شادی و رضایت می کنی؟ وقتی به اینترنت متصل نیستی آیا مدام به فعالیت های اینترنتی خود (مثلاً بازی ها) فکر می کنی؟
- آیا فقط زمانی که در اینترنت هستی احساس هیجان، شادی و رضایت می کنی؟ وقتی به اینترنت متصل نیستی آیا مدام به فعالیت های اینترنتی خود (مثلاً بازی ها) فکر می کنی؟
- آیا معمولاً به اعضای خانواده و دوستان خود در مورد اینکه چه مقدار زمان در اینترنت سپری می کنی دروغ می گویی؟
- آیا می خواهی که دائماً زمان زیادی را در اینترنت سپری کنی؟
- آیا از خانواده یا / دوستان خود غافل شده ای زیرا می خواهی زمان بیشتری را در اینترنت سپری کنی؟
- آیا بخاطر اینترنت از فعالیت های خود (مثلاً سرگرمی ها) غافل شده ای؟
- آیا عادت های غذایی و خواب خود را بدلیل سرگرمی زیاد در اینترنت تغییر داده ای؟
- آیا عملکرد تو در مدرسه به دلیل ساعاتی که در اینترنت سپری می کنی کاهش یافته است؟



برای محدود کردن استفاده از اینترنت چه کار می توانم انجام دهم؟

فعالیت های سالمی را پیدا کن که درزندگی واقعی از آنها لذت می ببری تا اوقات فراغت خود را پر کنی! فوتبال، بسکتبال، رقص، نقاشی، ورزش، موسیقی، این ها فقط چند فعالیتی هستند که به تو کمک می کنند زمان کمتری را در اینترنت بگذرانی و دوستان جدیدی پیدا کنی!

برای ساعاتی که در اینترنت سپری می کنی هدف تعیین کن و انتظار نداشته باش که والدین ات این کار را برای تو انجام دهند. به عنوان مثال از یک ساعت زنگ دار استفاده کن که به تو یادآوری کند کی باید استفاده از اینترنت را متوقف کنی، می توانی متعهد شوی که هر شب در ساعات خاصی رایانه یا تلفن همراه خود را خاموش کنی و سپس پس از اتمام وظایف باقی مانده خود به اینترنت دسترسی داشته باشی! تو مسئول رفتار خود هستی و فقط تو می توانی آن را کنترل کنی!

اول از همه، مهم است که تشخیص دهیم که آیا چیز دیگری وجود دارد که توانسته از نظر عاطفی برای ما دشواری بوجود بیاورد یا خیر و به همین دلیل وابستگی ما را به اینترنت تقویت کند!

مثلاً اگر اخیراً با مشکلی مواجه شده ای که باعث اضطراب، تنش، احساسات منفی، تنهایی و غیره در تو شده است، در اینصورت باید آن را بشناسی و با درخواست کمک با آن مقابله کنی!

مهارت های خود در روابط اجتماعی با دیگران را تقویت کن و شبکه دوستان خود را گسترش ده! بسیاری از مواقع وقتی که از طرف دوستان و همسالان خود احساس انزوا می کنی، ساعت های بیشتری در اینترنت تلف می کنی. هر چه در زندگی واقعی روابط اجتماعی بیشتری داشته باشی، به همان نسبت کمتر به اینترنت نیاز خواهی داشت!



فراموش نکن که چنانچه دوستی با مشکل مشابهی روبه رو است، مهم است که با پیشنهاد فعالیت ها و سرگرمی ها در زندگی واقعی، از او حمایت و تشویق اش کنی!

اگر فرزندم در استفاده از کامپیوتر با مشکلی روبرو است، بعنوان والدین چه کاری می توانم انجام دهم؟

- مهم است که از دسترسی به اینترنت به عنوان پاداش به ازای رفتار خوب کودک استفاده نکنید یا برعکس آن دسترسی او به اینترنت را به عنوان تنبیه ممنوع نکنید.
- باید در نظر داشته باشیم که اگر کودکان در زندگی واقعی خود با مشکلی (مانند، اضطراب، افسردگی، سختی در برقراری روابط اجتماعی) مواجه هستند در این صورت تمایل دارند که زمان بیشتری را در اینترنت بگذارند.
- بیابید عادت های خود در اینترنت را بررسی کنیم ، زیرا به عنوان والدین ما یکی از مهم ترین الگوها برای آنها هستیم .
- بهتر است که کامپیوترهای که به اینترنت وصل هستند را از اتاق های خواب کودکان خارج کنیم و آنها را در فضاهای که در دید همه و مشترک هستند بگذاریم تا بتوانیم ساعات سپری کردن کودکان در اینترنت را زیر نظر داشته باشیم .
- مخصوصاً برای بچه های خردسال نصب فیلترهای کنترل والدین بر روی کلیه دستگاه های متصل به اینترنت مفید است . فیلترها فقط مخصوص مسدود کردن یا قفل کردن برنامه های نامناسب نیستند ، بلکه یک ابزاری هستند که می توانند به ایجاد حد و مرزهای مشخصی برای کودکانی که در سنین رشد هستند کمک کنند . در نظر داشته باشیم که این فیلترها به تنهایی راه حل یا پاسخی برای ایمنی کودکان نیستند ، ولی شروع خوبی می توانند باشند .
- پس بیابید کودکان را تشویق کنیم تا فعالیت ها و سرگرمی های جدیدی را انجام دهند که شامل کامپیوتر نمی شود و آنها را به تعاملات اجتماعی تشویق کنیم . قراردادن کودکان در معرض انواع محرک ها و شرکت آنها در فعالیت های هنری ، ورزشی ، فرهنگی راهی عالی برای کمک به آنها برای اتخاذ یک سبک زندگی متعادل و خلاق است .

با این وجود ، اگر علائم ادامه پیدا کردن ، خوب است که فوراً از یک متخصص کمک بگیرید!

برای هر موضوعی که ذهن تو را راجع به امنیت اینترنت مشغول کرده است ، با ما تماس بگیر:



مسئولیت انحصاری این مقاله بر عهده نویسنده آن است. اتحادیه اروپا هیچگونه مسئولیتی در قبال هرگونه استفاده از محتویات این اطلاعات ندارد