

امنیت نوجوانان در فضای مجازی



کتن را یکی می خورد،
دردش را بگیری می کشد!

دکتر المیرالاق
روان پزشک

۱۰۵۰۵۰۵۰۵۰

این هفته از پسری ۱۴ ساله که
ناتوانی ذهنی دارد، خواهد
خواند که یک بندجین می زند.

در دل دل های مادر یک پسر
ناتوان ۱۴ ساله است. ناتوانی

سپهری می دارد و بندجین می زند.
ذهنی دار و بندجین می زند.

تقربیات ماجاعان کلاف شده
اند. با مردم وارد می شود. زنی
جوان و مستاصل که سعی در آرام
کردن اراده دارد. به مادر اشاره می
کنم که بشنید و نگران این جمیع
های باشد. می گویم: «کلاف شدم،
تمام روز همین طوره. خسته ام.

خسته». یک باره دست سپهری
رامی کشد و آستین اش را بالا
می زند. آثار کبودی روی دست
بچه است، بعض اش می ترکد. بین
اشک و بعض ادامه می دهد: «اینا
کارمنه ولی نمی خواه به خدا
نمی خواه. فقط خسته شدم از این
همه جیغ و داد. من بات هر کنکی
که می زنم، ز جرم کشم، ساعت
هاشک می ریزم...».

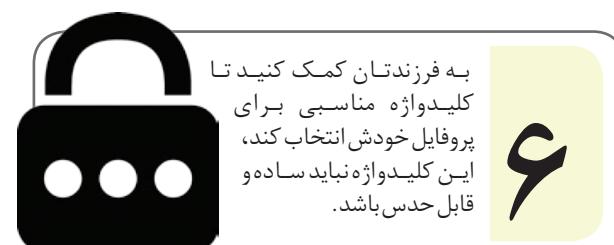
گریه امانش نمی دهد. دنیا
حساب و کتاب ندارد. تک را

یکی می خورد، دردش را بدجه

می کشد. کبوتری روی دست بچه

است و من باید مرهم را روی قلب

مادر بگذارم.



به فرزندتان کمک کنید تا
کلیدوازه مناسبی برای
پروفایل خودش انتخاب کند،
این کلیدوازه نباید ساده و
قابل حدس باشد.

۶



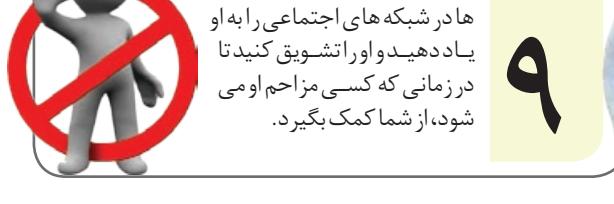
به آن های اضافه که اطلاعات
غیر ضروری درباره خودشان
را بایشتر از نگذارند.
تلفن، آدرس محل
زندگی و نام مردمی از
جمله این موارد هستند.

۷



در باره قدرتی اینترنتی با او
 صحبت کنید. فرزند شما
 باید بداند که در این فضا
 ممکن است بدون دلیل
 مشخص افادی باعث
 آزار او شوند یا به دنبال
 باج گیری باشند.

۸



بلاک کردن و گزارش دادن مراحت
های شبکه های اجتماعی را به او
یاده دید و اورا تشویق کنید تا
در زمانی که کسی مراحت اومی
شود، از شما کمک بگیرد.

۹



نوجوانان هم ممکن است قربانی بدرفتاری افراد دیگر
در این فضاهای دنیا به دلیل ناآشنایی با هنجارها و
قواعد حضور در این شبکه های می توانند تکب اعمال
خلافی مانند قدرتی، مراحت و ... شوند. همراهی
کردن، آگاهی دادن و نظرات
شمامی تواند پیشگیری
از این موارد نقشی تعیین
کننده داشته باشد.

۱۰



نگاهی به عضویت فرزندتان در شبکه های اجتماعی،
شما هم عضو شوید. این عضویت
جادی از امکان نظارت، به شما
این فرصت را می دهد تا به
دنبالی ای که او تجربه می کند
نژدیک تر شوید.

او لین تجربه بسیاری از نوجوانان از اینترنت،
استفاده از هزار شبکه های اجتماعی است.
متاسفانه در صورت نبود آگاهی، استفاده از
این شبکه ها در این گروه سنی، می تواند با
اشتباهات زیاد و عوارضی جدی همراه باشد. به مناسبت روز

حفاظت داده های خصوصی در اینترنت
نگاهی به نکاتی که لازم است نوجوانان

در زمان استفاده از شبکه های
اجتماعی به آن توجه داشته باشند،
انداخته ایم. به صورت کلی، هر
چند همراهی با نوجوانان برای این
های اجتماعی داشته باشند،

ضروری است اماده عمل، این
کار چنان آسان نیست. برای این کار
والدین در کنار صبر و حوصله،

باید اطلاعات کافی و به
روزی نیز داشته باشند.

نکاتی که در ادامه

طرح می شود، می
تواند به شما کمک
کنند تا کارآمدی
بیشتری در این

زمانه داشته باشید.
غایی از برنامه های ریزنگی آن ها

اطلاع نداشته باشند.

۱



در شبکه های اجتماعی که امکان تگ کردن افراد
و جواد دارد، به او یاده دید که بدون اجازه
و هم‌هایگی، افراد را تگ کنند و
در جایی که دوست ندارند و می
عکسی تگ شود، محکم و قاطع
درخواست اش را بگیران در
میان بگذارد.

۲



به آن های اضافه و قتی می
گذارند، بهتر است موقعیت مکانی
رازمانی به سمت اضافه کنند که
از آن مکان خارج شده اند تا افراد
غایی از برنامه های ریزنگی آن ها

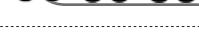
از سرچ نش، به شما مراجعه کند.

۳



سطح دسترسی افراد دیگر به
اطلاعات ما، در بسیاری از
شبکه های اجتماعی قابل تنظیم
رایابد بگیرید و به فرزندتان پیشنهاد
پاده دیده تایپ افراد دیگر
و غاییه مز کذاری های لازم را
انجام دهد.

۴



تقریبا ۱۰ ماهی می شود که ازدواج کرده ام و هم اکنون در عقد هستم. زبان پدر خانم ام خیلی
گزند است و احساس می کنم که مدام به من تکه می ازدارد. یک بار می گویید چرا در آمدت
چرا مادرت آن جوری است؟ چطور سئوگ هایم را با او بگویم؟ به خانم ام که می گویید،
جواب می دهد که من را باید در نیندیاز و خودت حلش کن!

۵

خوبی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات
خوبی که به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب انجام
شود. افراد را تردد نمایند و در دیگران احترام قائل
هستند. آنان منعطف نیستند و ضمن این که به خواسته ها
و نیازهای دیگران احترام می گذارند، اجازه نمایند
دیگران از آن ها سوء استفاده و به شیوه قاهرانه آنان
ارتباط برقرار کنند.

با پدر خانم تان هم دلی کنید
در ارتباط با پدر خانم تان به شماتوچیه می کنم که ابتدا
صحبت های وی را اشنوید و در قدم بعدی، با او همدلی
کنید. منظورم این نیست که حرف های اورا به طور
کامل تایید کنید بلکه منظورم این است که شنونده ای
خوب و قوی باشید و بعد از این که صحبت های پدر
خانم تان را شنیدید، بهتر است که در قدم بعدی با او
مستلزم این است که شما بتوانید یک گفت و گوی خوب
و مناسب باشد خانم تان داشته باشید.

در ادامه، نکاتی را باید مدارم می گذارم که می تواند
کمک کننده باشد.

با رسم و رسوم خانواده همسرتان آشنا شوید
به یاد داشته باشید که زوجین در دوران عقد چون به طور
کامل از خانواده های مسقیل نشده اند، خیلی مهم است
که بتوانند حبیم خانواده ها را حفظ کنند. دست یابی به
این مهم امکان پذیر کنند از دیگر هنگ و خواسته های
با همسر و اشنا کنند و باز هم این می تواند اتفاق ها
خانواده طرف مقابل. تا کنید که می گذارم که آشنا کنند، نه
اجباریات تحمیل کنند. خیلی دقت کنید که سعی نکنید
اعتنایات پارسی و رسوم ایجاد کنید.

از اهمیت رازداری غافل نشود
نکته دیگر برای داشتن ازدواجی موقوف به خصوص در
دوران عقد، رازداری است و چون شما و همسرتان در
کنار خانواده های تان زندگی می کنید، خیلی مهم است
که رازدار باشید و همه اتفاق ها را به خانواده های
زندگی لازم است که توایند احساسات و عواطف
طرف مقابل را هم در کنید، به این هم فرستاده از اظهار نظر
بدهید، فضای مختار مانه و مخصوصه ای برای مذاکره و
گفت و گوایجاد کنید، همچو خواسته خودتان بررسید و
هم به حقوق طرف مقابل تان احترام بگذارید و توافقی
دو طرفه حاصل کنید.

مهارت گفت و گوی حرمت مندانه را بگیرید
مشکل شما و پدر زن تان حل نمی شود مگر این که شما
مهارت گفت و گوی حرمت مندانه را بگذارید. جرئت

نگاهی به تصمیم «نیکی مظفری» درباره ازدواج مجدد پدرش

حقی که باید از والدین سلب شود



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

از دست داده بود. تنها یک هر دوی آن ها را به سمت هم کشیده بود اما برای ازدواج
مجدد بک مانع بزرگ سر راهشان بود. فرزندان خانم به شدت مخالف بودند.
خانمی حدود ۵ ساله که ۱۵ سال پیش همسرش را از
دخته ای که می گفتند خوب شوهر و خانواده داشت این را
آبروی ما و بدرمان را برداشت. این روزها، صحبت های دختر یکی از بازیگران
کشورمان در این باره در شبکه های اجتماعی پر بازدید شده که فرستی برای
بورسی دویاره موقعيت های این چنینی است.



همسر و همدم نداشته باشند و چه هاونه های را
آن ها کافی باشند. میان سالان و سالمندان مجرد
در معرض انسواع بیماری های جسمی و روانی فرار
دارند. آمار انشان می دهد تراخ افسردگی، بیماری های
قلبی عروقی و فشارخون با اЛАر سالمندان نتهاجاً پیشتر
از سالمندان است که با همسرشان زندگی می کنند.
کنند که در تهایی زندگی کنند و نیازهای خود را
بگیرند. فرزند و نوه جای یک همسر دلسوی و همسرا را
نمی گیرند. میان سالان و سالمندان متاحل ارتباط
بهتری با فرزندان خود دارند، پیشتر از سالمندان
مراقبتی و پیشگویی است. با توجه به محدود شدن روابط
جتماعی نیاز دارد. این آرماش، حمایت عاطفی
و صمیمیت برای سالم است. حسنه و روان هنسانی در
منطقی و منصفانه به ازدواج مجدد والدین افراد
مسن نگاه کند.

سالمندان بی نیاز از همسر و همدم نیستند
یکی از اساسی ترین نیازهای انسان، نیاز به صمیمیت
وحماست عاطفی را دارد. برخلاف نظر عموم، این گونه
دیدهایم «نمی توانیم سالان و سالمندان نیازی به داشتن