

امنیت نوجوانان در فضای مجازی

همزمان با عضویت فرزندان در شبکه های اجتماعی، شما هم عضو شوید. این عضویت جدای از امکان نظارت، به شما این فرصت را می دهد تا به دنیایی که او تجربه می کند نزدیک تر شوید.



در شبکه های اجتماعی که امکان تگ کردن افراد وجود دارد، به او یاد دهید که بدون اجازه و هماهنگی، افراد را تگ نکند و در جایی که دوست ندارد در وی عکسی تگ شود، محکم و قاطع درخواست اش را با دیگران در میان بگذارد.



در باره درخواست های غیر اخلاقی دیگران به او هشدار های لازم را بدهید و او را مطمئن سازید که در این خصوص می تواند بدون ترس از سرزنش، به شما مراجعه کند.



به آن ها یاد بدهید وقتی پستی می گذارند، بهتر است موقعیت مکانی را زمانی به پست اضافه کنند که از آن مکان خارج شده اند تا افراد غریبه از برنامه های ریز زندگی آن ها اطلاع نداشته باشند.



سطح دسترسی افراد دیگر به اطلاعات ما، در بسیاری از شبکه های اجتماعی قابل تنظیم است. روش تنظیم را یاد بگیرید و به فرزندان یاد بدهید تا بین افراد نزدیک و غریبه مرز گذاری های لازم را انجام دهد.



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



تربیت
فرزند

اولین تجربه بسیاری از نوجوانان از اینترنت، استفاده آن ها از شبکه های اجتماعی است. متأسفانه 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

که بتوانند استفاده ایمنی از شبکه

های اجتماعی داشته باشند،

ضروری است اما در عرصه عمل، این

کار چندان آسان نیست. برای این کار

والدین در کنار صبر و حوصله،

باید اطلاعات کافی و به

روزی نیز داشته باشند.

نکاتی که در ادامه

مطرح می شود، می

تواند به شما کمک

کند تا کارآمدی

بیشتری در این

زمینه داشته

باشید.



۶

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



۷

به آن ها یاد دهید که اطلاعات غیر ضروری درباره خودش را به اشتراک نگذارند. تلفن، آدرس محل زندگی و نام مدرسه از جمله این موارد هستند.



۸

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



۹

بلاک کردن و گزارش دادن مزاحمت ها در شبکه های اجتماعی را به او یاد دهید و او را تشویق کنید تا در زمانی که کسی مزاحم او می شود، از شما کمک بگیرد.



۱۰

نوجوانان هم ممکن است قربانی بذر فتاری افراد دیگر در این فضا شوند و هم به دلیل نا آشنایی با هنجار ها و قواعد حضور در این شبکه ها، می توانند مرتکب اعمال خلافی مانند قلدری، مزاحمت و ... شوند. همراهی کردن، آگاهی دادن و نظارت شمامی تواند در پیشگیری از این موارد نقشی تعیین کننده داشته باشد.



دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور



کتک را یکی می خورد، دردش را دیگری می کشد!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از پسری ۱۴ ساله که ناتوانی ذهنی دارد، خواهیمد خواند که یک بند جیغ می زند.

در ددل های مادر یک پسر ناتوان ذهنی

سپهر ۱۴ ساله است. ناتوانی

ذهنی دار دو یک بند جیغ می زند.

تقریباً تمام مراجعان کلافه شده

اند. با مادرش وارد می شود. زنی

جوان و مستاصل که سعی در آرام

کردن او دارد. به مادر اشاره می

کنم که بنشینند و نگران این جیغ

ها نباشد. می گوید: «کلافه شدم،

تمام روز همین طوره. خسته ام.

خسته.» یک باره دست سپهر

را می کشد و آستین اش را بالا

می زند. آثار کبودی روی دست

بچه است، بغض اش می ترکد. بین

اشک و بغض ادامه می دهد: «اینا

کار منه ولی نمی خوام. به خدا

نمی خوام. فقط خسته شدم از این

همه جیغ و داد. من بابت هر کتکی

که می زنم، زجر می کشم، ساعت

ها اشک می ریزم...»

گریه امانش نمی دهد. دنیا

حساب و کتاب ندارد. کتک را

یکی می خورد، دردش را دیگری

می کشد. کبودی روی دست بچه

است و من باید مرهم را روی قلب

مادر بگذارم.

نگاهی به تصمیم «نیکی مظفری» درباره ازدواج مجدد پدرش

حقی که نباید از والدین سلب شود



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

چهره ها

مدتی پیش مراجمی داشتم با داستانی عاشقانه و غم انگیز. خانمی حدود ۵۵ساله که ۱۵ سال پیش همسرش را از دست داده و در تمام این سال ها به تنهایی فرزندانش را بزرگ کرده بود. بچه ها هر کدام سرر خانه و زندگی شان رفته بودند و گاهی به مادرشان سر می زدند. یک سال پیش در سفر مشهد با آقای همسن و سال خودش آشنا شده بود که او هم همسرش را در یک تصادف

دوست دارم برای پدرم زن بگیرم

«نیکی مظفری» در مصاحبه ای گفته است: «دوست دارم برای پدرم زن بگیرم و به همه فرزندانم که پدر و مادرشان تنها هستند، این موضوع را پیشنهاد می کنم. ما بچه ها نباید خیلی خودخواهانه با این قضیه برخورد کنیم. من از سال اولی که مادرم فوت کرد همیشه دوست داشتم پدرم از دواج کند. چون هر انسانی نیاز به یک هم صحبت و همراه دارد. برخی به خاطر سن و سال شان این کار را زشت می دانند اما به نظر من هیچ آدمی نباید تنها بماند و این فرزندان هستند که باید برخی اوقات پیشقدم باشند.»

درباره ازدواج مجدد سالمندان دیدگاهی منصفانه داشته باشيد

احتمالا شما هم با پدر یا مادر میان سال یا سالمندی روبه رو بوده اید که همسرش را از دست داده یا طلاق گرفته است و می خواهد دوباره ازدواج کند اما فرزنداناش مخالف هستند. این روزها با توجه به افزایش جمعیت میان سالان و سالمندان بیشتر شاهد این موارد هستیم. سالمندان تنها و مجرد به یکی از مهم ترین چالش های جامعه و نظام سلامت ما تبدیل شده اند. به همین دلیل لازم است جامعه منطقی و منصفانه به ازدواج مجدد والدین و افراد مسن نگاه کند.

سالمندان بی نیاز از همسر و همدم نیستند

یکی از اساسی ترین نیازهای انسان، نیاز به صمیمیت و حمایت عاطفی، روانی و جسمانی است. این نیاز ربطی به سن و سال ندارد. برخلاف نظر عموم، این گونه نیست که میان سالان و سالمندان نیازی به داشتن

همسر و همدم نداشته باشند و بچه ها و نوه ها برای آن ها کافی باشند. میان سالان و سالمندان مجرد در معرض انواع بیماری های جسمی و روانی قرار دارند. آمار نشان می دهد نرخ افسردگی، بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا در سالمندان تنها بیشتر از سالمندانی است که با همسرشان زندگی می کنند. بنابراین برخلاف تصور عموم، ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی و فرزندآوری نیست بلکه انسان ذاتا به همدم و حامی عاطفی نیاز دارد. این آرامش، حمایت عاطفی و صمیمیت برای سلامت جسم و روان هر انسانی در هر سنی ضروری است. باتوجه به محدود شدن روابط اجتماعی سالمندان، نیاز به داشتن همدم و همسر در این سنین بیشتر است.

خشونت علیه سالمندان فقط کتک زدن نیست

این که فرزندان با عناوینی چون «جواب مردم را چه بدهیم»، «نمی توانیم فرد دیگری را جای پدر یا مادرمان

پدر خانم ام مدام به من تکه می اندازد



تقریباً ۱۰ ماهی می شود که ازدواج کرده ام و هم اکنون در عقد هستیم. زبان پدر خانم ام خیلی گزنده است و احساس می کنم که مدام به من تکه می اندازد. یک بار می گوید، چرا در آمدت کم است؟ یک بار می گوید، چرا دخترم را زودتر نمی بری، خانه خودت؟ یک بار می گوید، چرا مادرت آن جورری است؟ و ... چطور سنگ هایم را با او وایکنم؟ به خانم ام که می گویم، جواب می دهد که من را با پدرم در نینداز و خودت حلش کن!



راهله فارسی | مشاور

مشاوره
زوجین

مخاطب گرمی، این طور که شما مطرح کردید، هنوز در اول مسیر زندگی مشترک هستید. تا شناخت کافی از خانواده همسرتان پیدا کنید

و شما هم شخصیت خودتان را به خانواده همسرتان نشان دهید، مدت زمانی طول می کشد و این اتفاق ها مستلزم این است که شما بتوانید یک گفت و گوی خوب و مناسب با پدر خانم تان داشته باشید. در ادامه، نکاتی را با شما در میان می گذارم که می تواند کمک کننده باشد.

بار سوم و سوم خانواده همسر تان آشنا شوید

به یاد داشته باشید که زوجین در دوران عقد چون به طور کامل از خانواده ها مستقل نشده اند، خیلی مهم است که بتوانند حریم خانواده ها را حفظ کنند. دست یابی به این مهم امکان پذیر نیست مگر با احترام گذاشتن به آن ها، مدیریت رفت و آمد به خانه یکدیگر، صحبت کردن با همسر و آشنا کردن یکدیگر با فرهنگ و خواسته های خانواده طرف مقابل. تاکید می کنم که آشنا کردن، نه اجبار یا تحمیل کردن. خیلی دقت کنید که سعی نکنید اعتقادات یا رسوم و رسوم را به یکدیگر تحمیل کنید.

از اهمیت رازداری غافل نشوید

نکته دیگر برای داشتن ازدواجی موفق 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 ها نگویند و عکس آن، یعنی اگر خانواده ها حرف نامناسبی را می زنند، به سرعت با هم مطرح نکنید.

مهارت گفت و گوی جرئت مندانه را یاد بگیرید

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