

اطلاعات و راهنمایی برای والدین و سرپرستان

اینترنت - مکانی الهام بخش و مثبت

اینترنت یک منبع شگفت انگیز است که کودکان و نوجوانان را قادر می سازد از طرق مختلف، در طیف وسیعی از دستگاه ها ارتباط برقرار کرده و خلاق باشند. با این حال، اینترنت همیشه در حال تغییر است و اینکه بتوانید در استفاده از فناوری فرزندانان به روز باشید، میتواند یک چالش باشد. ممکن است گاهی اوقات احساس کنید که فرزند شما مهارت های فنی بهتری نسبت به شما دارد، اما کودکان و نوجوانان هنوز در مدیریت زندگی خود به مشاوره و محافظت نیاز دارند. مسائلی که ممکن است فرزندان شما در اینترنت با آن روبرو شوند بسته به سن و فعالیت های آنلاین آنها متفاوت خواهد بود. ما خطرات بالقوه آنلاین را در این 4 گروه قرار داده ایم.

هدایت:

کودکان باید از تأثیر فعالیت آنلاین بر روی خود و سایر افراد و رد پای دیجیتال که در اینترنت ایجاد می کنند آگاه باشند. احساس ناشناس بودن آنلاین آسان است و به این دلیل مهم است که کودکان از اطلاعاتی که ممکن است مشاهده کنند و به طور بالقوه به اشتراک بگذارند آگاه باشند. هنگام استفاده از اینترنت، مهم است که اطلاعات شخصی را ایمن نگه داشته و آن را با افراد غریبه به اشتراک نگذارید. کودک خود را تشویق کنید در هنگام برقراری ارتباط با دیگران به صورت احترام و مسئولیت پذیر رفتار کند و در نظر داشته باشد که چگونه ممکن است آنچه را که به اشتراک می گذارد بر روی خودش هم تأثیر بگذارد. در مورد اهمیت گزارش مکالمات، پیام ها، تصاویر و رفتارهای نامناسب و چگونگی انجام این کارها با کودک خود صحبت کنید.

محتوا:

برخی از محتوای آنلاین برای کودکان مناسب نیست و ممکن است آسیب رساننده و یا مضر باشد. این امر در مورد محتوای قابل دسترسی و مشاهده از طریق شبکه های اجتماعی، بازی های آنلاین، وبلاگ ها و وب سایتها صادق است. برای کودکان مهم است که قابلیت اطمینان مطالب آنلاین را بدانند و آگاه باشند که ممکن است صحیح نباشد یا با تعصب نوشته شده باشد. ممکن است کودکان از آنجا که شروع به ارزیابی محتوا از این طریق می کنند، به کمک شما نیاز داشته باشند. استفاده یا بارگیری از محتوای دارای حق چاپ بدون اجازه نویسنده می تواند عواقب قانونی داشته باشد.

تماس:

مهم است کودکان بدانند که دوستان جدیدی که به صورت آنلاین ساخته می شوند ممکن نیست کسانی باشند که می گویند آنها هستند و به محض اضافه شدن یک دوست به یک حساب آنلاین، ممکن است اطلاعات شخصی خود را با آنها به اشتراک بگذارند. بررسی منظم لیست دوستان و حذف مخاطبین ناخواسته یک گام مفید است. تنظیمات حریم خصوصی به صورت آنلاین ممکن است به شما امکان دهد اطلاعاتی را که هر دوستی قادر به دستیابی به آن است، سفارشی کنید. اگر نگران هستید که فرزند شما با شخص دیگری در تماس جنسی نامناسبی هست یا بوده است، بسیار ضروری است که آن را از طریق مرکز بهره برداری کودک و محافظت آنلاین (www.ceop.police.uk) به پلیس گزارش دهید. اگر فرزند شما به صورت آنلاین مورد آزار و اذیت واقع شود، این نیز می تواند بصورت آنلاین و آفلاین گزارش داده شود. اگر کسی کودکان را مورد آزار و اذیت قرار می دهد و احساس ناراحتی می کند، یا اگر یکی از دوستانش بصورت آنلاین او را تهدید میکند، به کودک خود بگویید که فوراً با یک بزرگسال قابل اعتماد تماس بگیرد.

تجارت گرایی:

حریم خصوصی و لذت بردن آنلاین جوانان امروز ممکن است تحت تأثیر برنامه های تبلیغاتی و بازاریابی قرار بگیرد، این همچنین میتواند به معنای ناخواسته هزینه کردن آنلاین بطور مثال در برنامه ها باشد. کودک خود را تشویق کنید تا اطلاعات شخصی خود را به صورت خصوصی حفظ کند، یاد بگیرد که چگونه پاپ آپ و ایمیل های اسپم را مسدود کند، امکان خرید در برنامه ها را در صورت امکان خاموش کند و هنگام پر کردن فرمهای آنلاین از آدرس ایمیل خانوادگی استفاده کند. کودک خود را از کلاهبرداریهایی که ممکن است به دنبال دستیابی به حسابهای شخصی باشد آگاه کرده و به آنها توصیه کنید در باز کردن پیوست ایمیل هایی که به نظر می رسد از سازمانهایی مانند بانک و ارائه دهندگان خدمات باشند، محتاط باشند.

مزایای واقعی در برقراری گفتگوی آزاد با فرزند شما در مورد استفاده از اینترنت آنها وجود دارد. مطمئن نیستید باید از کجا شروع کنید؟ این پیشنهادات شروع کننده مکالمه می توانند به شما کمک کنند.

1 از فرزندان خود بخواهید درباره سایتهایی که دوست دارند از آنها دیدن کنند و لذت ببرند، با شما صحبت کنند.

2 از آنها در مورد چگونگی ایمن ماندن آنلاین بپرسید. چه نکاتی برای شما دارند و کجا آنها را یاد گرفتند؟ چه اشکالی دارد و چرا نباید به اشتراک گذاشته شود؟

3 از آنها بخواهید که آیا آنها میتوانند برای کمک به کجا مراجعه کنند، مشاوره ایمنی، تنظیمات حریم خصوصی و نحوه گزارش یا مسدود کردن سرویسهایی که از آنها استفاده میکنند را پیدا کنند.

4 آنها را تشویق کنید که به کسی کمک کنند! شاید آنها بتوانند به شما نشان دهند که چگونه می توانید کاری بهتر از طریق اینترنت انجام دهید یا ممکن است دوستی داشته باشید که از کمک و پشتیبانی آنها بهره مند شود.

5 به چگونگی استفاده از اینترنت فکر کنید. چه کار دیگری برای استفاده از اینترنت میتوانید انجام دهید؟ آیا فعالیتهایی وجود دارد که می توانید به عنوان یک خانواده از آنها لذت ببرید؟

الآن چه کاری می توانم انجام دهم؟

- با فرزندان گفتگوی صادقانه داشته باشید و او را ترغیب کنید تا در مورد استفاده از اینترنت با شما صحبت کند: به عنوان مثال با چه کسی صحبت می کند، خدماتی که از آنها استفاده میکند و هر مشکلی که ممکن است داشته باشد.
- برای تعیین مرزهای میان فرزندان و انتظارات خود در هنگام استفاده از اینترنت، یک توافق نامه خانوادگی ایجاد کنید. توافق نامه الگو را میتوان در www.childnet.com/have-a-conversation یافت.
- به فرزندان استراتژی دهید تا با هرگونه محتوای آنلاین که در آن راحت نیست برخورد کند - مانند خاموش کردن صفحه نمایش، گفتن به بزرگسالانی که به آنها اعتماد دارد و از امکانات گزارش گیری آنلاین استفاده کند.
- برای مسدود کردن محتوای ناخواسته، از ابزارهای فیلتر استفاده کنید. علاوه بر فیلتر کردن، به یاد داشته باشید که بحث با فرزندان و دخالت در استفاده از اینترنت آنها، دور روش مؤثر برای آموزش آنها در مورد اینترنت هستند.
- کودک خود را ترغیب کنید که "قبل از ارسال فکر کند". اقدامات آنلاین می تواند نه تنها خود شما بلکه زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. محتوای ارسال شده به صورت آنلاین می تواند توسط دیگران به اشتراک گذاشته شود و ممکن است برای همیشه آنلاین بماند.
- قانون را به خوبی درک کنید. برخی از رفتارهای آنلاین ممکن است باعث قانون شکنی شود، به عنوان مثال هنگام بارگیری یا به اشتراک گذاری مطالب با دیگران. تلاش کنید قادر به ارائه خدمات حقوقی باشید.
- با تنظیمات حریم خصوصی و ویژگی های گزارش دهی موجود در سایتها، خدمات و برنامه های معروف آشنا شوید.
- اگر فرزندان به صورت آنلاین مورد آزار و اذیت قرار میگیرند، تمام مدارک موجود را ذخیره کنید و مطمئن باشید که او میداند مشککش را با چه جهتی در میان بگذارد، مثلاً به مدرسه، ارائه دهنده خدمات اجتماعی یا پلیس اطلاع دهد.
- خود را با سیستم رده بندی سنی برای بازیها و برنامه هایی که می تواند به نشان دادن سطح و مناسب بودن محتوا کمک کند آشنا سازید. همچنین ببینید آیا نظرات آنلاین والدین دیگر چیست شاید برایتان مفید باشد.
- یک آدرس ایمیل خانوادگی تنظیم کنید که فرزندان هنگام ثبت نام در بازیها و وب سایتها جدید بصورت آنلاین بتوانند از آنها استفاده کنند.
- کودک خود را تشویق کنید تا از اسم مستعار (در صورت امکان) به جای نام کامل خود به صورت آنلاین، برای محافظت از اطلاعات شخصی خود استفاده کند و برای هر حساب رمزهای عبور قوی ایجاد کند.

در خبرنامه Childnet ما ثبت نام کنید www.childnet.com

با استفاده از قوانین SMART برای کودکان در سن ابتدایی یا 6 نکته برای نوجوانان ، اطمینان حاصل کنید که فرزندان می دانند چگونه به صورت آنلاین ایمن بمانند.

قوانین SMART برای کودکان در سن ابتدایی:

S **ایمن:** اطلاعات شخصی خود را ایمن نگه دارید. هنگام گپ زدن یا ارسال آنلاین مواردی مانند نام کامل، رمز ورود یا آدرس خانه خود را به هیچ کس ندهید. به یاد داشته باشید که اطلاعات شخصی را می توان در تصاویر و فیلم هایی که به اشتراک گذاشته میشوند نیز مشاهده کرد.

M **ملاقات:** با شخصی که فقط آنلاین می شناسید ملاقات نکنید، حتی اگر دوست دوستان باشد، زیرا او هنوز غریبه است. اگر کسی که فقط از طریق آنلاین می شناسید از شما خواسته است تا اطلاعات شخصی یا عکس ها و فیلم های خودتان برایش بفرستید، سریعاً این مطلب را به بزرگسالی بگویید و آن را در www.thinkuknow.co.uk گزارش دهید.

A **پذیرش:** قبل از کلیک بر روی یا باز کردن چیزی آنلاین (مانند پیوندها، آگهی ها، درخواست دوستی ، عکس) با دقت فکر کنید و اگر مطمئن نیستید آن شخص کیست یا آنچه را برای شما ارسال کرده اند چیست هیچ چیزی را قبول نکنید.

R **قابلیت اطمینان:** شما به همه چیزهایی که آنلاین می بینید نمیتوانید اعتماد کنید زیرا بعضی از موارد می توانند قدیمی، اشتباه یا کاملاً درست نباشند. همیشه 3 وب سایت را مقایسه کنید، کتاب ها را بررسی کنید و در مورد آنچه آنلاین پیدا می کنید با کسی صحبت کنید.

T **بگویید:** اگر چیزی یا شخصی باعث ناراحتی، نگرانی یا سردرگمی شما شده است، به یک فرد معتبر بگویید. میتوانید با یک معلم، والدین، سرپرست یا مددکاری مانند **Childline 0800 11 11** صحبت کنید.

قلب: به یاد داشته باشید که همیشه با یک قلب مهربان و با احترام با دیگران رفتار کنید. اگر از هر اتفاقی که آنلاین می افتد نگران یا ناراحت شدید، اینترنت را به مکان بهتری تبدیل کنید.

6 نکته برای نوجوانان:

1 **از اعتبار آنلاین خود محافظت کنید:** از ابزارهای ارائه شده توسط خدمات آنلاین برای مدیریت ردیابی دیجیتالی خود استفاده کنید و قبل از ارسال فکر کنید. محتوای ارسال شده به صورت آنلاین می تواند توسط دیگران به اشتراک گذاشته شود و ممکن است برای همیشه آنلاین بماند.

2 **بدانید از کجا می توانید کمک بگیرید:** نحوه گزارش دادن به ارائه دهندگان خدمات اینترنت را بشناسید و از ابزارهای مسدود کننده و حذف کننده استفاده کنید. اگر اتفاقی بیافتد که شما را آنلاین ناراحت کند، هیچ وقت دیر نیست که به کسی بگویید.

3 **تحت فشار قرار نگیرید:** اگر مهار خود را از دست دهید، کنترل خود را از دست داده اید. پس از فشار دادن دکمه ارسال، نمی توانید آن را پس بگیرید.

4 **به قانون احترام بگذارید:** از خدمات قابل اعتماد استفاده کنید و بدانید که چگونه به طور قانونی به موسیقی، فیلم و برنامه های تلویزیونی مورد نظر خود دسترسی پیدا کنید.

5 **منابع خود را تأیید کنید:** از مطالب قابل اعتماد استفاده کنید و به یاد داشته باشید که هنگام استفاده از کار / ایده های افراد دیگر حق اعتبار آنها را در نظر بگیرید.

6 **یک متفکر انتقادی باشید:** همه چیز یا همه اشخاص قابل اعتماد نیستند؛ درباره آنچه می بینید و در سایتها، رسانه های اجتماعی و برنامه ها شاهد مشاهده میکنید به دقت فکر کنید.



Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility