



چگونه از تله‌های فضای مجازی و قلدری اینترنتی در امان بمانیم؟

در دنیای امروز، اینترنت مثل یک شهر بزرگ و بی انتهاست؛ پر از فرصت‌ها، هیجان‌ها، دوستی‌های جدید و البته تله‌هایی که اگر حواسمان نباشد، ممکن است در آن‌ها گرفتار شویم. برای نوجوانان و جوانان که بخش زیادی...

در دنیای امروز، اینترنت مثل یک شهر بزرگ و بی انتهاست؛ پر از فرصت‌ها، هیجان‌ها، دوستی‌های جدید و البته تله‌هایی که اگر حواسمان نباشد، ممکن است در آن‌ها گرفتار شویم. برای نوجوانان و جوانان که بخش زیادی...

در دام نباش!

در دنیای امروز، اینترنت مثل یک شهر بزرگ و بی انتهاست؛ پر از فرصت‌ها، هیجان‌ها، دوستی‌های جدید و البته تله‌هایی که اگر حواسمان نباشد، ممکن است در آن‌ها گرفتار شویم. برای نوجوانان و جوانان که بخش زیادی از زندگی خود را در شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و پلتفرم‌های دیجیتال می‌گذرانند، این خطر بیشتر است. یکی از خطرهای جدی که این روزها درباره آن زیاد می‌شنویم، قلدری اینترنتی یا همان «آزار و اذیت سایبری» است.

اما چطور باید با این پدیده مقابله کرد؟ چگونه می‌توانیم خودمان و اطرافیان مان را از آسیب‌های آن حفظ کنیم؟ چه چیزهایی باید یاد بگیریم و به دیگران هم آموزش بدهیم؟

فضای مجازی: فرصت یا تهدید؟

پیش از هر چیز باید بپذیریم که فضای مجازی نه خوب است، نه بد. این ما هستیم که با شیوه استفاده مان، آن را به محیطی امن یا پرخطر تبدیل می‌کنیم. جوان امروز به اینترنت برای یادگیری، ارتباط، تفریح و حتی کسب و کار نیاز دارد اما هرجایی که آدم‌ها با هم ارتباط دارند، امکان سوء تفاهم، اختلاف، یا حتی آزار وجود دارد.

قلدری اینترنتی یکی از شکل‌های پرخطر این آزار است. این نوع قلدری می‌تواند به صورت پیام‌های تهدیدآمیز، تمسخر، انتشار اطلاعات شخصی، پخش عکس یا ویدئوی خصوصی یا ایجاد صفحات جعلی برای تمسخر قربانی اتفاق بیفتد. گاهی یک ایموجی تحقیرآمیز یا کامنت پر از کنایه، آغازگر یک آسیب عاطفی بزرگ است.

نوجوانان: آسیب‌پذیرترین گروه

نوجوانان به دلایل گوناگونی از جمله ناپختگی، هیجانی بودن، تجربه کم در روابط اجتماعی، کنجکاوی زیاد، نیاز به تأیید اجتماعی و در حال گذار بودن هویت شخصی، نسبت به بزرگ‌ترها آسیب‌پذیری بیشتری در فضای مجازی دارند. آن‌ها اغلب در مرحله‌ای از زندگی هستند که به دنبال کشف خود و اثبات شخصیت مستقل خویش‌اند و همین موضوع می‌تواند باعث شود به راحتی جذب محتواهای فریبنده، چالش‌های خطرناک، پیام‌های ناشناس یا پیشنهادات هیجان‌انگیز شوند.

از سوی دیگر، نداشتن مهارت‌های لازم برای تشخیص اخبار جعلی، افراد سوء استفاده‌گر یا مرزهای ارتباطی سالم، باعث می‌شود بیشتر در معرض آزار و اذیت سایبری، قلدری اینترنتی، اخاذی دیجیتال یا اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی قرار بگیرند. به همین دلیل، نوجوانان نیازمند حمایت مستمر، آموزش‌های سواد رسانه‌ای و روابط امن و قابل اعتماد با والدین و مربیان هستند تا بتوانند با چالش‌های فضای مجازی هوشمندانه‌تر و مقاوم‌تر رو به رو شوند.

به طور خلاصه؛ چرا نوجوانان بیشتر در معرض خطر قلدری اینترنتی‌اند؟ پاسخ ساده است:

در حال کشف هویت خود هستند.

دنبال تأیید از سوی همسالان‌اند.

تجربه کافی در تشخیص نیت دیگران ندارند.

واکنش‌های هیجانی بیشتری دارند.

گاهی از گفت‌وگو با والدین یا معلمان خود واهمه دارند.

به همین دلیل، نوجوانانی که در فضای مجازی مورد آزار قرار می‌گیرند، ممکن است سکوت کنند، منزوی شوند، دچار افت تحصیلی شوند، یا حتی به فکر آسیب به خود بیفتند.

والدین چه کنند؟

نقش والدین در مقابله با قلدری سایبری بسیار کلیدی است اما این نقش تنها با «کنترل» و «نصیحت» ایفا نمی‌شود، بلکه نیاز به آگاهی، همراهی و گفت‌وگوی صادقانه دارد.

چند راهکار مؤثر برای والدین آورده ایم

رابطه‌ای امن بسازید: اگر نوجوان شما بداند که در صورت بروز مشکل، به جای تنبیه، حمایت می‌بیند، راحت‌تر با شما حرف می‌زند. با او گفت‌وگو کنید، نه بازجویی.

موبایلش را به خاطر مشکل نگیر؛ بسیاری از نوجوانان به این دلیل آزارهای اینترنتی را پنهان می کنند که نگرانند گوشی شان را از آن ها بگیرد. آن ها را مطمئن کنید که کنارشان هستید، نه در برابرشان.

با هم یاد بگیرید: دنیا و اپلیکیشن های امروز برای بسیاری از والدین ناشناخته است. اگر نمی دانید «دایرکت»، «استوری»، یا «دیسکورد» چیست؟ مشکلی نیست؛ از فرزندتان بخواهید به شما یاد بدهد. این نه تنها آگاهی تان را افزایش می دهد، بلکه صمیمیت تان را هم بیشتر می کند.

حریم خصوصی را آموزش دهید: درباره عکس هایی که فرزندتان می گذارد، اطلاعاتی که به اشتراک می گذارد و افرادی که با آن ها چت می کند ... گفت وگو کنید. قانون ساده ای وجود دارد: «اگر نمی خواهی مادر بزرگت هم آن را ببیند، منتشرش نکن.»

شناختن نشانه های خطر: اگر فرزندتان ناگهان گوشه گیر شده، از گوشی فاصله می گیرد یا بیش از حد به آن وابسته می شود، ممکن است نشانه ای از آزار دیدن یا ترس از دیده شدن باشد.

نوجوانان چه یاد بگیرند؟

و اما نوجوان عزیز، این چند نکته ساده را همیشه در ذهن داشته باش؛ خودت را با دیگران مقایسه نکن: دنیای شبکه های اجتماعی دنیای فیلتر شده، رنگ زده و اغلب دروغین است. عکس ها و استوری هایی که می بینی، واقعیت کامل زندگی دیگران نیست.

اطلاعات را محافظت کن: شماره تماس، عکس خصوصی، رمز حساب ها، و موقعیت مکانی ات را فقط با افراد مطمئن به اشتراک بگذار. از رمزهای قوی استفاده کن و آن ها را با کسی در میان نگذار.

اگر مورد آزار قرار گرفتی، سکوت نکن: قلدری سایبری جرم است. اگر کسی تو را تهدید کرد، تمسخر کرد یا اطلاعات را پخش کرد، حتماً با والدین یا معلم مورد اعتماد صحبت کن.

دیگران را آزار نده: شاید یک پیام طنز، برای تو خنده دار باشد، اما ممکن است برای دیگری توهین آمیز یا تحقیر کننده باشد. از دکمه «ارسال» با دقت استفاده کن.

مراقب تله ها باش: گاهی پشت یک پیام دوستانه، یک حساب کاربری جعلی یا یک درخواست ساده، سوء استفاده پنهان شده. هرگز به کسی که نمی شناسی عکس، ویدئو یا اطلاعات شخصی نده even اگر بگوید «فقط برای خودم می خوام»؛

چند مهارت مهم برای خانواده ها: سواد رسانه ای فقط دانستن نام برنامه ها نیست. این سواد شامل تفکر انتقادی، مهارت گفت وگو، تشخیص خبر جعلی، مهارت کنترل احساسات و شناخت خطرات فضای مجازی است. در اینجا چند پیشنهاد برای آموزش جمعی می آورم:

دوره های آنلاین آموزش سواد رسانه ای (برای نوجوانان و والدین)

بازی های گروهی با موضوع امنیت دیجیتال

تماشای مستندهای مرتبط و گفت وگو درباره آن ها

مطالعه کتاب ها یا مقالات کوتاه درباره فیک نیوز، هویت جعلی و امنیت داده ها

دنبال کردن صفحات آموزشی در اینستاگرام یا تلگرام (با منابع معتبر)

تکنولوژی علیه تکنولوژی

خوشبختانه ابزارهایی هم هست که می تواند در محافظت از نوجوانان کمک کند:

استفاده از فیلترهای محتوایی و ابزار کنترل والدین (Parental Controls)

مسدود کردن و رپورت کردن مزاحمان در شبکه های اجتماعی

تنظیم حریم خصوصی حساب های کاربری به حالت خصوصی

استفاده از اپ های آموزش رفتار ایمن در اینترنت مانند Google Family Link یا Qustodio

جمع بندی: با هم، نه تنها

قلدری سایبری یک پدیده جهانی است اما قابل کنترل است. اگر خانواده، مدرسه و جامعه، هرکدام نقش خود را ایفا کنند. مهم ترین گام، ساختن فضای گفت وگو و آموزش است. نوجوانان باید یاد بگیرند که جرئت نه گفتن داشته باشند و والدین باید بیاموزند

چگونه شنونده واقعی باشند.

یادمان باشد، نوجوانان امروز، بزرگسالان فردای جامعه اند. اگر می خواهیم جامعه ای ایمن، سالم و آگاه داشته باشیم، باید همین حالا برای حفاظت از نسل نوجوان تلاش کنیم. بیایید فضای مجازی را به جایی تبدیل کنیم که هم فرصت یادگیری باشد، هم دوستی، هم تفریح؛ بی آن که کسی قربانی سکوت یا نا آگاهی شود.

راسخون