

راهکارهای علمی و عملی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان

نویسندگان	وابستگی سازمانی
ثریا مرادیان *	دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه الزهراء (س)، اردبیل، ایران
حکیمه نوری	طلبه سطح ۴، معاون پژوهش، حوزه علمیه الزهراء (س)، اردبیل، ایران
اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله	در عصر فناوری‌های نوین و گسترش سریع فضای مجازی، کودکان و نوجوانان به عنوان گروه‌های حساس و تأثیرپذیر جامعه، بیشترین استفاده‌کنندگان این فضا هستند که بهره‌برداری نامناسب از آن می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای بر سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و زندگی اجتماعی آنها داشته باشد. این پژوهش با هدف شناسایی راهکارهای علمی و عملی والدین برای کاهش استفاده بی‌رویه فرزندان از فضای مجازی انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال، ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت هیجانات، افزایش آگاهی والدین درباره فناوری، تعامل مؤثر با مدارس و تقویت ارتباط و مشارکت خانوادگی از مهم‌ترین راهکارهای مؤثر در مدیریت استفاده فرزندان از فضای مجازی هستند. همچنین، تعیین قوانین و چارچوب‌های دقیق خانوادگی و تشویق به فعالیت‌های جایگزین غیر دیجیتال موجب ایجاد تعادل در زندگی کودکان و نوجوانان و کاهش آسیب‌های مرتبط با فضای مجازی می‌شود. این راهکارها زمینه‌ای مناسب برای حفظ سلامت روانی و اجتماعی نسل نو را فراهم می‌آورد و نقش والدین را به عنوان اصلی‌ترین عامل کنترل و هدایت فعالیت‌های دیجیتال فرزندان تثبیت می‌کند. پژوهش حاضر به روش توصیفی تحلیلی و به استناد منابع کتابخانه است.
صفحه	۱۵ - ۲۴
دوره ۱، شماره ۵ (شماره پیاپی ۵)	
اطلاعات نویسنده مسئول	
نویسنده مسئول	ثریا مرادیان
کد ارکید	۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰
تلفن	۰۹۱۴۷۲۰۱۱۸
ایمیل	smoradian223@gmail.com
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۵/۰۱
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی
واژگان کلیدی	کنترل والدین، فضای مجازی، سواد رسانه‌ای، تربیت فرزندان
	توضیحات
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.	
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.	
نحوه استناد	مرادیان، ثریا؛ نوری، حکیمه (۱۴۰۵)، «راهکارهای علمی و عملی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۵، شماره پیاپی ۵، (مرداد)، صفحات ۱۵ - ۲۵

Scientific & Practical Solutions for Parents to Reduce Children's Use of Cyberspace

Authors		Organizational Affiliation
Soraya Moradian*		Level 2 Graduate, Al-Zahra Seminary (S), Ardabil, Iran
Hakime Nouri		Level 4 Student, Deputy Head of Research, Al-Zahra Seminary (S), Ardabil, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	In the era of new technologies and the rapid expansion of cyberspace, children and adolescents, as sensitive and impressionable groups in society, are the most frequent users of this space, and improper use of it can have widespread negative consequences on their mental health, academic performance, and social life. This study was conducted with the aim of identifying scientific and practical solutions for parents to reduce children's excessive use of cyberspace. The results show that teaching media and digital literacy, improving coping skills and managing emotions, increasing parents' awareness of technology, effective interaction with schools, and strengthening family communication and participation are among the most important effective solutions in managing children's use of cyberspace. Also, determining precise family rules and frameworks and encouraging alternative non-digital activities create balance in the lives of children and adolescents and reduce harms related to cyberspace. These solutions provide a suitable environment for maintaining the mental and social health of the new generation and establish the role of parents as the main factor in controlling and guiding their children's digital activities. The present study is descriptive-analytical and based on library resources.
Pages	15 - 25	
Volume 1, Issue 5, Fifth Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Soraya Moradian	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09147020118	
Email	smoradian223@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/06/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords	Parental Control, Cyberspace, Media Literacy, Raising Children	
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Moradian, Soraya; Nouri, Hakime (2026), “Scientific & Practical Solutions for Parents to Reduce Children's Use of Cyberspace”, Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 5, forth Consecutive Issue (August), pp. 15 – 25	

۱: مقدمه

در عصر حاضر، فناوری های نوین اطلاعات و ارتباطات به سرعت زندگی انسانها را متحول کرده و فضای مجازی به یکی از مهمترین بسترهای ارتباطی، فرهنگی و آموزشی تبدیل شده است. این فضا، با ویژگی هایی چون نامحدود بودن، قابلیت تعامل همزمان و ساخت هویت دیجیتال، امکان برقراری ارتباط های گسترده و متنوعی را برای کاربران فراهم آورده است. کودکان و نوجوانان به عنوان گروه های حساس و تأثیرپذیر جامعه، نقش مهمی در بهره برداری از این فناوری دارند، چرا که ویژگی های رشدی، نیازهای روانی و اجتماعی ویژه این گروه ها، آنها را مستعد گرایش به فضای مجازی و حتی اعتیاد به آن میکند. پژوهش های علمی نشان میدهد که استفاده نادرست و بی رویه از فضای مجازی میتواند مشکلاتی نظیر کاهش سلامت روان، افت عملکرد تحصیلی، اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی و تغییر سبک زندگی را در پی داشته باشد. بنابراین، مدیریت بهینه استفاده کودکان و نوجوانان از فضای مجازی، نیازمند شناخت دقیق ابعاد مختلف این پدیده و به کارگیری راهکارهای علمی و عملی است. پرداختن به موضوع کاهش استفاده غیرضروری و اعتیاد گونه فرزندان به فضای مجازی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا سلامت روانی و جسمانی نسل آینده، مستقیماً با نحوه تعامل آنها با این فناوری نوظهور در ارتباط است. اعتیاد به فضای مجازی علاوه بر تأثیرات فردی، به صورت گسترده پیامدهای اجتماعی، فرهنگی، حقوقی و اخلاقی نیز به دنبال دارد که اگر به موقع مورد توجه قرار نگیرد، میتواند زمینه ساز بحرانهای گسترده تری در سطح خانواده و جامعه باشد. از سوی دیگر، نقش والدین به عنوان مهمترین نهاد تأثیرگذار در کنترل و هدایت رفتارهای فرزندان، ضرورت انجام پژوهشهایی علمی و کارآمد برای ارائه راهکارهای عملی و کاربردی جهت مدیریت استفاده فرزندان از فضای مجازی را دوچندان میکند. این پژوهش با هدف شناسایی راهکارهای مؤثر علمی و عملی برای والدین درصدد است به بهبود وضعیت سلامت روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک نماید و بستری برای استفاده متعادل و هدفمند از فضای مجازی فراهم آورد که علاوه بر رشد فنی و دیجیتال نسل جدید، از آسیب های ناشی از استفاده نابجا جلوگیری کند. برای پژوهش حاضر پیشینه زیر را میتوان نام برد:

- سید محسن پاک نهاد، «کتاب فضای مجازی: جاذبه ها و آسیب ها»، انتشارات اندیشه بنان
- حامد کمال، محمد کمال، «ناگفته های فضای مجازی»، انتشارات سیمای فلق
- جابر پوریانی، معصومه نصیری، مرتضی چشمه نور، «فضای مجازی و سواد رسانه ای»، انتشارات پشتیبان

۲: مفهوم فضای مجازی

معنای لغوی فضای مجازی از ترکیب دو واژه «فضا» به معنای محیط و «مجازی» به معنای غیرواقعی یا غیرمادی تشکیل شده است؛ اما، فضای مجازی فراتر از تعاریف ساده تلقی شده و به عنوان محیطی پویا تعریف میشود که کاربران در آن با استفاده از فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی به تعامل، تبادل اطلاعات و حتی شکل دهی هویت میپردازند. این فضا نه تنها بستری برای ارتباطات الکترونیکی بلکه محیطی است که هویت های دیجیتال خلق میشوند و روابط اجتماعی و فرهنگی خاص خود را دارند. از نظر علمی فضای مجازی برخلاف فضاهای فیزیکی، محیطی است نامحدود و غیرمادی که در آن داده ها و اطلاعات از طریق شبکه های گسترده منتقل میشوند و کاربران می توانند حضور و فعالیت داشته باشند؛ به این ترتیب، فضای مجازی یک بستر چند بعدی است که فرهنگی، روانی و اجتماعی را در بر میگیرد و مدیریت آن نیازمند رویکردی تخصصی و جامع است. (فریبا و زوار موسوی، ۱۴۰۰: ۱۲) این نگاه تحلیلی و علمی به فضای مجازی، کمک میکند تا والدین و مربیان درک بهتری از ابعاد مختلف این محیط داشته باشند و بتوانند نقش موثرتری در حمایت و هدایت فرزندان خود در این فضا ایفا کنند.

۳: عوامل موثر بر گرایش فرزندان به فضای مجازی

فرزندان به دلایل مختلف فردی و روانی به فضای مجازی گرایش پیدا میکنند که این عوامل بر میزان و نوع استفاده آنها از این فضا تأثیرگذار است. مهمترین عامل، نیاز به برقراری ارتباط و حمایت اجتماعی است؛ کودکانی که در دنیای واقعی کمتر مورد توجه و حمایت قرار میگیرند، در

فضای مجازی به دنبال جبران این نیاز هستند و از طریق شبکه های اجتماعی و بازی های آنلاین، روابط خود را شکل میدهند. از طرفی، فضای مجازی به ویژه برای کودکان و نوجوانان مکانی است برای ساخت هویت جدید با ویژگی ها و زبان خاص خود. این هویت گاهی شامل اطلاعات نادرست یا تغییر یافته است که به تثبیت باورهای غیرواقعی در ذهن آنها منجر میشود. این موضوع میتواند موجب فاصله گرفتن از واقعیت و مشکلات روانی شود. نقش خانواده و به ویژه والدین در این میان بسیار برجسته است. والدینی که زمان زیادی را در فضای مجازی سپری میکنند، نه تنها فرصت کافی برای تعامل مؤثر و حمایت روانی از فرزندان را ندارند، بلکه این رفتار آنها به عنوان الگویی برای فرزندان عمل میکند و کودک نیز به پیروی از آنها به فضای مجازی روی میآورد. غفلت والدین از نیازهای عاطفی و تحصیلی کودکان باعث مسائل روانی مانند خودکم بینی و مشکلات ارتباطی در آنها میشود که این عوامل باعث میشود استفاده از فضای مجازی جنبه اعتیادگونه به خود بگیرد. مورد مهم دیگر، زمان آزاد بدون برنامه ریزی است. کودکان و نوجوانانی که در اوقات فراغت خود برنامه مشخصی ندارند، به صورت بی هدف وارد فضای مجازی میشوند و این رفتار به مرور زمان تبدیل به عادت و وابستگی میشود. در کنار اینها، ویژگی های شخصیتی مانند حساسیت و آسیب پذیری روانی کودکان و نوجوانان باعث میشود که در صورت فقدان حمایت های لازم، بیشتر در معرض آسیب های فضای مجازی قرار گیرند. در نهایت، فناوری های نوین و فضای مجازی با ویژگی های خاص خود، نه تنها فرصت های یادگیری و تعامل را فراهم میکنند بلکه ممکن است نا امنی های اخلاقی و فرهنگی در هویت کودکان و نوجوانان ایجاد کنند که مدیریت صحیح والدین و آموزش کنترل استفاده از فضای مجازی را ضروری میسازد. **(زهرهوند و یعقوب نژاد، ۱۴۰۰: ۴۵)**

۴: آثار اعتیاد فرزندان به فضای مجازی

در این بخش از پژوهش به بررسی آثار اعتیاد فرزندان به فضای مجازی خواهیم پرداخت.

۴-۱: کاهش سلامت روانی

اعتیاد فرزندان به فضای مجازی تأثیرات منفی و گسترده ای بر سلامت روانی آنان دارد که در تحقیقات مختلف به آن پرداخته شده است. استفاده مفرط از فضای مجازی با افزایش اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز، اختلال خواب و افت تحصیلی در کودکان و نوجوانان مرتبط است. قرار گرفتن مکرر کودکان در معرض محتوای نامناسب باعث کاهش توان مقابله روانی و افزایش احساس تنهایی و پشیمانی روحی میشود که به ضعف مهارت های مقابله ای و کاهش عزت نفس منجر میگردد. **(شریفی، ۱۴۰۰: ۱۰)** نور آبی منتشر شده از صفحه نمایش ها باعث اختلال در ترشح ملاتونین شده و خواب کودکان را مختل میکند. اختلال خواب به تدریج سلامت جسمانی و روانی را تحت تأثیر قرار داده و توان مقابله آنها با استرس های روزمره را کاهش میدهد. **(زرآبادی، ۱۴۰۰: ۲۲)** اعتیاد به فضای مجازی همچنین منجر به کاهش تعاملات اجتماعی واقعی و افزایش انزوا میشود که نقص مهارت های اجتماعی و بروز مشکلات عاطفی را در پی دارد. کودکانی که بیشتر وقت خود را در فضای مجازی سپری میکنند، معمولاً در برقراری ارتباط مؤثر در دنیای واقعی دچار مشکل میشوند. **(سرگزی، ۱۴۰۰: ۵۰)** این اعتیاد تأثیر منفی بر تمرکز و انگیزه تحصیلی کودکان دارد و میتواند به افت عملکرد تحصیلی منجر شود که خود به طور غیرمستقیم سلامت روان آنها را متأثر میسازد. علاوه بر این، پیامدهای جسمانی اعتیاد مانند کاهش فعالیت بدنی، خستگی چشم و سایر اختلالات جسمی به سلامت روان کودکان آسیب میزند. **(حمیدی، ۱۴۰۰: ۳۰)** تحقیقات نشان داده اعتیاد به فضای مجازی میتواند با بروز اختلالات روانی مانند افسردگی متمرکز، اضطراب اجتماعی، افکار وسواسی و رفتارهای پرخاشگرانه همراه باشد و کودکان را به گوشه گیری و ناپایداری هیجانی سوق دهد. **(قاسمی، ۱۴۰۰: ۵۵)** همچنین، استفاده بیش از حد از اینترنت ممکن است باعث تحلیل ماده خاکستری مغز، کاهش حافظه و ناتوانی در تصمیم گیری شود که در نهایت توان ذهنی و سلامت روانی را کاهش میدهد. **(رضایی، ۱۴۰۰: ۴۰)** بنابراین، مدیریت صحیح والدین، نظارت دقیق و آموزش مهارت های اجتماعی و مقابله ای برای کودکان امری مهم و حیاتی است تا از تهدیدات فضای مجازی پیش روی فرزندان جلوگیری شود و سلامت روانی آنان را حفظ شود.

۴-۲: تغییر سبک زندگی

یکی دیگر از مهم ترین آثار اعتیاد فرزندان به فضای مجازی، تغییر چشمگیر در سبک زندگی فردی و خانوادگی است که میتواند پیامدهای منفی فراوانی به همراه داشته باشد. اولین اثر اعتیاد به فضای مجازی کاهش تعاملات اجتماعی واقعی است. افراد وابسته به فضای مجازی زمان کمتری را با خانواده و دوستان سپری میکنند که در نتیجه سبب ضعف مهارت های اجتماعی میشود. از منظر جسمانی، اعتیاد به فضای مجازی باعث کم تحرکی، اختلالات خواب، سردرد، مشکلات بینایی و دردهای مزمن در نواحی گردن و کمر میشود. این مسائل به تدریج سلامت جسمانی را کاهش داده و کیفیت زندگی را مختل میکنند. (رضایی، ۱۴۰۰: ۴۱) همچنین بر روی اقتصاد خانواده و شرایط معیشتی نیز تأثیر منفی دارد تا جاییکه صرف زمان زیاد در فضای مجازی ممکن است به کاهش بهره وری کاری، از دست دادن شغل و افزایش استرس های مالی منجر شود. از سوی دیگر، اعتیاد به فضای مجازی میتواند منجر به فروپاشی خانواده ها شود. کاهش ارتباط و وقت گذرانی مشترک بین اعضای خانواده، ایجاد تنش ها و اختلافات، و به تدریج از هم گسیختگی روابط عاطفی پیامد مهم این اعتیاد است. (رضایی، ۱۴۰۰: ۴۲) برخی پژوهش ها تأکید میکنند که تغییر سبک زندگی ناشی از اعتیاد به فضای مجازی، به خصوص در کودکان، زمینه ساز مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی شده و سلامت روانی آنان را به خطر میاندازد. (شریفی، ۱۴۰۰: ۶۷) این تغییرات باعث میشود افراد به جای زندگی در دنیای واقعی، بیشتر در دنیای مجازی غوطه ور شوند که این امر موجب کاهش کیفیت زندگی و آسیب های جدی روحی و روانی خواهد شد.

۴-۳: آسیب های حقوقی و اخلاقی

اعتیاد به فضای مجازی علاوه بر آسیب های جسمانی و روانی، میتواند آثار حقوقی و اخلاقی گسترده ای نیز داشته باشد که به طور فزاینده ای در جوامع مورد توجه قرار گرفته است. از جنبه حقوقی، یکی از مشکلات اصلی فقدان نظارت و قوانین کارآمد برای مدیریت فضای مجازی است؛ در نتیجه بی قانونی و نبود سازوکارهای مناسب موجب گسترش بهره کشی، سوءاستفاده های مالی و جرایم اینترنتی میشود که تهدیدی جدی برای کاربران به ویژه کودکان و نوجوانان است. (رحمتی، ۱۴۰۰: ۱۳۹۲) از سوی دیگر، اعتیاد به فضای مجازی میتواند منجر به نقض حقوق اولیه فرد و خانواده شود، به طوری که فرد معتاد از پرداختن به مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی خود باز میماند و به حقوق معنوی و مادی اعضای خانواده آسیب میزند. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۳۲) معضلات اخلاقی ناشی از اعتیاد، شامل انزوای اجتماعی، ضعف مهارت های ارتباطی، کاهش احساس مسئولیت اجتماعی و بروز رفتارهای پرخطر است که به اختلال در روابط خانوادگی و جامعه منتهی میشود. اعتیاد باعث میشود فرد هویت واقعی خود را به نمایش نگذارد و در فضای مجازی به تظاهر و رفتارهای غیرواقعی روی آورد که این مسئله سلامت روانی و اخلاقی او را تهدید میکند. (گهواره، ۱۴۰۰: ۲۰) از دیدگاه فقهی و حقوقی، با توجه به تغییرات گسترده در فناوری های ارتباطی، نیازمند تحول قوانین و مقررات مرتبط با فضای مجازی هستیم تا بتوانیم جرایم و آسیب های جدید را کنترل کرده و به حفظ حقوق شهروندان کمک کنیم. (قنبری، ۱۴۰۰: ۱۵) بنابراین، جلوگیری از آسیب های حقوقی و اخلاقی اعتیاد به فضای مجازی، نیازمند حکمرانی قانونمند و توسعه زیرساخت های حقوقی، آموزش همگانی و حمایت های اجتماعی است تا بتوان از ضرر و زیان های گسترده این پدیده جلوگیری کرد. (قنبری، ۱۴۰۰: ۱۶)

۵: راهکارهای علمی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای علمی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان خواهیم پرداخت.

۵-۱: آموزش سواد رسانه ای و دیجیتال به فرزندان

آموزش سواد رسانه ای و دیجیتال به فرزندان یکی از موثرترین روش ها برای کاهش استفاده ناصحیح و افراطی از فضای مجازی است. سواد رسانه ای به معنای توانایی درک، تحلیل، ارزیابی و تولید پیام های رسانه ای است که به کودکان کمک می کند محتوای درست را از نادرست تشخیص دهند و در فضای اطلاعاتی امروز، رفتار مصرفی آگاهانه تری داشته باشند. (سالاریان، ۱۴۰۰: ۲۱۵) روش های علمی آموزش این مهارت شامل ادغام آموزش

سواد رسانه‌ای در برنامه درسی به صورت تلفیقی است که منجر به درگیر شدن مستمر کودکان با مفاهیم سواد رسانه‌ای می‌شود. (سالاریان، ۱۴۰۰: ۲۱۸) تأکید بر تفکر انتقادی و توانمندسازی کودکان برای پرسشگری درباره محتوای رسانه‌ها از دیگر اصول مهم است که به افزایش تحلیل معیارهای صحت اطلاعات کمک می‌کند. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۳۳) استفاده از روش‌های فعال مانند مشارکت در بحث‌های گروهی و تولید محتوا، باعث افزایش عمق یادگیری و تقویت مهارت‌های تولیدی در فضای رسانه‌ای می‌شود. (زارعی و دیگران، ۱۴۰۰: ۴۴) همچنین آموزش باید متناسب با سن کودکان باشد؛ کودکان خردسال بیشتر به مفاهیم پایه‌ای و مشاهده‌ای نیاز دارند، در حالی که نوجوانان باید مباحث پیشرفته‌تر مانند امنیت فضایی، حفاظت از حریم خصوصی و مدیریت هویت آنلاین را بیاموزند. (سالاریان، ۱۴۰۰: ۲۲۰) در کنار آموزش مستقیم به کودکان، نقش والدین به عنوان همراه و ناظر بسیار حیاتی است. والدین باید خود دارای سواد رسانه‌ای باشند تا بتوانند مشاوره، حمایت و نظارت صحیحی ارائه دهند و محیط امنی برای گفتگو درباره محتواهای مصرف شده ایجاد کنند. (زارعی و دیگران، ۱۴۰۰: ۴۹) نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که آموزش مستمر و علمی سواد رسانه‌ای باعث افزایش توانمندی تفکر انتقادی کودکان، کاهش آسیب‌های ناشی از فضای مجازی و بهبود رفتار مصرفی آن‌ها می‌شود، به گونه‌ای که کودکان به جای مصرف‌کننده صرف، نقش فعال و هوشمندانه‌ای در فضای دیجیتال ایفا می‌کنند. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۴۰)

۵-۲: ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت هیجانات

ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت هیجانات در آموزش سواد رسانه‌ای به فرزندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مهارت‌های مقابله‌ای به توانایی فرد برای واکنش مناسب در مواجهه با فشارها، محتوای منفی یا نامناسب رسانه‌ای گفته می‌شود. مدیریت هیجانات نیز شامل شناسایی، کنترل و تنظیم واکنش‌های احساسی به پیام‌ها و فشارهای رسانه‌ای است. هر دو مهارت برای حفظ سلامت روانی و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از فضای مجازی، خصوصاً در کودکان و نوجوانان ضروری هستند. (فراهانی، ۱۴۰۰: ۵۲) یکی از اصلی‌ترین استراتژی‌ها در ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش تفکر انتقادی است. کودکان آموزش می‌بینند که محتوای رسانه‌ای را به صورت دقیق تحلیل کنند، منابع را بسنجند و پیام‌های همراه‌کننده یا تحریک‌آمیز را شناسایی کنند. این توانمندی باعث کاهش تاثیر منفی پیام‌های نامناسب و افزایش کنترل هیجانی در مواجهه با آنها می‌شود. (فراهانی، ۱۴۰۰: ۵۵) با آموزش سواد رسانه‌ای، کودکان به شناسایی هیجانات خود هنگام مواجهه با محتواهای رسانه‌ای می‌رسند. سپس مهارت‌هایی برای تنظیم این هیجانات آموزش داده می‌شود؛ مانند تنفس عمیق، فاصله گرفتن از محتوای استرس‌زا و گفتگو درباره احساسات. این آموزش‌ها مانع از بروز واکنش‌های هیجانی شدید و ناهماهنگ می‌گردد. (فراهانی، ۱۴۰۰: ۵۷) کودکان با تمرین مکرر در کلاس‌های سواد رسانه‌ای، مهارت‌های مقابله‌ای مانند سکوت سنجیده، واکنش مناسب در برابر پیام‌های منفی و مدیریت زمان استفاده از رسانه‌ها را می‌آموزند. اجرای شبیه‌سازی‌های موقعیت‌های مختلف رسانه‌ای و نقش‌آفرینی در مدیریت هیجانات نیز در این زمینه موثر است. (شریفی، ۱۴۰۰: ۳۱) همچنین خانواده به‌ویژه والدین، به عنوان اولین محیط آموزشی، باید با آموزش سواد رسانه‌ای، مهارت‌های مدیریت هیجانات را به فرزندان انتقال دهند. گفتگوهای خانوادگی درباره محتوای رسانه‌ای، حمایت هیجانی و تشویق به بیان احساسات باعث افزایش مقاومت هیجانی و مقابله سالم‌تر با فشارهای رسانه‌ای می‌شود. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۴۲) مطالعات نشان می‌دهند که آموزش سواد رسانه‌ای با تمرکز بر مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت هیجانات باعث کاهش اضطراب، افسردگی و رفتارهای پرخطرانه در نوجوانان می‌شود و به آنان کمک می‌کند با چالش‌های فضای مجازی بهتر و سالم‌تر روبرو شوند. (فراهانی و دیگران، ۱۴۰۰: ۶۰) علاوه بر این، آموزش خودآگاهی هیجانی و تکنیک‌های تنظیم هیجان مانند تنفس عمیق یا فاصله گرفتن از محتوای استرس‌زا به کودکان کمک می‌کند واکنش‌های هیجانی شدیدی نشان ندهند. (فراهانی و دیگران، ۱۴۰۰: ۵۷)

۵-۳: افزایش آگاهی والدین درباره فناوری

افزایش آگاهی والدین درباره فناوری نقش مهمی در فراهم آوردن محیطی امن و سالم برای فرزندان در فضای مجازی دارد. آموزش صحیح والدین می‌تواند به آنها کمک کند تا نقش مؤثرتری در مدیریت استفاده کودکان از فناوری داشته باشند و آگاهی‌شان درباره خطرات و فرصت‌های فضای مجازی افزایش یابد. والدین به عنوان اولین مربیان و مراقبان فرزندان باید خود را به دانش فناوری روز مجهز کنند تا بتوانند فرزندان را در استفاده ایمن و هوشمندانه از فضای دیجیتال رهنمون شوند. این آگاهی شامل شناخت انواع تهدیدات آنلاین، سواد رسانه‌ای، خطرات امنیتی، نرم‌افزارهای کنترل والدین و روش‌های صحیح هدایت استفاده از فناوری است. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۴۳) والدین باید در دوره‌های تخصصی آموزشی درباره فناوری‌های نوین و فضای مجازی شرکت کنند تا اطلاعات به‌روز و کاربردی دریافت کنند. این آموزش‌ها شامل شناخت فناوری، خطرات سایبری، ایجاد فضای گفتگوی خانواده محور و شیوه‌های مدیریت زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال می‌باشد. (فراهانی و دیگران، ۱۴۰۰: ۶۶) مطالعه کتاب‌ها، مقالات و منابع علمی معتبر در حوزه فناوری و سواد رسانه‌ای به والدین امکان می‌دهد دانش خود را افزایش داده و با مباحث پیچیده‌تر آشنا شوند. (شریفی، ۱۴۰۰: ۳۳) همچنین والدین باید با فرزندان خود به صورت مستمر درباره استفاده از فناوری صحبت کنند و فضایی اعتمادآمیز برای بیان دغدغه‌ها و تجربیات دیجیتال ایجاد کنند. این روش به ارتقای آگاهی و توانمندی والدین در حمایت صحیح از فرزندان کمک می‌کند. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۴۱) گسترش استفاده از نرم‌افزارهای کنترل والدین و فیلترینگ هوشمند به والدین کمک می‌کند تا به طور فعال بر استفاده فرزندان از تکنولوژی نظارت نمایند و در صورت نیاز محدودیت‌هایی اعمال کنند تا از دسترسی به محتوای نامناسب جلوگیری شود. علاوه بر نکات گفته شده در ادامه والدین باید اطلاعات کافی درباره حقوق و وظایف خود در مواجهه با فناوری‌های نوین و قوانین مرتبط داشته باشند تا در صورت لزوم از ابزارهای قانونی و فناوری مورد نیاز برای حمایت از فرزندان استفاده کنند. (فراهانی و دیگران، ۱۴۰۰: ۶۱) پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش آگاهی والدین موجب کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های مرتبط با فضای مجازی در خانواده شده و باعث بهبود کیفیت رابطه بین والدین و فرزندان می‌گردد. همچنین، والدین آگاه‌تر نقش مؤثرتری در پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی و مدیریت بهینه زمان استفاده فرزندان از فناوری ایفا می‌کنند. (دهقان شاد و محمودی، ۱۴۰۰: ۱۴۶)

۶: راهکارهای عملی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای عملی والدین بر کاهش استفاده از فضای مجازی فرزندان خواهیم پرداخت.

۶-۱: تعامل با مدارس برای آموزش و مدیریت بهتر

تعامل و همکاری مؤثر با مدارس برای آموزش و مدیریت بهتر استفاده فرزندان از فضای مجازی یک راهکار مهم و اثربخش است که می‌تواند چارچوبی منسجم برای تربیت صحیح فرزندان در عصر دیجیتال فراهم کند. این همکاری در چند بخش کلیدی قابل توضیح است:

۶-۱-۱: هماهنگی میان خانواده و مدرسه در آموزش سواد رسانه‌ای

مدرسه و خانواده باید پیام‌ها و قوانین مربوط به استفاده از رسانه‌های دیجیتال را هماهنگ کنند. این هماهنگی موجب می‌شود فرزندان در هر دو محیط خانه و مدرسه با قوانین مشابه و پیام‌های یکسان مواجه شوند که به تثبیت رفتارهای صحیح کمک می‌کند.

۶-۱-۲: توسعه برنامه‌های مشترک آموزشی

برگزاری کارگاه‌ها و نشست‌های آموزشی مشترک برای والدین، معلمان و دانش‌آموزان درباره فواید و مخاطرات فضای مجازی و چگونگی استفاده ایمن و مفید از آن، باعث آگاهی بیشتر والدین و مربیان و در نتیجه نظارت و مدیریت بهتر استفاده فرزندان می‌شود.

۶-۱-۳: ارتباط مستمر و گزارش‌دهی

مدرس و معلمان باید در طول سال تحصیلی ارتباط مداومی با والدین داشته باشند و گزارش‌های منظم از وضعیت فعالیت‌های آنلاین و بهره‌گیری آموزشی فرزندان ارائه دهند. این ارتباط مستمر به والدین کمک می‌کند تا الگوهای استفاده فرزندان را بهتر بشناسند و در صورت بروز مشکلات سریع‌تر واکنش نشان دهند.

۶-۱-۴: به کارگیری فناوری‌های نظارتی و مدیریتی

مدرس می‌تواند با راهنمایی و کمک به خانواده‌ها در استفاده از نرم‌افزارها و ابزارهای کنترل والدین به مدیریت زمان و محتوای استفاده فرزندان کمک کند. این ابزارها امکان نظارت هدفمند و در عین حال احترام به حریم خصوصی کودکان را فراهم می‌سازند.

۶-۱-۵: تقویت مشارکت والدین در فرآیند آموزشی

والدین باید به عنوان مشارکت‌کننده فعال در آموزش مجازی فرزندان حضور داشته باشند، برنامه‌ریزی درسی و فعالیت‌های جانبی را دنبال کنند و در صورت نیاز با معلمان هماهنگ نمایند. این حضور فعال باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و بهبود نتایج تحصیلی فرزندان می‌گردد.

۶-۱-۶: تشویق فعالیت‌های غیر دیجیتال

مدرسه با همکاری خانواده می‌تواند برنامه‌هایی طراحی کند که کودکان را به انجام فعالیت‌های ورزشی، هنری و گروهی ترغیب کند تا تعادل مناسبی میان استفاده از فضای مجازی و فعالیت‌های واقعی حفظ شود. (همتی و دیگران، ۱۴۰۰: ۵۱۱)

۶-۲: تقویت ارتباط و مشارکت خانوادگی

از راهکار عملی کاهش استفاده فرزندان از فضای مجازی در زمینه تقویت ارتباط و مشارکت خانوادگی میتوان به موارد زیر کرد:

۶-۲-۱: ایجاد محیط باز و امن برای گفت‌وگو در خانواده

والدین باید فضایی ایجاد کنند که فرزندان بدون ترس و نگرانی بتوانند درباره تجربه‌ها و مشکلات خود در فضای مجازی با والدین صحبت کنند. این گفت‌وگو باعث افزایش اعتماد و فهم متقابل می‌شود و فرزندان را به مشارکت در تصمیم‌گیری درباره استفاده از فضای مجازی تشویق می‌کند.

۶-۲-۲: صرف وقت کیفیتی با فرزندان

والدین با گذراندن وقت بیشتر و فعالانه با فرزندان در انجام بازی‌ها، ورزش، طبیعت‌گردی و فعالیت‌های خانوادگی، می‌توانند جایگزینی جذاب و موثر برای زمان سپری شده در فضای مجازی ایجاد کنند. این کار باعث تقویت ارتباط عاطفی و کاهش وابستگی به دنیای دیجیتال می‌شود.

۶-۲-۳: مشارکت در انتخاب محتوا و فعالیت‌های مجازی

همراهی والدین در استفاده فرزندان از رسانه‌ها و نرم‌افزارهای هوشمند، شناخت علایق و نگرانی‌ها را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرزندان احساس حمایت و نظارت مثبت را تجربه کنند.

۶-۲-۴: آموزش مهارت‌های تفکر نقادانه و بررسی محتوای آنلاین

والدین باید به فرزندان بیاموزند که محتوای فضای مجازی را با دید انتقادی ببینند و نپذیرند همه محتویات آنلاین حقیقت است. این آموزش به کاهش تأثیرات منفی و انتخاب محتوای مناسب کمک می‌کند.

۶-۲-۵: تقویت فعالیت‌های جایگزین غیر دیجیتال

تشویق به ورزش، هنر، کتاب‌خوانی و بازی‌های فکری باعث می‌شود فرزندان با دنیای خارج از فضای مجازی ارتباط برقرار کنند و رشد ذهنی و جسمی متعادلی داشته باشند. این راهکارهای عملی به تقویت مشارکت و ارتباط خانوادگی کمک می‌کنند و موجب کاهش استفاده بی‌رویه فرزندان از فضای مجازی می‌شوند. (عشایری و دیگران، ۱۴۰۰: ۱۲۲)

۶-۳: تعیین قوانین و چارچوب‌های دقیق خانوادگی

فناوری فرصت‌های بی‌نظیری برای تسهیل ارتباطات، به اشتراک‌گذاری خاطرات و مدیریت بهتر زندگی خانوادگی فراهم کرده است اما تعیین قوانین و چارچوب‌های دقیق خانوادگی برای مدیریت استفاده از فناوری در خانواده‌ها اهمیت فراوانی دارد. اما در صورت استفاده نادرست می‌تواند منجر به کاهش تعاملات حضوری، فاصله عاطفی و بروز مشکلات روانی شود. برای پیشگیری از این اثرات منفی، خانواده‌ها باید زمان‌های مشخصی برای استفاده از فناوری تعیین کنند، مانند وعده‌های غذایی، ساعات خواب و ایام تعطیل، و در این زمان‌ها از استفاده فناوری خودداری کنند. همچنین برگزاری فعالیت‌ها و جلسات خانوادگی بدون حضور فناوری، آموزش و فرهنگ‌سازی درباره استفاده صحیح فناوری، و ترویج فعالیت‌های بدون فناوری در خانواده از راهکارهای موثر معرفی شده‌اند. همچنین لازم است برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک غیر دیجیتالی به منظور تقویت پیوندهای خانوادگی انجام گیرد. مطالعات نشان داده‌اند که این چارچوب‌های منظم به بهبود سلامت روانی و کیفیت روابط خانواده کمک کرده و میزان تنش و درگیری‌ها را کاهش می‌دهد. (قاسمی و دیگران، ۱۴۰۰: ۵۱)

۶-۴: تشویق به تفکر نقادانه درباره محتوا

تشویق به تفکر نقادانه درباره محتوا یکی از مهارت‌های حیاتی در آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان و نوجوانان است که به آنها کمک می‌کند تا پیام‌های رسانه‌ای را به شکلی آگاهانه، تحلیلی و انتقادی ارزیابی کنند و از مخاطرات فضای مجازی محافظت شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در دنیای پر از اطلاعات متنوع و گاه متناقض، آموزش تفکر نقادانه باعث می‌شود کودکان دیدگاه‌های خود را شکل دهند و به طور مستقل بتوانند صحت و منبع اطلاعات را بسنجند. ایجاد برنامه‌های آموزشی تعاملی، که کودکان را در فعالیت‌های گروهی و بازی‌های هوشمند مشارکت می‌دهد، نقش مهمی در افزایش اثربخشی آموزش تفکر نقادانه دارد. پژوهش نشان می‌دهد مشارکت فعال و تجربه‌محور در فرآیند آموزش، توانایی‌های تفکر نقادانه را در کودکان به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد. پس بهتر است پدر و مادرها و معلمان در این فرایند مشارکت داشته باشند تا فرهنگ پرسشگری، گفتگوی عقلانی و احترام به نظرات دیگران در کودکان نهادینه شود و آنها بتوانند در فضای رسانه‌ای امروز، محتوای سالم و مفید را انتخاب کنند. (عشایری و دیگران، ۱۴۰۰: ۱۱۰)

۷: نتیجه گیری

فضای مجازی به عنوان پدیده‌ای نوظهور و تأثیرگذار در زندگی کودکان و نوجوانان، هم فرصت‌ها و مزایای آموزشی، اجتماعی و فرهنگی را فراهم کرده و هم چالش‌ها و تهدیدات مختلفی به همراه دارد. پژوهش حاضر با بررسی ابعاد مختلف این فضا و نقش والدین در کنترل و هدایت استفاده فرزندان، نشان می‌دهد که مدیریت علمی و عملی والدین از طریق آموزش سواد رسانه‌ای، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، افزایش آگاهی فناوری، همکاری با مدارس و تقویت ارتباطات خانوادگی می‌تواند به طور مؤثری میزان استفاده نابجا و اعتیاد گونه کودکان به فضای مجازی را کاهش

دهد. همچنین تعیین قوانین خانوادگی و تشویق به فعالیت‌های جایگزین غیر دیجیتال، از جمله ملزومات حفظ سلامت روحی و جسمی کودکان است. در نهایت، ترکیب آموزش، نظارت، مشارکت و حمایت خانواده و مدرسه، زمینه‌ساز پرورش نسلی متعادل، مقاوم و هوشمند در برابر خطرات فضای مجازی می‌باشد و به سلامت روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک شایانی می‌کند.

منابع

- ۱) حمیدی، اشکان (۱۳۹۷)، «*رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان و سلامت معنوی دانش آموزان متوسطه*»، مجله علمی پژوهشی، شماره ۲، شماره ۳.
- ۲) دهقان شاد، حوریه؛ محمودی، محمد (۱۳۹۹)، «*بررسی ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای کودکان و نوجوانان از نگاه متخصصان آموزش و پرورش شهر تهران*»، مجله پژوهش‌های آموزشی، شماره ۳، شماره ۱.
- ۳) دهقان شاد، حوریه؛ محمودی، محمد (۱۳۹۹)، «*بررسی ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای کودکان و نوجوانان از نگاه متخصصان*»، مجله تربیت، شماره ۶، شماره ۴.
- ۴) رحمتی، احمد (۱۳۹۲)، «*حقوق اخلاقی و جایگاه آن در فضای مجازی*»، تهران، چاپ اول.
- ۵) زارعی، علی؛ زارعی، محمد؛ ناغمی، محمد؛ امانی، امیرعلی (۱۴۰۳)، «*سواد رسانه ای و والدین*»، نخستین همایش ملی رهیافت‌های نوین برنامه درسی ملی در زیست‌بوم جدید، مقاله کنفرانسی.
- ۶) زرآبادی، مهدی (۱۴۰۳)، «*سطح سلامت جسمانی در کودکان پیش دبستانی دارای اعتیاد به فضای مجازی*»، مجله علمی پژوهشی، شماره ۴، شماره ۲.
- ۷) زهره‌وند، محمد؛ یعقوب‌نژاد، محمدسینا (۱۴۰۱)، «*آسیب‌های فضای مجازی بر کودکان و نوجوانان: راهنمای عملی والدین و بررسی فرصت‌ها و تهدیدها*»، تهران: انتشارات ناک، چاپ اول.
- ۸) سالاریان، عنایت (۱۴۰۰)، «*بررسی چگونگی آموزش سواد رسانه‌ای برای دانش آموزان اول ابتدایی*»، فصلنامه علوم تربیتی، دوره هشت، شماره سه.
- ۹) سرگزی، مصطفی (۱۴۰۱)، «*سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی*»، تهران، چاپ اول.
- ۱۰) شریفی، علی (۱۴۰۰)، «*آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در فضای مجازی به کودکان و نوجوانان*»، پژوهش‌های علوم تربیتی، شماره ۴، شماره ۵.
- ۱۱) شریفی، مصطفی (۱۴۰۳)، «*بررسی تأثیرات اعتیاد به فضای مجازی و بازی‌های دیجیتال در سلامت روان دانش آموزان ابتدایی*»، تهران: پژوهشکده علوم تربیتی، چاپ اول.
- ۱۲) عشایری، حسن؛ خرمی‌نژاد، مهرنوش؛ ابطی، عطاءالله؛ محمدخانی، کامران (۱۴۰۲)، «*آموزش تفکر نقادانه به کودکان و نوجوانان با رسانه‌های هوشمند*»، فصلنامه مدیریت فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، شماره ۴، شماره ۴.
- ۱۳) فراهانی، سوزان؛ شفیعی ورزنه، مهدی؛ رضوانی، امیرحسین (۱۴۰۱)، «*اثربخشی آموزش سواد رسانه بر کنترل هیجانات منفی و روابط بین فردی نوجوانان دختر ۱۱-۱۳ سال شهر اصفهان*»، مجله علوم رفتاری، شماره ۵، شماره ۴.
- ۱۴) فرنی، سمانه؛ زوارموسوی، مریم (۱۴۰۱)، «*کودک و نوجوان در دنیای مجازی: راهنمای والدین*»، تهران: انتشارات رویان پژوه، چاپ اول.

- ۱۵) قاسمی، مهری؛ قدیمی، نسترن؛ اکرمی، سید محمود (۱۴۰۲)، «تهدید فناوری‌های ارتباطی بر خانواده در هزاره سوم»، مجله خانواده و جامعه، سال دوم، شماره سه (پیاپی ۱۷).
- ۱۶) قاسمی، نرگس (۱۴۰۳)، «تحقیق تاثیر شبکه های مجازی و اجتماعی بر سلامت روانی دانش آموزان»، تهران، چاپ اول.
- ۱۷) قنبری، محمد (۱۳۹۴)، «بررسی فقهی و حقوقی استفاده از شبکه های اجتماعی در فضای مجازی»، تهران: دانشگاه تهران، چاپ اول.
- ۱۸) گهواره، علی اکبر (۱۴۰۱)، «اعتیاد به فضای مجازی، آسیب ها و راه های درمان»، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، چاپ اول.
- ۱۹) مبارکی، مریم (۱۴۰۲)، «تأثیر فضای مجازی بر زندگی»، اصفهان: انتشارات ماندگار، چاپ اول.
- ۲۰) همتی، امیر؛ زمانی، سیما؛ رضائی، معصومه؛ خیراندیش، نجمه (۱۴۰۳)، «نقش خانواده رسانه و فضای مجازی در تربیت دانش آموزان»، اولین همایش بین‌المللی ایده‌های تحول‌آفرین در زمینه مطالعات فرهنگی و آموزشی در آموزش و پرورش، مقاله کنفرانسی.