



پیک مام

ویژه‌ی راه دور، مرداد ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۴۰

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، پیک مام ویژه‌ی راه دور را تهیه کرده است. از سال ۱۳۹۸ پیک مام ویژه‌ی راه دور مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی مؤسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های مؤسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

فهرست مطالب

گزارش‌های کتابخوانی	۳	همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی، شیدا اکبری
مناسبت‌ها: روز جهانی شیر مادر	۴	
مناسبت‌ها: روز ملی دریای خزر	۷	نشانی مؤسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
خواندنی‌ها: شهروند دیجیتال چیست؟	۹	تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷
پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی	۱۵	سایت: www.madaraneemrooz.com
کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی	۱۶	پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com
معرفی کتاب بزرگسال	۱۷	کانال اطلاع‌رسانی: https://telegram.me/madaraneemrooz1
معرفی کتاب کودک و نوجوان	۱۸	صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz

گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۴/۲۰ تا ۱۴۰۰/۵/۲۰

گروه: مانا هماهنگ کننده: بهار عابدینی، تهران	گروه: بانوان پویا هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران
گروه: زیتون هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: کتاب و رهایی ۱ هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: دوستان هماهنگ کننده: زهرا محسنی، تهران	گروه: کتاب و رهایی ۲ هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: بوعلی ۲ هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: نوجوان من هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران
گروه: مادر و کتاب هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: شهاب هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: اندیشه سبز هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: کافه نوجوان هماهنگ کننده: مریم گرجی، تهران
گروه: اندیشه هماهنگ کننده: افسانه قیدی، تهران	گروه: کودکان صلح هماهنگ کننده: فرزانه کمال زاده، کرج
گروه: پیش به سوی امید هماهنگ کننده: هدی متشفی، کرج	گروه: زیتون ۳ هماهنگ کننده: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر



تشکیل گروه جدید کتابخوانی در کرج به نام کودکان صلح با
هماهنگ کنندگی خانم فرزانه کمال زاده را تبریک می گوئیم و برای
ایشان و گروهشان آرزوی موفقیت داریم.

مناسبت‌ها

روز جهانی شیر مادر

منبع: تارنمای کودکت koodaket.com

مادران بسیاری در دوره شیردهی با این نگرانی روبه‌رو می‌شوند که به قدر کافی برای نوزادشان شیر ندارند. آن‌ها به دنبال راه‌هایی برای افزایش شیر خود می‌گردند. این نگرانی بیشتر اوقات بیشتر از آن‌که واقعی باشد ساخته و پرداخته ذهن مادر است. بسیاری از زنانی که به تازگی مادر شده‌اند این دغدغه را دارند. داشتن این احساس کاملاً طبیعی است چراکه هر مادری دوست دارد بهترین‌ها را برای فرزندش فراهم کند.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید در پرستاری از مادری که به تازگی زایمان کرده به آن توجه کرد رژیم غذایی مادر است. رژیم غذایی مناسب نه تنها در مقدار و کیفیت شیر مادر اثر می‌گذارد بلکه نقش مهمی در روند بهبودی پس از زایمان دارد. هنگام برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی بعد از زایمان، مشورت با پزشک اهمیت زیادی دارد. پزشک، با در نظر گرفتن این‌که کدام ماده غذایی موجب افزایش شیر می‌شود، به متعادل کردن نیازهای تغذیه‌ای مادر کمک می‌کند.

نشانه‌های کمبود شیر مادر

اغلب مادران درباره‌ی این‌که آیا به قدر کافی برای نوزادشان شیر دارند یا نه دچار نگرانی می‌شوند. اما نمی‌توان مقدار دقیق شیری را که نوزاد می‌خورد اندازه‌گیری کرد. بهترین معیار برای دانستن این‌که مقدار شیر دریافتی نوزاد کافی است یا نه توجه به وزن نوزاد است. به طور منظم نوزاد را نزد پزشک ببرید تا وزنش را اندازه بگیرد و بررسی کند آیا طبق نمودار رشد کرده یا خیر. با وجود این، به طور طبیعی نوزاد بلافاصله پس از تولد مقداری از وزن خود را از دست می‌دهد. این وضعیت در پنج یا شش روز اول تولد از بین خواهد رفت و نوزاد باید در روز چهاردهم به وزن هنگام تولدش برگردد.

برای اطمینان از کافی بودن یا افزایش شیر مادر، به علایم زیر توجه کنید:

- شیردهی به نوزاد برای شما راحت و بدون درد است.
- نوزاد بیش‌تر اوقات تمایل به خوردن شیر دارد. شیرخورده شده به‌سرعت هضم می‌شود و نوزاد بیش‌تر اوقات دوست دارد بازهم شیر بخورد. تمایل نوزاد به خوردن شیر به این معنا نیست که شما به قدر کافی شیر ندارید. بیش‌تر نوزادان هر یک ساعت و نیم تا دو ساعت یا حداقل ۸ تا ۱۲ وعده در بیست و چهار ساعت شیر می‌خورند.
- بعد از هر بار شیر دادن به نوزاد، احساس می‌کنید سینه‌هایتان نرم و خالی شده‌اند.
- هنگامی که نوزاد شیر می‌خورد متوجه قورت دادن شیر می‌شوید.
- بعد از تمام شدن شیردهی، نوزاد به میل خود از سینه مادر جدا می‌شود.
- نوزاد حداقل هشت بار در روز دفع ادرار دارد. مدفوع او زرد روشن، شل و همراه با مقداری توده است. نوزادانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند می‌توانند چندین بار در روز مدفوع کنند یا فقط در هفت روز یک بار مدفوع داشته باشند. هر دو وضعیت طبیعی است و نباید موجب نگرانی‌تان شود.
- هنگام شیردهی، به وضعیت قرارگیری نوزاد و چفت شدن درست دهان نوزاد با سینه و هم‌چنین مکث‌های نوزاد هنگام شیر خوردن توجه کنید. با بررسی این نکات و ازروی حالت چهره نوزاد هم می‌توان متوجه شد نوزاد به قدر کافی شیر خورده و سیر شده یا نه.

وجود موارد زیر، باوجود این‌که ممکن است نشان‌دهنده مشکل و مسئله جدی و مهمی باشد، از نشانه‌های کمبود شیر مادر نیست:

- شیر خوردن با کج خلقی و بهانه‌جویی هنگام شب
- کاهش مدت شیردهی
- افزایش دفعات شیردهی
- نشت نکردن شیر از سینه
- کم بودن یا نداشتن شیر هنگام دوشیدن شیر از سینه.



چگونه می‌توان شیر مادر را افزایش داد؟

توصیه‌هایی برای افزایش شیر وجود دارد که با به کار بستن آن‌ها می‌توانید شیر بیش‌تری برای نوزادتان داشته باشید:

- تغذیه و شیردهی به نوزاد به شکل درست و صحیح اهمیت بسیاری دارد. اگر نوزاد نتواند سینه مادر را در دهان بگیرد یا شیردهی در وضعیت اشتباهی انجام شود، شیر خوردن برای‌اش سخت و دشوار خواهد شد. ناهنجاری‌های تشریحی و مادرزادی نیز می‌تواند منجر به تغذیه نامناسب شود. نوزاد باید توانایی مکیدن و خوردن شیر از سینه مادر را داشته باشد. در صورت ناتوانی نوزاد از مکیدن سینه، مادر باید شیر را بدوشد و به نوزاد بدهد.
- شیردهی مکرر و مکیدن نوزاد منجر به تولید بیش‌تر شیر در بدن مادر می‌شود. هر زمان که نوزاد نیاز به شیر دارد باید به او شیر بدهید حتی به مدت طولانی. شیردهی باید به فاصله یک ساعت و نیم تا دو ساعت تکرار شود.
- از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. هر زمان که نوزاد دست از شیر خوردن کشید، سینه دیگر را در اختیارش قرار دهید.
- از تغذیه نوزاد با شیشه شیر و دادن پستانک به او خودداری کنید، زیرا ممکن است منجر به پس زدن سینه مادر شود. اگر نوزاد به مکیدن شیشه شیر عادت کند، به‌سختی می‌تواند سینه مادر را در دهان بگیرد و از آن شیر بخورد. تا شش ماهگی، نوزاد را فقط با شیر تغذیه کنید و از دادن غذاهای دیگر به او بپرهیزید.
- از خودتان مراقبت کنید. رژیم غذایی سالم داشته باشید و مایعات زیادی بنوشید. خواب کافی داشته باشید و از استرس و نگرانی دوری کنید.
- یکی از بهترین راه‌های افزایش تولید شیر تحریک سینه با دوشیدن شیر از آن است. این کار می‌تواند منجر به تولید بیش‌تر شیر در بدن مادر شود.



مناسبت‌ها

۲۱ مرداد، روز ملی دریای خزر

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

خزر نام دریاچه‌ای با مساحت بین ۳۷۰۰۰۰ تا ۴۲۰۰۰۰ کیلومتر مربع است (با توجه به عوامل متغیر). دریاچه‌ی خزر در گذشته به نام‌های خاوانیسکی، هیرکانیان، جرجان یا گرگان، مازندران، آبسکون قانیا و کاسپین نامیده می‌شده است.

خزر بزرگ‌ترین دریاچه‌ی جهان، کوچک‌ترین دریای خودکفای کره‌ی زمین و بزرگ‌ترین پهنه‌ی آبی محصور در میان پنج کشور جهان است.



این دریاچه ۴۰۰ گونه آبی دارد که در میان آن‌ها ماهیان خاویاری مهم‌ترین ساکنان این دریاچه به‌شمار می‌روند. دریاچه‌ی خزر پس از خلیج فارس و سیبری، به لحاظ ذخایر نفت و گاز موجود در ساحل و زیر بستر، در مقام سوم جهان قرار دارد.

همچنین به واسطه‌ی وجود این ذخیره‌ی آبی فرصت‌هایی شغلی ایجاد شده است که هم اکنون ساکنین ۱۵ میلیونی حاشیه‌ی دریای خزر درآمد سالانه‌ی خود را از این منبع دریایی تامین می‌کنند.

بر این اساس پنج کشور ساحلی پیرامون خزر (جمهوری آذربایجان، جمهوری اسلامی ایران، جمهوری قزاقستان، فدراسیون روسیه، ترکمنستان) کنواسیون منطقه‌ای حفاظت از محیط زیست دریای خزر موسوم به کنوانسیون تهران را امضا کردند و در تاریخ ۱۲ آگوست ۲۰۰۶ برابر با ۲۱ مرداد ۱۳۸۵ متعهد شدند تا مفاد این عهدنامه را رعایت کرده و این روز را به عنوان یک واقعه‌ی مهم زیست‌محیطی گرامی بدارند.

کشورهای متعهد در کنوانسیون تهران با آگاهی از اثرات مخرب آلودگی ناشی از منابع مختلف فعالیت‌های انسانی، تصمیم گرفته‌اند تا منابع زنده‌ی دریای خزر حفظ و برای نسل‌های آینده باقی بماند. این کشورها همه‌ی اقدامات مناسب به منظور جلوگیری، کنترل و کاهش آلودگی دریای خزر را از طریق بکارگیری فناوری‌هایی که در آن تولید مواد زائد به حداقل برسد اجرا خواهند کرد.

امروزه متأسفانه این دریاچه به علت آلودگی شهری، کشاورزی و صنعتی - نفتی بسیار آسیب‌پذیر شده و در معرض تهدیدات زیست محیطی ساحلی - دریایی قرار گرفته است.

امید داریم با عزم ملی در حفظ این موهبت الهی بیش از پیش کوشا باشیم.



خواندنی‌ها

شهروندی دیجیتال چیست؟

منبع: تارنمای آموزک amoozak.org

شهروندی دیجیتال یعنی هر فردی مسئولانه از فناوری-، رایانه، اینترنت و دستگاه‌های دیجیتال برای تعامل و برقراری ارتباط با جامعه استفاده می‌کند. آموزش شهروندی دیجیتال برای دانش‌آموزان موضوعی ضروری است. اگر فردی شهروند خوبی در جهان دیجیتال نباشد و دانش کمی در مورد نحوه‌ی استفاده‌ی ایمن از اینترنت داشته باشد، استفاده‌ی غیرمسئولانه‌ی او از شبکه‌های اجتماعی، سبب آزار و اذیت اینترنتی دیگران خواهد شد. با پیشرفت روزافزون و خیره‌کننده‌ی فناوری، جهان به شکل دهکده‌ای یکپارچه درآمده است که در آن همه‌ی انسان‌ها، برای فعالیت‌های مختلف به اینترنت نیاز دارند. این فعالیت‌ها می‌تواند بررسی حساب بانکی، خرید محصولات یا فقط برقراری ارتباط با یک دوست باشد.

مفاهیم شهروندی دیجیتال

برای آموزش شهروندی دیجیتال، باید بر روی ۸ مفهوم اساسی کار کرد:

- هم‌مدلی در جهان دیجیتال
- نحوه‌ی استفاده از اینترنت
- شناختن اطلاعات کاربری
- تمرین سواد دیجیتال
- دانستن شکاف‌های دیجیتالی
- تمرین سلامت دیجیتال
- ایمن‌سازی ابزارهای دیجیتال
- برابری جنسیتی در جهان دیجیتال



همدلی در جهان دیجیتال

از آنجا که استفاده از اینترنت بیش تر به ارتباطات متنی متکی است، شنیدن لحن صدا، دیدن حالت های چهره و یا درک نشانه های غیرکلامی افراد که هنگام گفت وگویی حضوری از مخاطب دریافت می کنیم، ناممکن است. در نتیجه کاربران فضای مجازی به آسانی در مورد یکدیگر دچار اشتباه می شوند و قضاوت های تندی درباره ی گفته های آنلاین یکدیگر دارند. کاربران اینترنت به جای انجام یک مکالمه معمولی از راه یک تماس تلفنی یا چهره به چهره، ممکن است از راه نوشتار، با هدف آسیب رساندن به احساسات یکدیگر، به هم ضربه بزنند. در بدترین موارد، این نوع رفتار می تواند به آزار و اذیت اینترنتی منجر شود، که به عنوان یک مشکل ویژه برای کاربران جوان اینترنت شناخته شده است.

آموزش همدلی در فضای مجازی، بسیار دشوار است. چون همدلی در واقع یک موضوع اخلاقی و انتزاعی است. و آموزش آن مانند آموزش سایر موضوعات اخلاقی آسان نیست. بنابراین باید به افرادی که می خواهند وارد فضای دیجیتال شوند گوشزد کرد که در مقابل واژه ها و جملات دیگران نباید واکنش عصبی نشان دهند. چرا که واژه به تنهایی منتقل کننده ی همه ی منظور گوینده نیست و سعی کنند همدلی با دیگران را تمرین کنند.

نحوه ی کار با اینترنت

اینترنت یک شبکه ی بسیار پیچیده از سرورها و رایانه های به هم پیوسته است که از راه ابزارهایی مانند رایانه و تبلت و.. با شبکه ای از اتصالات سیمی و بی سیم با مرورگرها خدمات خود را ارائه می دهد. گرچه این یک توضیح مبهم است، اما واقعیت این است که اینترنت بسیار گسترده و پیچیده شده است و به همین دلیل آموزش آن هم دشوار و تا اندازه ای ناممکن است.

اینترنت به قدری سریع و پاسخ گو است که فکر کردن به تمام فرآیندهایی که در پشت صحنه اتفاق می افتد، برای نمونه فقط برای اینکه شخصی ایمیل خود را بررسی کند، بسیار حیرت انگیز است. بنابراین نیاز است که مردم جهان بدانند که این فرآیندها چه هستند و چگونه ایجاد می شوند و پیش می روند. دانش آموزان هم باید از این روابط و نحوه ی پردازش اطلاعات در اینترنت آگاه شوند تا زمینه برای درک شهروندی دیجیتال فراهم آید.

شناخت اطلاعات کاربردی

اطلاعات کاربردی یکی از پیچیده ترین و نگران کننده ترین مفاهیم در دنیای دیجیتال است. تقریباً هر شرکتی که دارای یک وبگاه است، اطلاعات افرادی را که از آن بازدید می کنند، جمع آوری می کند. این داده ها می تواند مانند صفحاتی که شخص در فضای مجازی مشاهده می کند بی اهمیت باشد و یا اینکه مانند آدرس خانه و یا اطلاعات حساب بانکی مهم و حیاتی باشند. بیشتر شرکت ها از این راه، برای بازاریابی بهتر استفاده می کنند. این امر به آن ها کمک می کند که مشتریان خود را بهتر بشناسند و ارتباطشان را با آن ها بر اساس خواسته های شان تنظیم کنند. ولی وبگاه هایی هم وجود دارد که ممکن است از این اطلاعات سواستفاده کنند. برای نمونه ممکن است سابقه ی جست و جوی افراد در مرورگر را استخراج کنند و با این کار وارد حریم خصوصی او شوند. یا اطلاعات حیاتی افراد را گردآوری و طبقه بندی می کنند و به بالاترین پیشنهاد می فروشند.

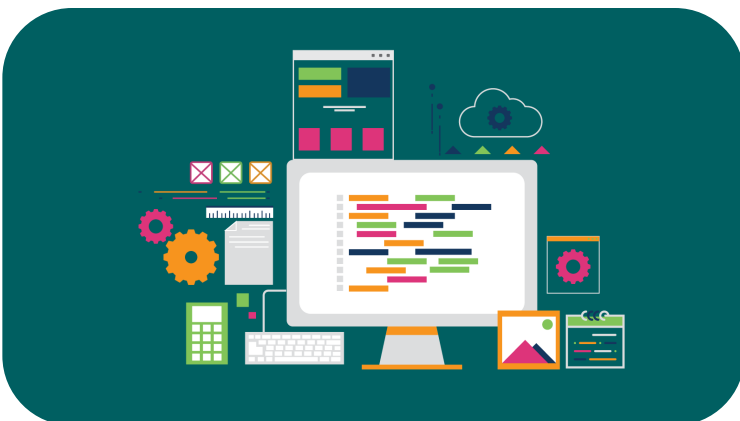
در حالی که تقریباً در همه‌ی کشورها قانونی وضع شده است که بر اساس آن شرکت‌ها نمی‌توانند اطلاعات مربوط به افراد زیر ۱۸ سال (یا در بعضی از مناطق زیر ۱۳ سال) را جمع‌آوری کنند، اما واقعیت این است که متأسفانه این اتفاق می‌افتد. در نتیجه، دانش‌آموزان باید در مورد اطلاعات کاربری شخصی و چگونگی محافظت از آن‌ها بیش‌تر بدانند.

برای همین دانش‌آموزان باید با مفهوم **ردپای دیجیتالی** آشنا باشند. ردپای دیجیتالی، اثر ویژه‌ای است که هر فردی در اینترنت از خود به جا می‌گذارد. هر زمانی که فرد وارد وبسایتی می‌شود، از سوی برخی نرم‌افزارها که کارشان پیدا کردن ردپای دیجیتالی است، رصد می‌شود. سپس در هنگام بازگشت، همان نرم‌افزار ردپای او را با ردپای قبلی مطابقت می‌دهد و برای افراد نشانه‌ای مانند یک شماره قرار می‌دهند. با این کار می‌دانند شما چه کسی هستید، چند بار از وبگاه آن‌ها دیدن کرده‌اید، علاقه‌مندی شما چیست و بیش‌تر به دنبال چه چیزی بوده‌اید و...

برخی از وبگاه‌های بزرگ مانند فیس‌بوک و گوگل، ممکن است رفتار اینترنتی شما را حتی در خارج از وبسایت‌های‌شان پیگیری کنند. چون این ابر وبگاه‌ها، به داده‌های وبگاه‌های دیگر دسترسی دارند. در حال حاضر، قانونی عملی برای جلوگیری از این نوع شکستن حریم‌های خصوصی از سوی وبسایت‌ها وجود ندارد. بنابراین باید دانش‌آموزان بدانند که وقتی از اینترنت استفاده می‌کنند، تحت نظر هستند.

تمرین دانش دیجیتال

سواد دیجیتالی، مفهوم گسترده‌ای دارد. اما کاربردی‌ترین تعریف آن این است که با آموختن و تمرین سواد دیجیتال، کاربر اینترنت وقتی اطلاعاتی را از صفحات و وبگاه‌های اینترنتی به دست می‌آورد، می‌داند که این اطلاعات تا چه اندازه دقیق و درست است و ریشه‌ی آن کجاست. در نتیجه سواد دیجیتال یکی از سخت‌ترین مفاهیم برای آموزش به دانش‌آموزان است و از مهم‌ترین ویژگی‌های دانش‌آموزان برای تبدیل شدن به شهروندان دیجیتالی خوب است! چرا که اگر افراد نتوانند اطلاعات درست را از اطلاعات نادرست و دروغ تشخیص دهند، چگونه می‌توانند در فضای دیجیتال آسیب نینند و به دیگران آسیب نزنند؟



سواد دیجیتال هم‌چنین شامل یادگیری اصول اخلاق، خویشتن‌داری در فضای اینترنت و آزار ندادن دیگران در این فضا است. آموزش سواد دیجیتال به برنامه‌ریزی، ظرافت و پژوهش زیادی نیاز دارد. خوش‌بختانه شرکت‌هایی از سراسر جهان برای آموزش سواد دیجیتال، درس‌ها، فعالیت‌ها، ارزیابی‌ها و ایده‌هایی را ارائه می‌دهند.



تایید شکاف دیجیتال

شکاف دیجیتالی، چیزی شبیه به شکاف طبقاتی است. اختلاف بین کسانی که امکانات دیجیتالی (تبلت و رایانه و...) را دارند و کسانی که فاقد این امکانات هستند را شکاف دیجیتالی می‌گویند. دسترسی به رایانه و اینترنت در بسیاری از جوامع در حال توسعه بسیار محدود است. حتی در جوامع توسعه یافته نیز سطح این دسترسی‌ها در نقاط مختلف، متفاوت است. برای نمونه در کشور آمریکا، ۲۴/۷۷ درصد از مردم، دسترسی به اینترنت ندارند یا افرادی که در ایالت‌های غربی زندگی می‌کنند دسترسی کمی به اینترنت دارند و بخشی از مردم ایالت‌های فقیرنشین آمریکایی به اینترنت و ابزارهای مربوط به آن دسترسی ندارند. این نشان می‌دهد که این شکاف بسیار جدی است. هنگامی که در کشور توسعه یافته‌ی آمریکا، این شکاف وجود دارد، طبیعی است که در کشورهای کمتر توسعه یافته یا در حال توسعه، این شکاف بسیار عمیق‌تر باشد.

دانستن شکاف دیجیتال، از این رو مهم است که مریبان و دانش‌آموزان باید بدانند که امکاناتی که در دسترس آنها است، در دسترس همگان نیست. برخی دانش‌آموزان فاقد این امکانات هستند. بنابراین باید همه بکوشیم که تا حد امکان، شرایط آموزشی یکسانی را برای همه‌ی دانش‌آموزان فراهم کنیم و اگر این رخ نداد، دست کم می‌توانیم از همه‌ی دانش‌آموزان توقع یکسانی در شرکت در کارهای کلاسی نداشته باشیم.

تمرین سلامتی دیجیتال

سلامتی دیجیتال به این معنی است که از استفاده‌ی طولانی مدت و نامعقول از اینترنت و رسانه‌های دیجیتال خودداری کنیم. به عبارت دیگر تمرین سلامتی دیجیتال یعنی یاد بگیریم که چه زمانی باید از فناوری دیجیتال استفاده و چه زمانی استراحت کنیم. استفاده زیاد از ابزارهای دیجیتالی، اثرات عمیق و مخربی را بر دانش‌آموزان می‌گذارد. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که در کودکان و نوجوانانی که وقت زیادی را برای ابزارهای دیجیتال می‌گذارند، رشد قسمت خاکستری مغز دچار اختلال می‌شود. این اتفاق باعث کاهش توان ذهنی آن‌ها برای یادگیری درس و حل مسائل می‌شود و بر کسب مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی تاثیر منفی می‌گذارد. از سویی سبب انزوای آن‌ها و افسردگی می‌شود. با گذشت زمان این کودکان و نوجوانان دیگر از چیزهایی که در جهان واقعی وجود دارد لذت نمی‌برند و برای خود یک زندگی مجازی می‌سازند و کم کم از جهان واقعی فاصله می‌گیرند. به طوری که با به وجود آمدن کوچکترین استرس در زندگی مانند یک امتحان درسی، به جای برخورد درست و حل آن مسئله‌ی استرس‌زا به جهان امن مجازی خود پناه می‌برند تا برای لحظاتی هم که شده از آن استرس دور باشند.

برابری جنسیتی در جهان دیجیتال

همان‌طور که در جهان واقعی، نگاه درست به زن و داشتن دیدگاه برابر میان مرد و زن یک ارزش است، در جهان دیجیتال نیز این نگاه قابل ستایش است. در آموزش‌های دیجیتال باید به دانش‌آموزان آموخت که مانند دنیای واقعی باید به جنس مخالف به دید یک انسان نگاه کرد. متأسفانه امروزه آزارها و سواستفاده‌ها و زورگویی‌های جنسی زیادی در فضای مجازی رخ می‌دهد. این آزارها شامل ارسال پیام‌های جنسی آشکار تا اقدام به اخاذی جنسی است.

قربانیان آزار و اذیت اینترنتی، نشانه‌هایی از افسردگی هم‌چون غم و اندوه، احساس تنهایی، نداشتن اعتماد به نفس، اُفت تحصیلی، احساس رانده شدن و گرایش به خودکشی و حتی انجام دادن آن‌را، در خودشان می‌توانند نشان دهند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اثرات مخرب آزار و اذیت جنسی اینترنتی بیش‌تر از آزار و اذیت در مدرسه یا فضای بیرون است. زیرا کودکانی که با این نوع آزار روبه‌رو می‌شوند، فرصتی برای فرار ندارند. از سویی به‌دلیل ناشناس بودن بیش‌تر کسانی که در اینترنت به آزار و اذیت دیگران می‌پردازند، قربانیان این آزار و اذیت‌ها، آن‌ها را نمی‌توانند شناسایی کنند و این موضوع سبب سردرگمی و احساس تنهایی بیش‌تر کودکان قربانی می‌شود.

محیط اینترنت برای افراد تبهکار، نسبت به فضای واقعی، امن‌تر است. بنابراین افرادی که در این فضا افراد دیگر را آزار جنسی می‌دهند، ترس کم‌تری از این کار دارند و به مدت طولانی‌تری آن را ادامه می‌دهند. طول کشیدن این آزارها، فرد آزاردیده را روز به روز افسرده‌تر و گوشه‌گیرتر می‌کند و او را دچار اختلالات جسمی و روحی و روانی زیادی می‌کند

پژوهش‌ها نشان داده است که حدود ۹ درصد از کودکانی که از اینترنت استفاده می‌کنند، مورد اذیت و آزار جنسی قرار گرفته‌اند. این بررسی‌ها نشان داد که تنها نیمی از قربانیان، فرد آزاردهنده را می‌شناسند و دختران و پسران به یک اندازه درگیر این مشکل هستند. همچنین بیش‌تر این قربانیان از راه‌های یکسانی با آزار و اذیت روبه‌رو شده بودند، چنان‌که تنها بیست و پنج درصد قربانیان راه‌های متفاوتی را برای قربانی شدن گزارش کردند. جالب است بدانیم کسانی که در دنیای واقعی به دیگران آزار می‌رسانند، در دنیای مجازی نیز دیگران را بیش‌تر آزار می‌دهند. چون تأثیر ویرانگر آزار و اذیت‌های اینترنتی بسیار فراوان است، شاید مربیان و پدرها و مادرها در پیش‌گیری از این ناهنجاری‌ها یا مدیریت‌شان احساس ناتوانی کنند. اما مربیان و والدین باید بدانند با انجام دادن مجموعه‌ای از کارها می‌توانند از فرزندان خود در برابر تجربه‌ی آزار و اذیت اینترنتی و همچنین تکرار دوباره آن محافظت کنند.

نخستین و مهم‌ترین واکنش این است که با کودکان درباره‌ی رفتار مناسب در فضای مجازی و قوانین آن گفت‌وگو کنیم. همچنین برای آن‌ها قوانینی را برای مدت دسترسی به اینترنت در خانه وضع کنیم (تمرین سلامتی دیجیتال). درباره‌ی پیامدهای رعایت نکردن این قوانین نیز باید به آن‌ها هشدار دهیم. بهتر است تنبیه‌هایی را برای هنگامی که کودکان قوانین را زیر پا می‌گذارند، در نظر بگیریم. مانند محروم کردن آن‌ها از گوشی تلفن همراه یا رایانه و کاهش دسترسی آن‌ها به اینترنت.

برای جلوگیری از آسیب و اذیت‌های جنسی کودکان، بهتر است رایانه در مکانی که همه ببینند و در دسترس باشد قرار بگیرد، با این کار وسوسه‌ی انجام دادن اعمال نامناسب با آن در کودکان و نوجوانان کاهش می‌یابد. برخی از پژوهش‌گران باور دارند که بهتر است هرازگاهی والدین، نام فرزندان را در موتورهای جست‌وجوگر اینترنتی جست‌وجو کنند تا مطمئن شوند درباره‌ی آن‌ها اطلاعات آسیب‌رسان یا نادرستی در فضای مجازی منتشر نشده، و کودک‌شان با محتوای آزاردهنده‌ی ارتباطی نداشته است.

با تکرار این چرخه یعنی فرار از مشکلات به فضای مجازی، حل نکردن مشکلات دنیای واقعی، بزرگ شدن آن مشکلات و افزایش انگیزه برای گریز به فضای مجازی، فرد در جهان واقعی فردی ناکارآمد و ناتوان و پر از مشکل حل نشده می‌ماند و کم کم ترجیح می‌دهد که از فضای مجازی خارج نشود. و این یعنی بریدن از واقعیت، چیزی که مشابه آن در بیماری روانی اسکیزوفرنی دیده می‌شود. این اتفاقات تلخ و جبران‌ناشدنی می‌تواند با آموزش درست سلامتی دیجیتال و تمرین کردن آن، رخ ندهند.

بهترین راه تمرین سلامتی دیجیتال، داشتن برنامه‌ی زمان‌بندی شده، برای استفاده از فضای مجازی است. یادمان باشد که فضای مجازی را نمی‌توانیم از زندگی فرزندانمان حذف کنیم بلکه باید آن را مدیریت کنیم. هنگامی که سلامتی دیجیتال را آموزش می‌دهیم، می‌توانیم از ترکیبی از اطلاعات بهداشتی، روان‌شناسی، عصب‌شناسی و تعریف رویدادهای جاری و تجربه‌های شخصی استفاده کنیم تا به دانش‌آموز یاد دهیم که تا چه حد مدیریت این بخش از زندگی‌اش مهم است. آموزش میانه‌روی، ورزش و حتی تغذیه‌ی مناسب می‌توانند نقش مهمی در کمک به دانش‌آموزان داشته باشند تا درک کنند چرا تمرین سلامتی دیجیتال مهم است.

ایمن‌سازی دستگاه‌های دیجیتال

عنصر نهایی تبدیل شدن به یک شهروند دیجیتالی خوب، ایمن‌سازی دستگاه‌های دیجیتال است. دانش‌آموزان باید بدانند که چگونه می‌توانند کامپیوترها، تلفن‌های هوشمند و سایر موارد را ایمن کنند. اهمیت ایمن‌سازی دستگاه‌های دیجیتال به اندازه‌ای است که در برخی از مدارس ایالات متحده، یک نیمسال را به آموزش چگونگی ایمن‌سازی دستگاه‌های دیجیتال اختصاص می‌دهند. درباره‌ی ایمن‌سازی دستگاه‌های دیجیتال چند نکته مهم است:

امنیت تلفن‌های هوشمند: دانش‌آموزان باید نحوه‌ی قفل کردن گوشی و تغییر کد آن را، به صورت الگو یا رمز، بدانند. اگر از تشخیص چهره برای باز کردن قفل تلفن هوشمند خود استفاده می‌کنند، اطمینان حاصل کنند که عکس‌های مشابه چهره خود را به صورت آنلاین ارسال نمی‌کنند (متأسفانه نرم افزار تشخیص چهره ناقص است و در مواردی دیده شده است که ممکن است عکس شما را به جای شما تشخیص بدهد).

دانش‌آموزان نباید از VPN برای ورود به اینترنت استفاده کنند. چون این نرم افزارها معمولاً داده‌های دستگاه شما را رمزگشایی و برای برخی شرکت‌ها مخابره می‌کنند. دانش‌آموزان باید در مورد نرم افزار آنتی ویروس که استفاده می‌کنند، دقت داشته باشند. چرا که برخی آنتی ویروس‌ها با اسکن اطلاعات دستگاه دیجیتالی افراد، اقدام به رونویسی یا سرقت آن‌ها می‌نمایند. بنابراین بهتر است فقط از آنتی ویروس‌های معتبر استفاده شود.

از آن جا که امروزه تقریباً تمام کارهای مهم روزمره‌ی ما، مانند پرداخت قبوض، یا انتقال وجه، از راه نرم افزارهای گوشی هوشمند انجام می‌شود و در نتیجه اطلاعات مهم حساب بانکی ما در این نرم افزارها ذخیره شده است، باید نسبت به امنیت دستگاه خود دقت بیشتری داشته باشیم. از سویی گفت‌وگوهای کاری و خصوصی افراد امروزه در تلفن‌های هوشمند و سایر ابزارهای دیجیتال وجود دارد، و این اهمیت امنیت دستگاه‌های دیجیتال را دوچندان می‌کند.

پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

چرا به همسرم به راحتی می‌توانم نه بگویم، ولی به بستگان و دوستانم نمی‌توانم؟

پاسخ:

نه گفتن صحیح یک توانایی است؛ توانایی آگاهانه مخالفت کردن با آن‌چه نمی‌خواهم یا تمایل به انجام آن ندارم، یا توانایی انجام آن را ندارم.

با مروری به دلایل ناتوانی افراد در نه گفتن به بعضی افراد می‌توانیم به دلایلی مانند عادت‌ها و باورها و مجموعه‌ای از ترس‌ها اشاره کنیم. مثل:

ترس از قضاوت دیگران، ترس از کم شدن اعتبار، ترس از ناراحت شدن دیگران، ترس از به وجود آمدن اختلاف، ترس از دست دادن دوستان و تنها شدن و باورهایی مثل راضی نگه داشتن دیگران و خوشایند بودن، نه گفتن را نوعی را بی‌احترامی دانستن و این که آدم خوب نه نمی‌گوید.

با بررسی این موارد، متوجه می‌شویم که با توجه به شناختی که از همسرتان دارید و می‌دانید او شما را قضاوت نمی‌کند و این مجموعه ترس‌ها و نگرانی‌ها در مورد او وجود ندارد (یا برای شما مهم نیست)، شما راحت تر می‌توانید نه بگویید. اما این ترس و نگرانی‌ها در مورد دیگران هنوز پا برجاست و مانع می‌شود.

بهتر است عادت‌ها و باورها را تغییر بدهیم و تجدید نظر کنیم تا کم‌کم توانایی نه گفتن را در خود تقویت کنیم.

کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



کارگاه مجازی انضباط در خانواده با کارشناسی خانم
مرضیه شاه کرمی در تاریخ ۱۴۰۰/۵/۲۴ از ساعت ۱۷
تا ۲۰ در فضای اسکای روم برگزار شد.

برنامه‌های آینده کارگاه‌ها:

کارگاه مجازی چه کنم تا کودک ام لج بازی نکند با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ ۱۴۰۰/۶/۲ از ساعت ۱۷ تا ۲۰
در فضای اسکای روم برگزار خواهد شد.

کارگاه مجازی راه‌های افزایش صمیمیت در ارتباط با همسران با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و پشتیبانی فنی خانم ماندانا
آجودانی در تاریخ ۱۴۰۰/۶/۷ از ساعت ۱۶ تا ۱۹ برگزار خواهد شد.

معرفی کتاب



با هم حرف بزنیم (روش‌های گفت‌وگو با همسر از امور مالی تا ...)

نویسنده: پول کلمن

مترجم: مریم ملکوتی

ناشر: قطره

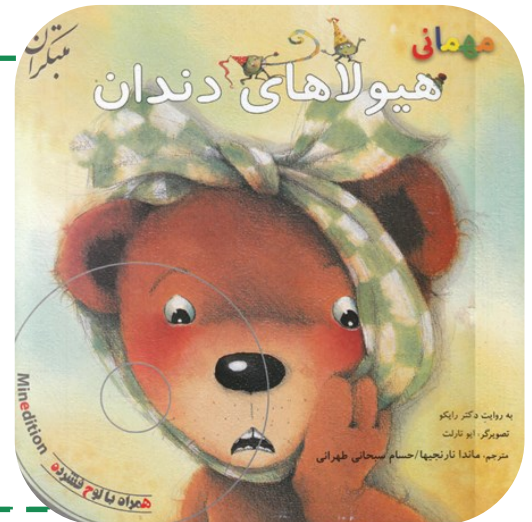
معرفی از خانم ماریا ساسان‌نژاد، کارشناس موسسه مادران امروز

این کتاب در یازده فصل، با مثال‌های کاربردی و به زبانی ساده، همسران را با شیوه‌های مختلف گفت‌وگوی مؤثر در مورد موضوع‌های مختلف زندگی مانند تربیت فرزند، نزدیک‌تر شدن عاطفی به همدیگر، مسائل مالی و اقتصادی و... آشنا می‌کند.

در بخشی از این کتاب گفت‌وگوی ناموثر چنین تعریف شده است:

گفت‌وگوی ناموثر یعنی این که یکی از همسران سعی کند دیگری را وادار به پذیرش عقایدش کند. در این صورت گفت‌وگو تبدیل به جر و بحث شده و بعد به مجادله خواهد کشید. دیگر مهم نیست چه کسی برنده است چون در واقع هر دو بازنده‌اند. گفت‌وگوی مؤثر مستلزم تلاش دوجانبه برای درک اهمیت نظرهای هر دو طرف و یافتن راهکارهای مورد قبول هر دو طرف است حتی اگر هر دو کاملاً با آن موافق نباشند.

معرفی کتاب کودک و نوجوان



برای کودک پیش دبستان
مهمانی هیولای دندان

نویسنده: دکتر رایکو

تصویرگر: ایو تارلت

مترجم: ماندانا نارنجیها، حسام سبحانی طهرانی

ناشر: میچکا



برای کودک در سال‌های نخست دبستان
بدون تو چه کار کنم؟ مجموعه فیجی و خرسی

نویسنده: سالی گریندلی

تصویرگر: پنی دان

مترجم: منا خاطری

ناشر: بازی و اندیشه



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان

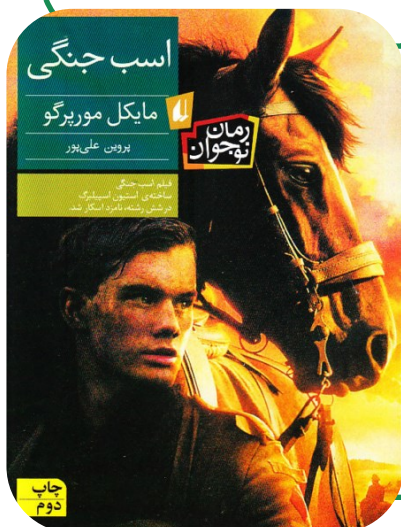
جودی مشهور می‌شود

نویسنده: مگان مک دونالد

تصویرگر: پیتر اچ رینولدز

مترجم: محبوبه نجف فانی

ناشر: افق



برای نوجوانان

اسب جنگی

نویسنده: مایکل مورپورگو

مترجم: پروین علی‌پور

ناشر: افق