

# معتادان مدرن!



**راهکارهای برای استفاده کودکان از فضای مجازی**

ظرفیت  
قارننیست کودکان را کنترل ننماییم بلکه با خودسازان به آنها پاسخ دهیم. این باید قابلیت داشته باشد و بدانیم به چه برنامه‌هایی دسترسی دارند و وقتی سرشان درگوشی است، مشغول چه کاری هستند.

**شناسی پارسانه‌ها**  
خطی مهم است که خودمن کار با برنامه‌ها را بادگرفته باشیم. این طور نباشد که متوجه فعالیت‌های بچه‌ها نشویم.

**زمان‌بندی**  
برای استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، زمان‌بندی داشته باشیم و آن را رعایت کنیم تا تبدیل به بزرگ شویم.

**لکوی غلط**  
اگر می‌خواهیم فرزندمان کاری را در شبکه اجتماعی انجام ندهد، ابتدا خودمان آن را ناجام ندهیم. اینجا بزرگ ترها لکوی بوداری می‌کنند.

**اعتمادسازی**  
با کوکن اهمراه باشیم، کاهی همراهشان فیلم و عکس بینیم، بازی کنیم تا اعتماد آنها را بست. اگر در این صورت اگر با مشکلی رویه روشوند، برای مان تعريف می‌کنند.

احتمالاً شما هم وقتی کلمه «معتاد» را می‌شنوید. یادهایمان تصویر آشناهی همیشگی می‌افتد که یک نفر با حال خیلی نزار گوش‌های نشسته، دست و صورت سیاهی دارد و آنقدر تکیده است که حتی نمی‌تواند قدم از قدم بردارد و خود را روی زمین می‌کشاند. اما امور می‌خواهیم شمارا بآگونه جدیدی از معتادهای آشنا کنیم، آنهای که شاید آنها معتاد هستند، معتادان مدرن! مفهوم از اعتماد این است که رفتاری برقرارهای دیگر غایب کند و آنقدر تکارشود که امکان ترک آن وجود نداشته باشد، اعتیاد به اینترنت هم در همین دسته قرار می‌گیرد. اعتیاد به اینترنت یعنی استفاده افراطی، بی‌هدف و باستگی بیش از حد به اینترنت طوری که در ارتباطات زندگی روزمره، کار، تحصیل و به طور کلی همه فعالیت‌های اجتماعی اختلال و بی‌نظمی به وجود بیاورد.



## نشانه‌ها

SOCIAL MEDIA



**چک کردن به هدف اینستاگرام**: امان از اینستاگرام! باخش زیادی از سرگرمی اینترنت همین اینستاگرام است که آنوهای از عکس و ویدیو در می‌توان گاهی ساعت‌هایی و قله در آن گشت زد.

**بی‌وققه بازی کردن**: بازی‌های آنلاین و آفلاین می‌بینی برای اینترنت از موارد مهم ایجاد اعتیاد است!

**دانلود کردن**: دانلود فیلم، بازی، مستند و هرجیزی! دانلود کردن خودش سبکی از اعتیاد است!

**خرید اینترنتی**: این خریدهای اینترنتی هم علاوه بر خالی کردن حساب بانکی، ایزا اعتیاد خوبی هستند.

**وب‌گردی و خبرخواندن**: اعتیاد به خبرخواندن راشاید بیشتر در خبرنگارها بیوں پیدا کرد، از صبح تا شب می‌توانند در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت بچرخدن و خبرخوانند و خسته هم نشوند.

**قمار و شرط‌بندی**: قمار در هر شرایطی با خودش ایجاد به همراه دارد. حالا در نظر بگیرید در اینترنت و دنیای آنلاین چقدر می‌زیان این شرط‌بندی‌ها افزایش بیندا می‌کند و با خودش معتادهای جدیدی به وجود می‌آورد.

