

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

# اهداف آموزشی

- فضای مجازی را تعریف کند و بتواند آموزش دهد.
- نشانه‌های استفاده سالم و ناسالم از فضای مجازی را بیان کند و بتواند آموزش دهد.
- آسیب‌های ناشی از فضای مجازی را بداند و بتواند آموزش دهد.
- نقش والدین در استفاده از اینترنت را بداند و بتواند آموزش دهد.
- نشانه‌های خطر را بتواند توضیح دهد.
- بتواند اقداماتی را که موقع خطر ناشی از این فضا مشاهده می‌شود ارزیابی کند و راهکارهای معمول را پیشنهاد دهد.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

## سناریو اول

پدر و مادر آرین به خاطر انجام تکالیف مدرسه اش و اطلاع از گروه‌های تلگرامی مدرسه که مسائل مربوط به کلاسها را از آن طریق اطلاع رسانی میکردند، به تازگی برای او گوشی موبایلی خریداری کرده‌اند. والدین او تا به حال از تمام جزئیات فعالیتهای کامپیوتری و استفاده از اینترنت آرین با خبر بوده‌اند. اما حالا این نگرانی را دارند که او استفاده‌های نادرستی از تلفن همراه داشته باشد و یا در معرض خطر قرار گیرد. با توجه به اینکه آرین ۱۳ ساله شده است نیز نمی‌دانند چطور بدون اینکه برایش مشکلی پیش آید این موضوع را با او در میان گذارند.

## مقدمه

- تعریف شما از فضای مجازی چیست؟
- فکر میکنید چقدر در زندگی امروز درگیر این فضای هستیم؟
- آیا میشود از این فضای استفاده نکرد؟
- چه کسانی می توانند از این فضا استفاده کنند؟
- آیا باید قاعده و موارد خاصی را در استفاده از فضای مجازی رعایت کنیم؟



# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

# فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی / سایبری یا دیجیتال

- ایجاد شدن از طریق ارتباط شبکه های رایانه ای
- تشابه با دنیای واقعی با استفاده از جلوه های سمعی بصری

شامل موارد زیر می شود:

- زیر ساخت های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- شبکه های کامپیوتری و ارتباط آنها ( اینترنت )
- اینترنت

# درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟

- استفاده از فضای مجازی گریزناپذیر است.
- امکان بهره مندی از مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است
- به همراه داشتن تبعات در صورت عدم استفاده صحیح
- لزوم آشنایی با فضای مجازی قبل از استفاده از آن

# آسیب های ناشی از فضای مجازی

- مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن
- دزدی
- مواجهه با محتوای نامناسب از قبیل: پورنوگرافی ، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی
- اعتیاد به اینترنت و بازی های کامپیوتری

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی

## کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. **اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)**
۹. **نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)**
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)



# اعتیاد به اینترنت

- اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی **Cybersexual Addiction**
- اعتیاد به روابط مجازی **Cyber-Relational Addiction**
- رفتارهای اجباری اینترنتی **Net-Compulsions**
- اعتیاد به کامپیوتر **Computer Addiction**
- اطلاعات بیش از حد **Information Overload**

نشانه‌های استفاده‌ی زیاد از اینترنت  
نشانه‌های استفاده‌ی سالم از اینترنت و کامپیوتر  
چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)



# راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

- از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟
- نکات کلی که در هر سنی برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم توجه است
- قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت
- وقتی احساس می شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان



# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در کار با فضای مجازی کل زمان ۹۰ دقیقه

۱. معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
۲. معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
۳. سناریو اول (۳ دقیقه)
۴. مقدمه بارش فکری (۱۰ دقیقه)
۵. فضای مجازی چیست؟ (۳ دقیقه)
۶. درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟ (۳ دقیقه)
۷. آسیب های ناشی از فضای مجازی (۲ دقیقه)
۸. اعتیاد به اینترنت (۱۰ دقیقه)
۹. نشانه های استفاده ی زیاد از اینترنت، نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر و چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟ (۱۰ دقیقه)
۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین (۱۵ دقیقه)
۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان (۱۰ دقیقه)
۱۲. سناریو دوم و جمع بندی (۱۵ دقیقه)

## سناریو دوم

مهسا و علی برای مشاوره مراجعه کرده اند. مهسا برای طلاق به دادگاه مراجعه کرده است و دادگاه ایشان را برای گرفتن مشاوره ارجاع داده است. مهسا از مدت زمان زیادی که علی با گوشی و همینطور گشت زدن در سایت های مختلف سپری میکند شکایت دارد. در ادامه مشخص میشود که در روابط جنسی نیز دچار مشکل شدند. به تازگی نوعی از ارتباط جنسی برای علی جذاب شده است که قبلا به آن ها علاقه مند نبود و این نوع از ارتباط مورد علاقه مهسا نیست. همچنین مهسا شک کرده است که علی در فضای مجازی با خانمی در ارتباط است. مکالمات جنسی او را شنیده بود.

# جمع بندی پرسش و پاسخ

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم