



یاسر مولایی
(مستر دیجیتالر)

والدین دیجیتال

۵ مرحله ساده و کاربردی برای تبدیل
نگرانی های والدین به فرصت

همین امروز کنترل فرزندان و زندگی تان را در دست بگیرید

آیا آماده هستید تا اولین قدم را به سمت آرام ترین زندگی ممکن خود بردارید؟

پنج سال پیش دقیقاً همین جایی بودم که حالا شما ایستاده‌اید.

من مشتاق بودم، من مصمم بودم.

برای یک تغییر بزرگ آماده بودم.

اما نمی‌خواستم فقط کنترل زندگی‌ام را به دست بگیرم...

می‌خواستم "نام نکو" از خود به‌جا بگذارم و تحولی عظیم در زندگی هزاران نفر به وجود بیاورم.

شبیه به یک رویای دست‌نیافتنی بود؛ خصوصاً به این دلیل که راهش را نمی‌دانستم و هیچ‌گونه تکنیکی نداشتم.

تنها چیزی که می‌دانستم این بود که: برای رسیدن به رویایم و آنچه می‌خواستم با آن دنیا را تغییر دهم، باید عشق و علاقه به فرزندان و خانواده‌ام که در حال منفجرشدن بود، آزاد می‌کردم.

من هیچ ایده درستی از آنچه انجام می‌دادم نداشتم. حتی هیچ فرمولی، سیستم یا اصولی برای خود در نظر نگرفته بودم.

پس چه کاری انجام دادم؟ روزانه 14 ساعت در اینترنت جستجو کردم و از هرکسی که می‌شناختم، درباره یک ایده کارآمد سؤال می‌کردم.

در همان زمان روزنه‌ای از امید پیدا کردم... گرچه یک امید واهی بود، من قربانی تبلیغات آنلاین و برنامه‌های نامعتبر شدم.

اتفاق اجتناب‌ناپذیر افتاد: ایده‌ها را یکی پس از دیگری امتحان می‌کردم... و با شکست مواجه می‌شدم.

این ماجرا به مدت ۱۴ ماه ادامه پیدا کرد.

من دانش و تجربه این کار رو داشتم اما درباره اصول کنترل و مراقبت از فرزندان در محیط اینترنت و فضای مجازی چیزی نمی‌دانستم.

آفت اصلی آن است که اکثر والدین تصور می‌کنند چون می‌توانند امورات روزانه خود را با تلفن همراه و کامپیوتر انجام دهند دیگر نیازی به آموزش ندارند و خود می‌توانند نسبت به کنترل و مراقبت فرزندان خود در محیط اینترنت و فضای مجازی اقدام نمایند. دقیقاً اشتباهی که پنج سال پیش من انجام دادم.

اما بالاخره رؤیاهایم به واقعیت تبدیل شد. البته نه از روی شانس و اقبال.

بلکه با پشتکار طاقت‌فرسا و از خودگذشتگی فراوان

در نهایت اصول و روش مرحله‌به‌مرحله موفقیت را کشف کردم.

پنج سال تلاش کردم و در این مدت به واسطه اصولی که کشف کردم، بیش از ۱۰۰ خانواده را از نگرانی رهایی داده و آرامش را به آن‌ها هدیه دادم.

اگر پنج سال پیش شما به من می‌گفتید که قصد دارید ۱۰۰ خانواده را در یک سال باسواد کنید (سواد دیجیتالی) من می‌خندیدم.

سپس می‌گفتم که "سواد دیجیتالی دیگر چه کوفتی است؟"

این حرف‌ها را باور کنید یا نه، در آغاز هیچ ایده‌ای برای راه‌اندازی والدین دیجیتالی نداشتم. به دنبال اصولی بودم که شامل همه والدین با هر سواد شود. چندین هفته کلمات کلیدی را در گوگل جستجو کردم و در نهایت به چیزی به نام "والدین دیجیتالی" رسیدم.

طی جستجوهایم همه برنامه‌های موجود در بازار و اینترنت را امتحان کردم و در اینترنت به فروم‌های زیادی برخورد کردم درباره والدینی که در کنار فرزندان خود از تمام امکانات و پتانسیل‌های اینترنت و فضای مجازی استفاده می‌نمایند.

این والدین همانند من و شما بودند. آن‌ها این اصول را رعایت کرده بودند. آن‌ها این توانایی را داشتند. در خانه و یا محل کار بنشینند از اینترنت و فضای مجازی بی‌دغدغه استفاده نمایند.

در اینجا این سؤال برای شما پیش می‌آید که آیا افراد معمولی هم می‌توانند مانند آن‌ها شوند؟ چگونه؟

خیلی ساده: بله. ما اینجا هستیم تا در کنار هم به این مهم برسیم.

از بازنگری اصولی که جمع‌آوری کرده بودم بسیار شگفت‌زده می‌شدم و با مرور دوباره آن‌ها احساس کسی را داشتم که یک گنج پنهان را کشف کرده است. در نهایت تمام ریزه‌کاری‌های این اصول را به دست آوردم و می‌دانستم دقیقاً چه می‌خواهم.

چطور می‌توانید این کار را انجام دهید؟

۱. آموزش زیربوم‌های اینترنت
۲. آموزش سیر تا پیاپی برنامه‌های فضای مجازی
۳. آموزش ترفندهای ویندوز
۴. معرفی و آموزش برنامه‌های کاربردی نظارت، کنترل و مراقبت از فرزندان در محیط اینترنت و فضای مجازی
۵. نکات و اصول روانشناسی مواجهه با کودکان

والدین دیجیتالی تا حد زیادی مسئول آموزش والدینی است که دغدغه آینده فرزندان خود را دارند و نگران نحوه استفاده آنها از اینترنت و فضای مجازی هستند.

آیا وقت آن نرسیده که پاسخی بر این دغدغه‌ها و نگرانی‌ها داشته باشید؟

پس همین حالا یک شروع شگفت‌انگیز داشته باشید.

یاسر مولایی (مستر دیجیتالر ایران)، ۱۳۹۷

این نسخه الکترونیکی خلاصه‌ای از کتاب والدین دیجیتالی می‌باشد.

فهرست

مقدمه

گام اول: قدم به قدم برای همراهی فرزندان در اینترنت

اینترنت در آینه آمار

تفاوت‌های استفاده ایرانی‌ها از اینترنت

۶ توصیه کاربردی برای والدین

رفتارشناسی کودکان در اینترنت

۶ نشانه مهم در معرض خطر قرار گرفتن کودکان

بایدها و نبایدهای فیلترشکن

برگه تقلب گام اول

دستورالعمل گام اول

عناوین فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام اول

گام دوم: راز و رمزها، پیدا و پنهان شبکه‌های اجتماعی

آموزش تلگرام از سیر تا پیاز محبوب‌ترین اپلیکیشن این روزهای ایران

آموزش اینستاگرام، تمامی ترفندها از صفر تا صد

توصیه‌های روان‌شناسی در خصوص فضای مجازی

چه باید کرد؟

حفظ امنیت خانواده در فضای مجازی

روش آگاه کردن کودکان از خطرات فضای مجازی

کنترل و نظارت بر فعالیت‌های مجازی فرزندان

برگه تقلب گام دوم

دستورالعمل گام دوم

عناوین فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام دوم

گام سوم: بازی یا جدی؟

۷ تا از فواید بازی‌های رایانه‌ای

۶ تا از مضرات بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان و نوجوانان

بازی‌های رایانه‌های به روایت تصویر

نظام رده‌بندی سنی بازی‌ها

توصیه به والدین

هشدار در مورد بازی‌های آنلاین

چگونه به‌طور امن بازی کنید؟

برگه تقلب گام سوم

دستورالعمل گام سوم

عناوین فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام سوم

گام چهارم: جعبه‌ابزار کنترلی

معرفی ۷ اپلیکیشن فارسی کنترل فرزندان

معرفی ابزارهای رایج کنترل فرزندان در دنیا

معرفی و آموزش مختصر برنامه‌های پرکاربرد کنترل فرزندان

برگه تقلب گام چهارم

دستورالعمل گام چهارم

عناوین فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام چهارم

گام پنجم: فوت‌های کوزه‌گری پنجره دوست‌داشتنی (windows)

آموزش ابزارهای کنترل والدین در ویندوز ۷

ترفند مشاهده تاریخچه کارهای کاربران در ویندوز

زیرویم‌های آنتی‌ویروس

ترفند چگونگی مخفی کردن و آشکار کردن فایل‌ها در ویندوز

چگونه دانلود کنیم

برگه تقلب گام پنجم

عناوین فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام پنجم

مقدمه

چرا والدین به این کتاب و دانستن این اصول نیاز دارند

شما والدین عزیز به دانستن این اصول نیاز دارید زیرا مهربان ترین پدر و مادرهای دنیا هستید.

اغراق نیست.

زیرا به راستی شما بی نظیرید.

شما مهر و محبت و دغدغه‌هایی در دلتان دارید که همه دنیا انگشت به دهان آن هستند.

نگرانی‌هایی بابت آینده فرزندان‌تان که مثال‌زدنی است

اما حقیقتاً داشتن احساسات قوی کافی است؟

به راستی چطور میشه کنترل و هدایتش کرد؟

حالا اگر من هیچ سواد رایانه‌ای نداشته باشم چکار باید بکنم؟

پاسخ همه این سؤالات رو می‌توانید در کارگاه آموزشی رایگان من پیدا کنید.

قول می‌دهم با چشمان باز به راهنمایی ادامه می‌دهید و می‌توانید همه نگرانی و دغدغه‌های دلسوزانه‌تان به فرصت تبدیل کنید.

فرصتی برای همگام شدن با فرزانتان در دنیای دیجیتال که مسیر پرپیچ‌وخم و پرمخاطره‌ای دارد و تنها والدینی می‌توانند به

همراه فرزندان‌شان از این مسیر به سلامت عبور کنند که **اصولش** رو بدانند.

اصولی که من قصد داریم در این مجموعه صفر تا صد آن را به صورت کاملاً کاربردی و در ۵ گام به شما

آموزش بدهم.



تنها هدف من این است که آموزش‌ها و مشاوره‌هایی رو به شما بدهم که چشمانتان را باز کند، به شما فرصت شگفت‌انگیزی نشان می‌دهم تا با من و تیم کاری‌ام شروع به کار کنید!

شروعی جذاب و ضروری که در پایان کار متوجه آن خواهید شد.

این مجموعه چیزی فراتر از آموزش عالی برای شماست.

مشاوره‌های فنی، تخصصی و مشاوره‌های روان‌شناسی ارتباط والد و فرزند ما به والدین بی‌شماری کمک خواهد کرد. شاید حتی صدها هزار زندگی.

این شانس شماست تا یک میراث قیمتی از خود به‌جا بگذارید.

این شانس شماست تا با همگامی‌هایتان، فرزندانی تربیت کنید که دنیا رو تغییر دهند.

اگر من و هزاران والدین توانسته‌اند، پس حالا شما هم می‌توانید.

MrDigitaler.ir

آن‌ها چیزی فراتر از آنچه شما هستید نبودند. حتی سواد رایانه‌ای بالایی هم نداشتند.

بلکه فقط یک چیز بسیار ارزشمندتری رو داشتند: نیاز به همگامی با فرزندان خود در دنیای دیجیتال با روش‌های اصولی.

اصولی که من قصد داریم در این مجموعه صفر تا صد آن را به صورت کاملاً کاربردی و در ۵ گام به شما آموزش بدهم.



این مجموعه شامل راهنمایی، مشاوره و آموزش والدین در قالب کتاب (نسخه فیزیکی و الکترونیکی)، فایل‌های صوتی، فیلم‌های آموزشی، معرفی و آموزش برنامه‌های کاربردی (موبایل و کامپیوتر) و سورپرایز اصلی ارائه مشاوره‌های تخصصی و روانشناسی ارتباط والد و فرزند می‌باشد. که حاصل بیش از ۱۰ سال تجربه کاری و شخصی من است. تجربه‌هایی که طی سال‌ها کار در سطوح مختلف؛ از پایین‌ترین سطح تا مدیریت واحد فناوری اطلاعات دانشگاه و به واسطه ارتباط و تعامل با اساتید برجسته و موفق کشور و نیز مطالعات فراوان در این زمینه به دست آمده است.

من همیشه عاشق تکنولوژی و فناوری اطلاعات بودم و از این کار لذت می‌برم. این تنها استعداد من است که به صورت یک وسوسه فکری در ذهنم فعال است.

زندگی من با دنیای دیجیتال گره خورده و می‌خواهم از آن به نحو احسن در راستای آموزش به دیگران استفاده نمایم.

اکنون از علایق و تجربیاتم تشکر می‌کنم، زیرا توانسته‌ام به هزاران والدین کمک کنم تا زندگی راحت و توأم با آرامش داشته باشند و زندگی‌شان را تحت کنترل درآورند.

من صادقانه اعتقاد دارم چیزهایی که حالا به شما آموزش می‌دهم، حتی بسیار فراتر از مدارک دانشگاهی است. این‌ها با تجارب کاری و با آزمون و خطا به دست آمده است! همان اشتباهاتی که به شما کمک می‌کند از آن‌ها بر حذر باشید.

من به واسطه مدرک کارشناسی ارشد کامپیوتر و همچنین موقعیت شغلی که دارم همواره در مراسمات و دوره‌های خانوادگی که حضور پیدا می‌کنم با سؤالاتی از قبیل :

فرزندان ما مدام پای کامپیوتر و تلفن همراه هستند، چطوری زمان استفاده از آن‌ها رو مدیریت کنیم؟

آیا روشی وجود دارد که متوجه بشیم فرزندان ما وارد چه سایت‌هایی شدند و چه کارهایی می‌کنند؟

اصلاً اینترنت خوب است یا بد؟

امکان رصد و کنترل فرزندان در فضای مجازی وجود دارد؟

و...

مواجه می‌شوم و دغدغه‌ها و نگرانی‌های والدین در خصوص فرزندان را از نزدیک لمس کرده‌ام.

همین سؤالات و دغدغه‌ها مرا به این فکر انداخت تا مجموعه‌ای کامل و کاربردی تهیه کنم تا والدین عزیز با دنیای دیجیتال آشنا شوند و با مشاوره‌های فنی و روان‌شناسی ارتباط والد و فرزند همکاران مجرب بنده زندگی آرام و تحت کنترل داشته باشند و فرزندان نیز بتوانند از این امکانات به صورت صحیح استفاده نمایند.

این مجموعه مشابه ندارد و با گردآوری اطلاعات از منابع گوناگون داخلی و خارجی درصدد هستیم علاوه بر حل مشکل والدین و فرزندان عزیز، برای وقت آن‌ها نیز ارزش قائل شده و دیگر نیاز نیست برای تهیه مطالب، دستورالعمل‌ها، فیلم‌های آموزشی و ... ساعت‌ها در اینترنت جستجو کنید و درگیر آزمون و خطاها شوید.



**برای یک فرد مشتاق به یادگیری،
اینطور نیست که علم محرمانه بوده
و اینترنت آن را از محرمانگی درآورده
باشد. اینترنت فقط کسب علم را آسان
کرده است. اگر شما به اندازه کافی
انگیزه داشته باشید، کتاب‌ها به اندازه
کافی برایتان خوب هستند.**
بیل گیتس

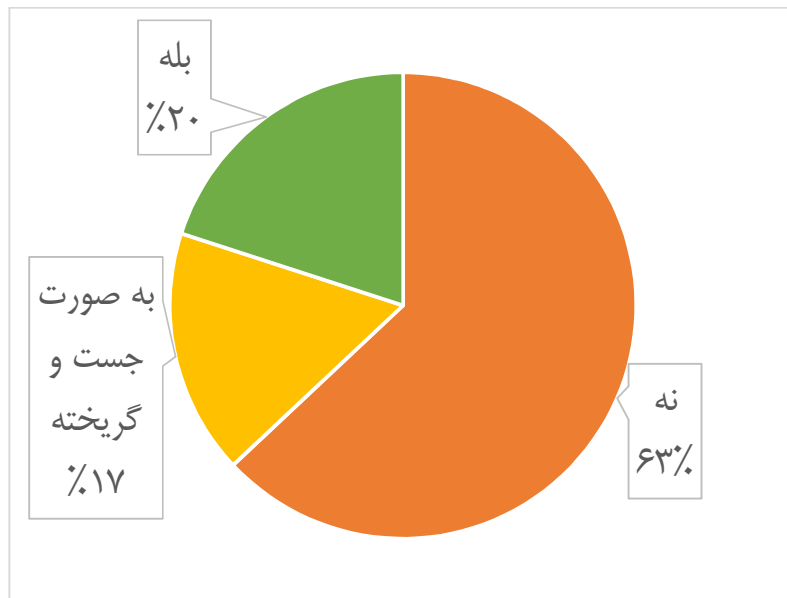
به‌طور مثال من در گام دوم راز و رمزهایی در خصوص شبکه‌های اجتماعی به شما خواهم گفت که از شنیدن آن‌ها شگفت‌زده شوید!

و همچنین در گام چهارم برنامه‌هایی رو برای مراقبت، کنترل و محافظت از فرزندان را به شما معرفی و آموزش خواهم داد که از خودتون بپرسید چرا تا حالا غفلت کرده‌اید!

بنابراین چرا والدین بیشتری در دنیا این کار را انجام نمی دهند؟

پاسخ بسیار ساده است. زیرا آن‌ها چنین آموزش‌های اصولی ندیده‌اند و از وجود آن بی‌خبرند. من وقتی با این والدین برخورد می‌کنم واقعاً شوکه می‌شوم.

و تنها این سؤال را از آن‌ها می‌کنم که آیا از وجود این آموزش‌ها مطلع بوده‌اید؟ جواب واقعاً شوکه کننده است.



آیا باورتان می‌شود؟

حتی در بین والدینی که دارای تحصیلات دانشگاهی هستند، بیش از ۶۳٪ آن‌ها هیچ اطلاعی از این آموزش‌های اصولی ندارند. فقط ۲۰٪ از این افراد می‌گویند مطلع بودند آن‌هم نه به صورت کامل و ۱۷٪ آن‌ها به صورت جست و گریخته و نه به صورت اصولی این کار را انجام می‌دهند.

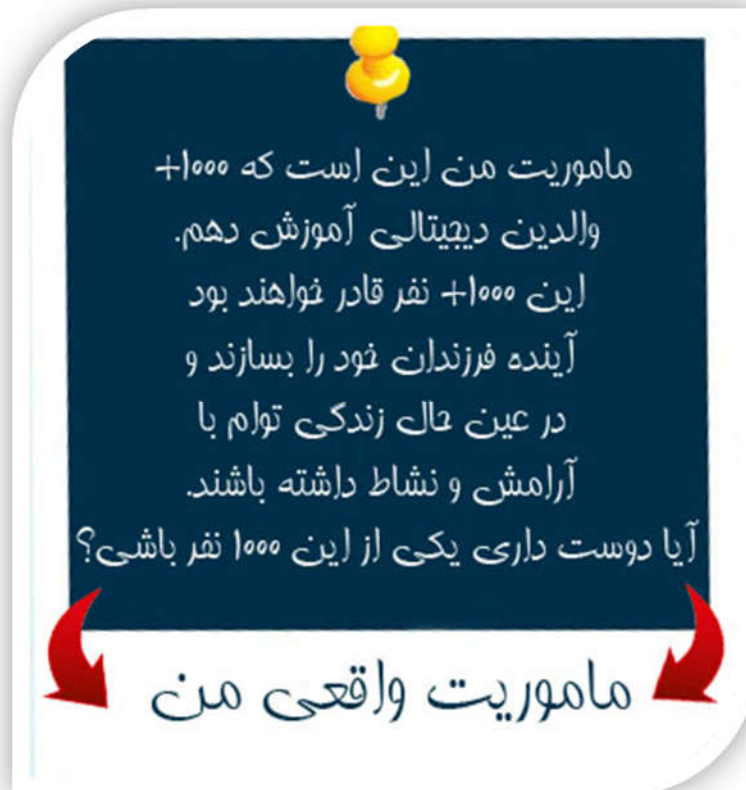
مگر می‌شود نسبت به چنین موضوع مهمی بی‌تفاوت بود!؟

واقعاً آینده فرزندان دلبندتان اهمیتی ندارد!؟

والدین دیجیتال

والدین دیجیتال تا حد زیادی مسئول آموزش والدینی است که دغدغه آینده فرزندان خود را دارند و نگران نحوه استفاده آن‌ها از اینترنت و فضای مجازی هستند.

پدر یا مادر دیجیتالی، کسی است که از یک یا چند برنامه و ابزار خاص برای محافظت از فرزندانش استفاده می‌کند. او می‌داند که امروزه ابزارهای دیجیتال، بخش جدانشدنی زندگی هستند اما از طرف دیگر نیز آگاه است که فضای دیجیتال



حاوی اقیانوسی از اطلاعات است، اطلاعاتی که شاید معصومیت کودکش را هدف قرار دهد.

تنها چیزی که نیاز دارید، این است که باید علاقه داشته باشید تا زندگی خود را تغییر دهید، فرزندی داشته باشید که به آن‌ها افتخار کنید.

اگر شما آماده هستید که شروع کنید، می‌خواهم هر مرحله‌ای که نیاز دارید تا تبدیل به والدین دیجیتالی شوید به شما بدهم.

شما می‌توانید همه این مراحل را به‌تنهایی انجام دهید و من هم اینجا هستم که در طول این فرآیند کمکتان کنم.

شروع کنیم:

قبل از شروع، باید درباره یک موضوع توافق کنیم...

اگرچه اعتقاد دارم که این مجموعه به بسیاری از والدین کمک کرده تا بسیاری از مشکلات و دغدغه‌هایشان را حل کنند، اما باید بدانید برای رسیدن به هدف نهایی باید هر ۵ گام را به ترتیب و به صورت کامل انجام دهید و بستگی به روش اجرایی شما دارد که از این مجموعه چگونه استفاده کنید.

درواقع یک شبه نمی‌توان به هدف نهایی رسید.

این موضوع را می‌گویم چون من و هزاران والدین دیگر در جایگاه شما بودیم و باید اراده و پشتکار قوی داشته باشیم و بدون این دو نکته در هیچ راهی موفق نخواهید شد. پس می‌توان گفت در هر راهی که قدم می‌گذارید باید تلاش کنید تا به موفقیت برسید.

می‌توانم هزاران مثال به شما نشان بدهم. می‌توانم صدها داستان به شما بگویم. حتی می‌توانم ده‌ها دلیل برای کاربردی بودن این مجموعه به شما نشان بدهم. این کار را خواهم کرد.

اما این‌ها درباره کسانی است که اقدام می‌کنند.

نمونه والدین دیجیتال که در این کتاب می‌خوانید، بیانگر این است که آن‌ها هر آنچه آموخته‌اند را عملی کرده‌اند. و هیچ‌گاه با موانع کوچک متوقف نشده‌اند. آن‌ها هم روزهای خوبی داشته‌اند و هم روزهای بدی در زندگی تجربه کرده‌اند.

فقط به یاد داشته باشید که من و تیم کاری‌ام همواره پشتیبان شما هستیم و در کنار شما کار می‌کنیم. تا زمانی که طبق مراحل این سیستم عمل می‌کنید، هیچ چیز نمی‌تواند شما را متوقف کند.

خود را آماده کنید تا این اصول را بیاموزید و بتوانید اقدام کنید تا به جایگاهی که در زندگی دوست دارید برسید.

همین حالا آماده شوید که اقدام کنید.



والدین دیجیتالی

خانم سعیده نیازی

تفاوت در اصول است.

به عنوان یک مادر تنها با دو فرزند، زندگی خانم نیازی به طور کلی از حالت تعادل خارج شده بود. ایشان برای این که بتوانند از نظر مالی خانواده خود را حمایت کنند، مجبور بودند اکثر زمان گرانیهای خود را به کار اختصاص دهند. ایشان یک هدف معمول داشتند: اینکه در این روزگار بتوانند فرزندانی تربیت نمایند که مایه افتخار باشند.

ایشان با توجه به دغدغه هایی که در مورد فرزندانشان داشتند خود آشنایی با اینترنت و فضای مجازی داشتند اما از طریق والدین دیجیتالی توانستند تمام دغدغه های خود را پاسخ دهند.

ایشان امسال به ما ملحق شدند و در مورد مجموعه والدین دیجیتالی ما این جمله را فرمودند " این مجموعه فوق العادست و با اصولی که دارد تمام دغدغه های مرا پوشش داده و حالا دیگر با خیالی راحت در محل کارم حاضر می شوم چرا که دیگر کنترل زندگیم را در دست دارم. از شما بینهایت سپاسگزارم."

گام اول قدم به قدم برای همراهی فرزندان در اینترنت

اینترنت و وب‌گردی از جمله پدیده‌هایی است که در دو دهه اخیر جای خود را در میان مردم جهان باز کرده است و دیگر حومرزا نسبت به این پدیده شکسته و تمامی افراد اجتماع صرف‌نظر از دیدگاه‌ها و سلیق گوناگون به آن گرایش پیدا کرده‌اند.

اما اینترنت تا جایی پیش رفته که حتی از تلویزیون و ماهواره، رقیب سنتی‌تر خود پیشی گرفته است. دیگر افراد نه تنها نسبت به این ابزار ارتباطی اشتیاق بیشتری نسبت به ماهواره و تلویزیون از خود نشان می‌دهند که با آمدن مطبوعات آنلاین نیز از اقبال مردمی نسبت به روزنامه‌های سنتی و چاپی به شدت کاسته شده است. اما آنچه اینترنت را برای فرزندان دلبندتان خطرناک جلوه می‌دهد افزایش سایت‌های بازی‌های اینترنتی و سایت‌های غیراخلاقی است که باعث بروز ناهنجاری‌هایی در میان آن‌ها می‌شود و می‌تواند لوح پاک وجودی آن‌ها را لکه‌دار نماید.

اینترنت یک پدیده دو کاربردی است که همزمان می‌تواند برای کودکان مفید و درعین حال بسیار مضر باشد؛ مفید از آن‌رو که اینترنت دارای سایت‌های متعدد آموزشی است و در زمینه آموزشی می‌تواند نقش مؤثری برای فرزندان ایفا کند و علاوه بر این اینترنت و در کل استفاده از فناوری رایانه‌ای، امروزه پایه و مبنای ورود به مدرسه و دانشگاه و در سنین بالاتر بازار کار قرار گرفته است.

سویه دیگر استفاده از اینترنت سویه منفی و مخرب آن است که در صورت عدم نظارت والدین و ورود فرزندان شما به سایت‌های غیراخلاقی می‌تواند بسیار مخرب باشد. صدمات بهداشت روانی از طریق این گونه سایت‌ها به کودکان و نوجوانان به‌ویژه در ایجاد مسائلی مانند انحرافات جنسی، خشونت، اعتیاد، رفتارهای ضداجتماعی، سست شدن مبانی خانواده و اشاعه جرم و جنایت در طیف وسیع در بسیاری موارد جبران‌ناپذیر است.

اینترنت در حال تحول است یا به بیان بهتر دقیقه به دقیقه در حال تغییر است، «من نمی‌توانم این تحولات را دنبال کنم» ساده‌ترین حرفی است که پدر و مادر می‌توانند بگویند، اما پا به پای تکنولوژی حرکت کردن و شناسایی رفتار آنلاین فرزندان یا به عبارتی فرزند پروری دیجیتال قسمتی از سرپرستی کودکان در قرن حاضر است. برای ایجاد یک جامعه آنلاین سالم چه کسی مسئول است؟ مدارس؟ اما والدین قبل از مدرسه‌ها باید در این مسیر حرکت کنند.

به همین خاطر لزوم فراگیری اصولی و روشمند مبانی کامپیوتر و اینترنت و نحوه استفاده از آن برای والدین بیش از گذشته ضرورت دارد، توجه داشته باشند که با محدودیت‌های شدید و تنبیهات نمی‌توان به‌طور کامل بر استفاده کودکان از اینترنت



نظارت داشت و می‌بایست از ابزارها و برنامه‌های های کنترلی همراه با مشورت و همفکری با روانشناس نسبت به کنترل و هدایت فرزندان اقدام نمود، دقیقاً هدفی که همین مجموعه دارد.

ممکن است که متخصص استفاده از دنیای دیجیتال نباشید اما باید همیشه علاقه‌مند باقی بمانید. چون به فرزندانمان علاقه‌مند هستیم!

هیچ موقع برای یادگیری دیر نیست، حتی زمانی که پای تکنولوژی در میان باشد.



لذا ما در گام چهارم این مجموعه قصد داریم نرم‌افزارها و برنامه‌های کاربردی کنترل و نظارت والدین بر فعالیت فرزندان در محیط اینترنت را معرفی و آموزش دهیم.

اما در اولین گام قصد داریم ضمن نگاهی آماری به میزان استفاده از اینترنت در ایران، بخصوص کودکان، نوجوانان و جوانان به رفتارشناسی آن‌ها در فضای اینترنت پرداخته و با راه‌کارهای کاربردی و فیلم‌هایی آموزشی نسبت به آموزش کنترل و همراهی کردن با فرزندانمان در فضای بیکران اینترنت بپردازیم.

خاطرم هست در یکی از مراسم‌های خانوادگی که حضور داشتم برادر خانمم از بلد نبود کار با اینترنت که بیشتر جستجو کردن، کار با ایمیل، انجام امورات شهروندی در بستر اینترنت و این‌چنین امورات مدنظرش بود، به شدت ابراز نگرانی می‌کرد و با توجه به اینکه دو فرزند پسر در مقاطع ابتدائی و دبیرستان داشت، باعث شده بود، دغدغه‌های کنترل و همراهی کردن با آن‌ها به نگرانی‌های او اضافه شود و مرا سؤال پیچ کرده بود، چطور می‌توانم این قبیل کارها را در کمترین زمان یاد بگیرم؟ استفاده از اینترنت برای فرزندانم خوب است یا بد؟ چه طور می‌توانم از فعالیت آن‌ها در محیط اینترنت آگاه شوم؟ وای اگه وارد سایت‌ها و گروه‌های نامناسب شده باشند چی؟ چه برخوردی باهاشون بکنم؟ اصلاً دیگه نمی‌گذارم از اینترنت استفاده کنند؟ خوبه؟

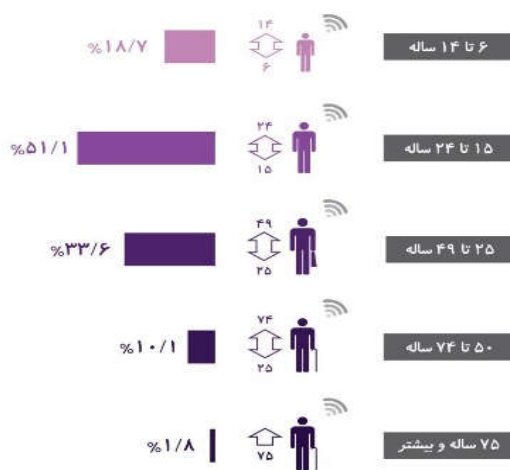
می‌دونم حتماً شما هم گرفتار این نگرانی‌ها و دغدغه‌ها و سؤالات شدید اید از این‌رو بود که گام اول را به آموزش اینترنت اختصاص دادیم.

بنابراین با ما همراه شوید:

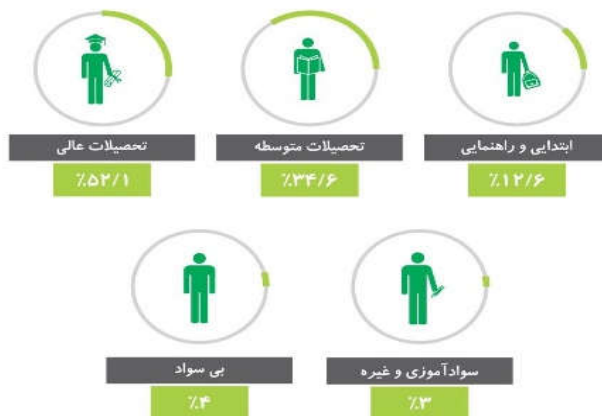
اینترنت در آینه آمار



کاربران اینترنت ایران به تفکیک گروه سنی



کاربران اینترنت ایران به تفکیک تحصیلات



بر اساس نتایج حاصل از مطالعات بنده از کل اینترنت، بیش از ۳۷ درصد سایت‌ها با موضوعات غیراخلاقی فعالیت می‌کنند. تعداد

سایت‌های اینترنتی ارائه‌دهنده خدمات بازی‌های آنلاین طی یک سال گذشته ۲۱۲ درصد افزایش یافته و سایت‌های حاوی بخش‌های خشونت‌آمیز ۱۰ درصد بیشتر شده که این امر هشدار برای استفاده بدون کنترل فرزندان از اینترنت است.

بر این اساس و باوجود آگاهی کودکان و نوجوانان، دسترسی آسان به این سایت‌ها روزبه‌روز افزایش می‌یابد، و لزوم دقت و کنترل خانواده‌ها برای کاهش ورود به این سایت‌های اینترنتی توسط فرزندان خود ضروری خواهد بود.

۶ آمار قابل‌تأمل مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان:

۱- یک نفر از پنج نوجوان ایالت متحده تجربه درخواست جنسی ناخواسته از طریق وب را داشته است. (مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان)

۲- ۲۵ درصد از کودکان به‌طور ناخواسته و آنلاین موردتهاجم پورنو گرافی قرار گرفته‌اند. (مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان)

۳- فقط یک‌سوم خانواده‌ها از ابزار فیلترینگ برای فرزندان خود استفاده می‌نمایند. (مرکز کودکان گمشده)

۴- ۷۵ درصد کودکان تمایل در به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی در مورد خود و خانواده درازای دریافت خدمات آنلاین را دارند. (مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان)

۵- تنها حدود ۲۵ درصد از فرزندان که از نظر جنسی به صورت آنلاین تهدید می‌شوند موضوع را با والدین خود در میان می‌گذارند. (مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان)

۶- ۷۷ درصد از اهداف شکارچیان آنلاین از سن ۱۴ سال به بالا و ۲۲ درصد کاربران سن ۱۰ تا ۱۳ سال بوده‌اند. (مرکز تحقیقات جنایت علیه کودکان)

از لحظه‌ای که کودک وارد چت آنلاین می‌شود تا وقتی که اولین تماس او با یک غریبه برقرار شود تنها ۳۰ ثانیه طول می‌کشد.

۶ توصیه کاربردی برای والدین

۱- به محل قرار دادن کامپیوتر در خانه دقت کنیم

در خانه‌ای که کودکان و نوجوانان در آن زندگی می‌کنند، محل قرار گرفتن کامپیوتر خانواده بسیار مهم است. بنابراین بهتر است که کامپیوتر خانوادگی در محلی از خانه قرار گیرد که محل رفت‌وآمد زیاد اعضای خانواده باشد و تعداد ساعاتی که بچه‌ها با این کامپیوتر کار می‌کنند نیز محدود باشد.

۲- کار کردن تیمی برای مشخص کردن محدودیت‌ها

خانواده‌ها باید دقیقاً در مورد اینکه چه چیزهایی مناسب یا نامناسب است تصمیم‌گیری کرده و در این کار فرزندان خود را مشارکت دهند. برای این کار باید مواردی چون انواع وبسایت‌های مناسب، اتاق‌های چت و روم‌هایی که برای مشارکت مناسب هستند توجه کنند.

۳- در خانه در مورد قوانین کامپیوتر خانگی توافق شود

برای توافق بر سر استفاده از کامپیوتر خانگی بهتر است که برخی قوانین در این رابطه وضع شود. هرگز کلمه عبور خود را فاش نکنید. هرگز شماره تلفن یا آدرس خود را افشا نکنید. هرگز اطلاعاتی را که هویت شما را آشکار می‌کند ارسال نکنید و هرگز تصاویر نامناسب یا تصاویری که هویت شما را افشا می‌کند ارسال نکنید.



۴- نصب نرم افزارهای امنیتی روی سیستم

خانواده‌ها باید اطمینان حاصل کنند که نرم افزار امنیتی مستحکمی دارند که سیستمشان را در برابر ویروس‌ها، هکرها و جاسوس افزارها محافظت می‌کند. این نرم افزار امنیتی همچنین باید محتوا، تصاویر و وبسایت‌های خطرناک را فیلتر کند. این نرم افزار باید مرتب به روزرسانی شود چراکه هرروزه تهدیدات جدیدی متولد می‌شوند که به روزرسانی خودکار نرم افزارهای امنیتی بسیار می‌تواند در این زمینه مؤثر واقع شود.

۵- از ابزارهای کنترلی و نظارتی والدین استفاده شود

تمامی نرم افزارهای امنیتی مهم و پرکاربرد، ابزارهای نظارتی و کنترلی ویژه والدین ارائه می‌دهند. برای یادگرفتن نحوه کار با این ابزارها باید زمان گذاشت و از گزینه‌هایی که موضوعات و محتوای نامناسب را فیلتر و مسدود می‌کنند استفاده کرد.

این نرم افزارها فرزندان خانواده را از دسترسی به محتوای نامناسب، خطرات شبکه‌های اجتماعی، افراد غریبه و سایر تهدیدات آنلاین بر حذر می‌دارند. البته این ابزارها دارای محدودیت‌های خاص خود نیز هستند و بهتر است والدین خود، شخصاً به نظارت بر کار فرزندان‌شان در اینترنت بپردازند. مطلبی که در گام چهارم مفصل به آن خواهیم پرداخت.

۶- انتخاب کلمات عبور قوی

برای ایجاد کلمات عبور قوی که به راحتی کشف نشوند، باید کلمه عبور شما حداقل ۸ کاراکتر داشته باشد و ترکیبی از حروف، ارقام و نشانه‌ها باشد. کلمات عبور باید در فواصل زمانی معین تغییر کنند تا احتمال سوءاستفاده از یک کلمه عبور در طول زمان کاهش یابد. همچنین رعایت این نکته نیز الزامی است که کلمه عبور خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.

۶ نشانه مهم در معرض خطر قرار گرفتن کودکان:

گرچه زیر نظر داشتن کودکان به طور کامل امری دشوار به نظر می‌رسد اما والدین با رعایت ۶ نکته که در زیر اشاره خواهد شد می‌توانند رفتار فرزندان خود را به منظور محافظت آن‌ها در برابر شکارچیان اینترنتی کنترل نمایند.

نشانه‌های خطر:

- ۱- فرزندان زمان زیادی را به صورت آنلاین سپری می‌کنند.
- ۲- یافتن تصاویر و فیلم‌های غیرمجاز بر روی سیستم کامپیوتر فرزندان.
- ۳- دریافت تماس‌های تلفنی، ایمیل و هدیه از طرف کسانی که شما آن‌ها را نمی‌شناسید.
- ۴- خارج شدن فعالیت فرزندان از حالت طبیعی.



- ۵- سوییچ کردن صفحه در حال مشاهده کودکان زمانی که شما بر روی سیستم حضور پیدا می کنید.
- ۶- استفاده از حساب های کاربری متعدد (ایمیل های جانبی) توسط فرزندان شما.

رایج ترین ابزارهایی که توسط شکارچیان آنلاین جهت اغفال کودکان بر روی اینترنت استفاده می شوند شامل اتاق های گفتگو، پیام های فوری و ایمیل می باشند. درواقع ۸۹ درصد سوءاستفاده جنسی آنلاین از طریق اتاق های چت و یا پیام از طریق مسنجر صورت یافته است.

فیلم های آموزشی مرتبط با گام اول

آموزش نحوه صحیح جستجو کردن در موتور جستجوی گوگل

آموزش نحوه دانلود کردن

آموزش نحوه خرید های اینترنتی

آموزش ساخت پست الکترونیک (ایمیل و جیمیل)

آموزش نحوه کار با پست الکترونیک (ایمیل و جیمیل)

رایگان

**آیا وقت آن نرسیده همگام با
فرزندانتان بروز شوید؟**

من آماده ام با اطمینان تمام، تجربیات و دانش خود را با شما به اشتراک
بگذارم و با ساده ترن، سریع ترن و موثرترین مجموعه موجود شما رو
با فرزندانتان همگام کنم!

شروع کنید با تماشای ویدیوآموزشی
رایگان که ارائه می کنم
در ۳۰ شهریورماه، ساعت ۱۰ صبح
به این آدرس برو:

www.mrdigitaler.ir/free

گام دوم راز و رمزها، پیدا و پنهان شبکه‌های اجتماعی

در این گام قصد داریم شمارا شگفت زده کنیم!

آیا آماده‌اید گامی اساسی در آموزش برنامه‌ها، برقراری امنیت، کنترل و همراهی فرزندان خود در فضای بیکران مجازی بردارید؟

می‌دانید محبوب‌ترین و پرکاربردترین برنامه‌های فضای مجازی در ایران کدام برنامه‌ها هستند؟

آیا می‌شود در این برنامه‌ها با اطمینان خاطر فعالیت کرد؟

راه‌های حفظ حریم خصوصی در شبکه‌های اجتماعی کدام‌ها هستند؟

آیا فضای مجازی، محیطی امنی برای فرزندان ما هست؟

چگونه می‌شود همراه با فرزندانمان از این برنامه‌های پرکاربرد نهایت استفاده را کرد؟

اگر فرزندانمان گرفتار آسیب‌های غول فضای مجازی شدند چگونه با آن‌ها رفتار کنیم؟



همان‌طور که در مقدمه کتاب هم اشاره کردم تحصیلات بنده در رشته کامپیوتر و در مقطع کارشناسی ارشد بوده و از قضا عنوان پایان‌نامه دوره ارشد بنده حفظ حریم خصوصی در کلان داده‌ها با استفاده از خصوصی‌سازی تفاضلی بود که منظور از کلان داده، داده‌های بسیار پیچیده و عظیمی هستند که توسط همه فرآیندهای دیجیتالی تولید می‌شوند که با توجه به رشد سریع اینترنت باعث رشد شدید این داده‌ها شده که شبکه‌های اجتماعی نیز در این زمره قرار دارند و دارای داده‌های حجیمی می‌باشند که تأکید بنده در پایان‌نامه‌ام بر داده‌های شبکه‌های اجتماعی بوده است. دیگر باید شبکه‌های اجتماعی را عضو جدایی‌ناپذیر نوجوانان، جوانان و حتی کودکان امروزی دانست، این واقعیت است که کتمان ناپذیر که نادیده گرفتن می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به کانون

خانواده، روان و جسم فرزندانمان وارد نماید. از این‌رو آموزش این برنامه‌ها امری است ضروری، تا به‌واسطه آن بتوانیم فرزندانمان را کنترل و همراهی نماییم تا افسار اسب چموش شبکه‌های اجتماعی در دستان خودمان باشد نه افراد ناشناسی که هیچ اطلاعی از هویت اصلی آن‌ها نداریم!.

با ما همراه شوید:

آموزش تلگرام: از سیر تا پیاز محبوب‌ترین اپلیکیشن این روزهای ایران

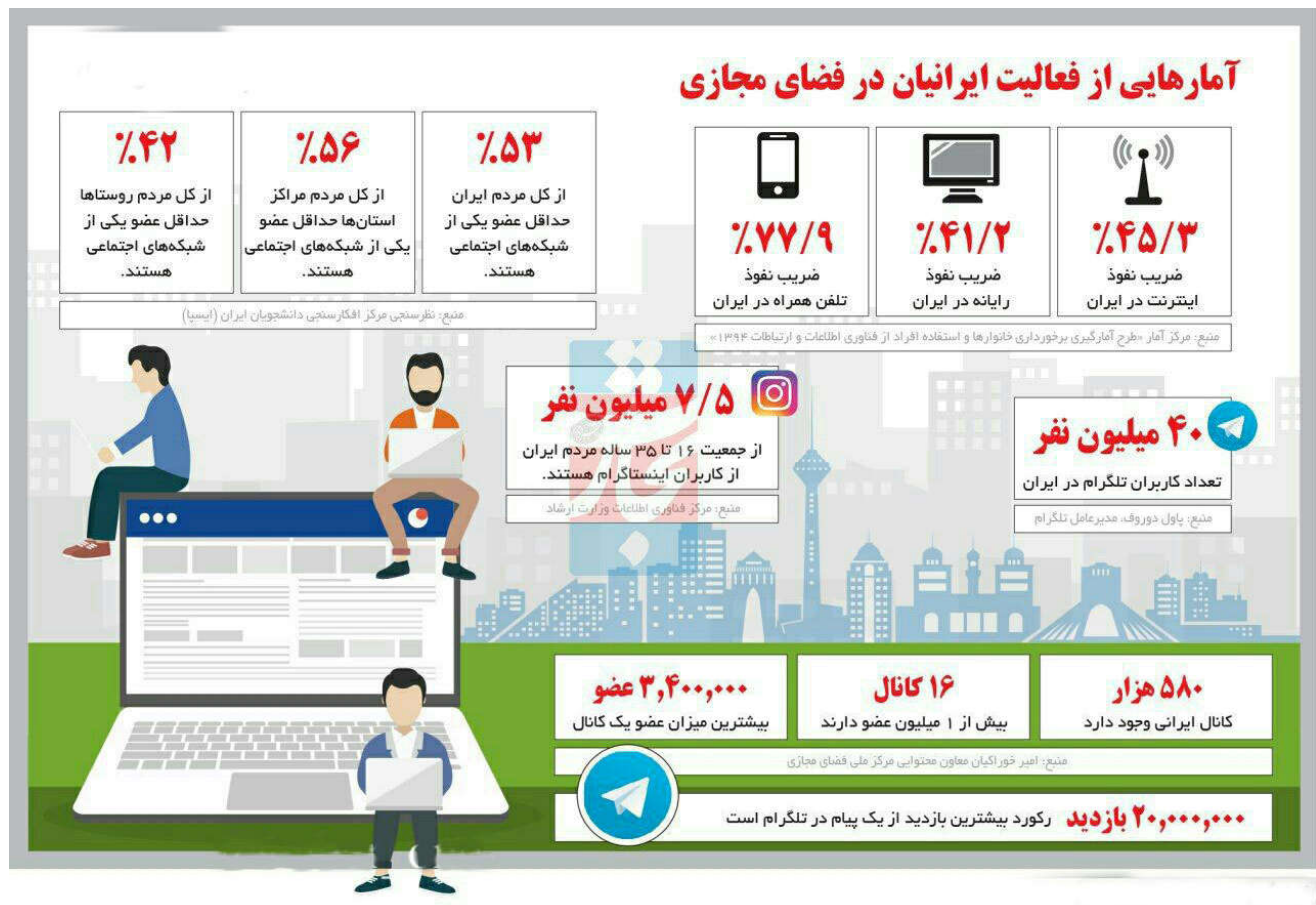


تلگرام را می‌توان در حال حاضر به‌جرئت محبوب‌ترین اپلیکیشن پیام‌رسان در ایران دانست که با امکانات فوق‌العاده‌ی خود موفق به جلب‌توجه چند ده میلیون کاربر ایرانی شده است. تصمیم گرفته‌ایم از سیر تا پیاز تلگرام را موردبررسی قرار دهیم و از ابتدایی‌ترین تا پیچیده‌ترین امکانات آن را به شما آموزش دهیم. بدیهی است که تعداد بسیاری از شما ممکن است با مطالب توضیح داده‌شده در این پست آشنا باشید اما باین‌حال، هستند افرادی که به‌اندازه‌ی افراد حرفه‌ای‌تر با تلگرام و امکانات گسترده‌ی آن آشنا نیستند.

آموزش جامع اینستاگرام: تمامی ترفندها از صفر تا صد



اینستاگرام در سال‌های اخیر رشد فوق‌العاده‌ای در جذب کاربران به خود داشته و توانسته است در کشورهای بسیاری از جمله ایران، به محبوب‌ترین شبکه‌ی اجتماعی تبدیل شود. طی این مسیر کم‌وکاستی‌های بسیاری را برطرف و امکانات متنوعی را نیز به خود اضافه کرده است که از جدیدترین این تغییرات می‌توان به امکان ارسال پست‌های آلبوم در ساینز آزاد، امکان ارسال استوری‌ها از طریق دایرکت، نظرات تودرتو مانند فیسبوک و ... اشاره کرد. در ادامه به معرفی بخش‌های این اپلیکیشن و ترفندهای مربوطه می‌پردازیم.



۲۱ میلیون نفر از کودکان زیر ۱۸ سال ایران دسترسی به فضای مجازی دارند.

میزان آسیب‌های جسمانی استفاده از تلفن همراه:

۷۴٪ آسیب به چشم، ۶۳٪ آسیب به کمر، ۵۳٪ آسیب به گردن، ۳۸٪ آسیب به شانه‌ها، ۳۲٪ به مچ دست وارد می‌شود.

مهم‌ترین مشکلات رفتاری استفاده از شبکه‌های اجتماعی:

بحران هویت، انزوا، افسردگی، سوءاستفاده، اعتیاد، پورنو گرافی

مهم‌ترین مشکلات رفتاری استفاده از شبکه‌های اجتماعی:

تأثیرات شناختی، برانگیختگی هیجانی، پرخاشگری

آسیب‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان و جوانان

شبکه‌های اجتماعی در کشور ما به سرعت در میان نوجوانان و جوانان ایرانی محبوب شده‌اند چنان‌که ایرانی‌ها رتبه سوم را در این شبکه‌ها کسب کرده‌اند. رسانه‌ها به مرور به درون خانواده‌ها راه می‌یابند و بر ساخت آن تأثیر می‌گذارند. رسانه‌ها به دو صورت اعتقادات ما را دگرگون می‌سازند. اول، وسوسه مقاومت ناپذیری که ما را به نوعی گرفتار می‌کند و به مشارکت می‌کشاند و دوم سیل اطلاعاتی که از این طریق جاری می‌شود و اگر همه را هم باور نکنیم، به مرور از برخی اعتقادات خود دست بر می‌داریم.

در این داده‌نما، قصد داریم تا به برخی از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی، برای نوجوانان و جوانان بپردازیم.

اعتماد اینترنتی



اینگونه شبکه‌ها درواقع نوعی رسانه اجتماعی هستند که شیوه جدیدی از برقراری ارتباط و اشتراک اطلاعات را در اینترنت امکان پذیر کرده‌اند و نوعی رضایتمندی را در کاربران ایجاد می‌کنند. این رضایتمندی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را افزایش داده و عامل اصلی ایجاد اعتماد اینترنتی می‌باشد.

افت تحصیلی



دانش آموزان و دانشجویانی که درگیر شبکه‌های اجتماعی می‌شوند تمرکزشان بر درس کاهش می‌یابد. از این رو می‌توان از پیامدهای منفی عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی مجازی را، کاهش انگیزه تحصیلی یا نمره درسی و ترک تحصیل عنوان کرد.

کاهش روابط واقعی



هرچه جوانان در شبکه‌های مجازی فعالیت بیشتری داشته باشند، به همان میزان ارتباطات واقعی آن‌ها کاهش می‌یابد در واقع هرقدر استفاده از اینترنت بیشتر باشد، میزان افسردگی و انزوای اجتماعی بیشتر است.

کاهش عواطف خانوادگی



امروزه با آسان شدن برقراری ارتباط از طریق تلفن، دوتنگار، اینترنت و ... دیگر از زحمات دیدارها و ملاقات‌هایی که در گذشته، منشاء تبلور احساسات و عواطف بین افراد بود کم شده است و این محدودیتی است که ابزارها (رسانه‌ها) در جامعه ایجاد کرده‌اند.

بحران هویت



یکی از ویژگی‌های حضور در اینترنت پنهان کردن هویت واقعی خود است و این با ویژگی دوران نوجوانی و جوانی که دوران هویت‌یابی محسوب می‌شود، بسیار در تضاد است.

خطرات جسمی و روحی



در بررسی ارتباط سلامتی عمومی با اعتماد به اینترنت مشخص شد که سلامت کاربران معتاد به اینترنت بخصوص در زیرگروه‌های اضطراب و افسردگی، نسبت به کاربران عادی بیشتر در معرض خطر قرار دارد.



چه باید کرد؟

عده‌ای برای جلوگیری از آسیب‌هایی که فضای مجازی بر جوانان و نوجوانان دارد، منع استفاده از اینترنت را توصیه می‌کنند؛ اما به عقیده روانشناسان این روش اشتباه‌ترین گزینه در این خصوص است که می‌تواند به عاملی تحریک‌کننده در گرایش بیشتر فرزندان به استفاده از اینترنت تبدیل شود.

ایجاد محدودیت باعث حساسیت بیشتر جوان و نوجوان می‌شود. برای کاهش آثار مخرب فضای مجازی باید طریقه استفاده درست از این ابزار را به آنان نشان داد. بنابراین رفتار صحیح والدین و ارائه راهکارهایی که بهترین گزینه جهت تصحیح رفتار کودکان، نوجوانان و جوانان است و بیشتر از آنکه لجبازی فرزند را تحریک کند، موجب راهنمایی و همراهی آگاهانه آن‌ها می‌شود.

فضای مجازی به‌عنوان جادوی جام جهان نمای هزاره سوم یکی از ابزارهایی است که در آینده بشریت نقش مهمی را ایفا می‌کند و با توجه به تغییراتی که به‌صورت مداوم در آن ایجاد می‌شود باید مسیر درست استفاده از آن را نیز شناسایی کرد. لذا برای جلوگیری یا کاهش آسیب‌های اینترنتی باید به اقدامات پیشگیرانه‌ای مانند آگاهی بخشی به فرزندان و افزایش سواد رایانه ای والدین در جهت همراهی با فرزندان اشاره کرد.

هدف اصلی من این است که مجموعه‌ای کامل و کاربردی تهیه کنم تا والدین عزیز با دنیای دیجیتال آشنا شوند و با مشاوره‌های فنی و روان‌شناسی ارتباط والد و فرزند همکاران مجرب بنده زندگی آرام و تحت کنترل داشته باشند و فرزندان نیز بتوانند از این امکانات به‌صورت صحیح استفاده نمایند.

برای جلوگیری یا کاهش آسیب‌های اینترنتی باید به اقدامات پیشگیرانه ای مانند آگاهی بخشی به فرزندان و افزایش سواد رسانه ای والدین در جهت همراهی با فرزندان اشاره کرد.

باید و نبایدهای ایمنی کودکان در شبکه‌های اجتماعی



بایدها :

۱. ارتقاء فرهنگ گفتگو کردن در خانواده در فضای واقعی پیش از شروع کار با شبکه‌های اجتماعی مجازی
۲. ارتقاء دانش و مهارت نوجوانان در استفاده صحیح از شبکه‌های تخصصی اجتماعی پیش از استفاده
۳. ترس والدین از سایبر می‌بایستی با افزایش آگاهی روزآمد کاهش یابد.
۴. تنظیم قوانین داخلی اعم زمان و میزان و مکان و ... استفاده از شبکه‌های اجتماعی و شفاف سازی در مورد نظارت و مانیتورینگ فعالیت کودکان در شبکه‌های اجتماعی
۵. رعایت شرایط سنی حداقل ۱۳ سال برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و البته رعایت اصول الگوی رژیم مصرف رسانه ای متناسب با فرزندان
۶. والدین اطلاعات خود را در مورد فناوری‌های جدید بالخصوص شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی روزآمد نگه دارند.
۷. تنها مطالبی را منتشر نمایند که در صورت نمایش برای همه مردم جهان مخاطره برای شما ایجاد نکند.
۸. شبیه مراقبت و حفاظت کودکان از خود را در مقابل قلدری سایبری به ایشان آموزش نماییم.

نبایدها :

۱. شبکه‌های اجتماعی را یک میوه ممنوعه معرفی نکنیم.
۲. علاقه فعالیت نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی امری فطری و طبیعی است آن را تحقیر ننماییم.
۳. اتصال به اینترنت برای کودکان در اتاق خصوصی ممنوع!
۴. قوانین سلبی و اجابی خارج فهم و درک فرزندان نباشد.
۵. در فضای اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی در اعتماد به مطالب سختگیری نموده و بدانیم اینجا حریم خصوصی وجود ندارد!
۶. دوستان مجازی محرم اطلاعات خصوصی و خانوادگی نیستند.



پنج اصل امنیتی :

۱. اصل فکر کردن قبل از پست گذاشتن
۲. اصل همراهی با فرزندان در فضای مجازی
۳. اصل اعتبارسنجی پیش از اشتراک گذاری
۴. اصل تنظیم، تنظیمات حریم خصوصی
۵. اصل صفحه شبکه اجتماعی اتاق شخصی ما نیست

کنترل و نظارت بر فعالیت‌های مجازی فرزندان

تکنولوژی را نادیده نگیرید



کمتر پدر و مادری است که امروزه به اهمیت تکنولوژی پی نبرده باشد. با این حال ممکن است شما به عنوان یک نسل قبلی، کارایی همه چیز را آن طور که فرزندان می‌فهمند، درک نکنید. اینکه شما چیزی را بلد نیستید یا نمی‌فهمید توجیهی برای نادیده گرفتن یا انکار آن نیست. شما ممکن است کار با اسنپ چت را بلد نباشید اما نباید از آن غافل شوید. واقعاً لازم است که به خاطر درک بهتری از شرایط زندگی در دنیای اینترنت، تلاش کنید آن را بفهمید و چیزهای بیشتری بیاموزید. خودتان را دورنگه ندارید و نسبت به این موارد بی‌علاقه و بی‌انگیزه نباشید. سعی کنید از چیزهای بیشتری سر در بیاورید و به این ترتیب ارتباط بهتری با فرزندان ایجاد کنید.

والدین دیجیتالی

آقای حمید خیرآبادی

والدین دیجیتالی فرزندم رو به من برگردوند.

من یک فرزند دارم که بسیار زیاد از اینترنت و تلفن همراه استفاده می کرد. ابتدا خیلی خوشحال بودم که فرزندم مهارت استفاده از اینترنت و تلفن همراه رو داره و از قضا تو فامیل هم اگه کسی سوالی یا مشکلی داشت از اون می پرسید، تا اینکه متوجه یکسری رفتار ها در فرزندم شدم اما چون مهارت نداشتیم سر در نمی آوردم و آداب برخورد با فرزندم رو هم بلد نبود و هر کاری می کردم نتیجه نمی گرفتم که هیچ بلکه کار رو خرابتر هم می کردم. رفتم سراغ دوست و آشنا هم که کمی تخصص داشتند اما هر کدوم اونا یه چیزی می گفتن که باز من نتیجه نداد.

تا اینکه یکی از همکارام نسخه الکترونیکی کتاب والدین دیجیتالی رو برام فرستاده، اولش فکر می کردم اینم مثل مجموعه ها و برنامه ها دیگست. اما نسخه الکترونیکی کتاب والدین دیجیتالی رو که خوندم مطمئن شدم این مجموعه مناسب نیاز منه و یک اصلی رو سفارش دادم.

بعد از آموزش ها و استفاده از برنامه هایی که در پک بود متوجه شدم فرزندم آلوده و گرفتار گروهی در فضای مجازی شده بود که بسیار خطرناک بودند و قصد سوء استفاده و اخاذی رو ازش داشتند که با کمک پلیس فتا قضیه ختم به خیر شد.

فراموش نکنید حتما نسخه الکترونیکی والدین دیجیتالی رو به دوستان و آشنایانتان که فرزندان در رنج سنی ۵ تا ۲۰ سال دارند ارسال یا هدیه کنید تا اونها هم از این مجموعه استفاده کنند و کنترل زندگی و فرزندانشان رو به دست بگیرند.

راهنماهایی برای امنیت در شبکه‌های اجتماعی

محدود کردن اطلاعاتی که پست می‌کنید

اطلاعاتی که ممکن است برایتان در دسر ساز شود، مانند آدرس یا برنام‌های روزانه‌تان از جمله اطلاعات محرمانه شما هستند. اگر دوستان و اطرافیان از شما پست کردند، مطمئن شوید در حدی باشد که آگاهی غریبه‌ها از آن مشکل ساز نشود. همچنین به اطلاعاتی که خود را از طریق آن پست می‌کنید توجه کنید. به یاد داشته باشید که اینترنت، مکانی عمومی است؛ فقط اطلاعاتی را پست کنید که با دیده یا خوانده شدن آن مشکلی نداشته باشید. هر آنچه پست کنید، به محض اینکه به فضای آنلاین رفت، دیگر برگشت‌پذیر نیست؛ حتی اگر حذف کنید، ممکن است ورژن ذخیره شده یا cache آن در سیستم‌های دیگر باقی مانده باشد.

تنظیمات خود را بازبینی کنید

از تنظیمات حرمانگی سایت‌ها نهایت بهره را ببرید. تنظیمات پیش‌فرض برخی تارنماها، امکان دیده شدن مطالب شما را به دیگران می‌دهد؛ اما شما می‌توانید با تغییر کوچکی آن را محدود به افراد خاصی بکنید. با این همه، باز هم ممکن است اطلاعات شما دیده شود؛ پس حواستان باشد چه اطلاعاتی را آشکار می‌سازید. ممکن است سایت‌ها به‌طور منظم آپشن‌های خود را تغییر دهند، پس تنظیمات خود را مرتباً بازبینی کنید تا از درست بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید.

مراقب اپلیکیشن‌های شخص ثالث باشید

این اپلیکیشن‌ها برنامه و سرگرمی فراهم می‌کنند؛ اما مراقب باشید چه نرم‌افزاری را فعال می‌کنید. از برنامه‌های مشکوک بپرهیزید و تنظیمات خود را برای محدود کردن مقدار اطلاعاتی که برنام‌ها به آن دسترسی دارند، تغییر دهید.

مرورگر خود را به‌روز نگه دارید

نرم‌افزار خود را به‌روز نگه دارید تا هکرها نتوانند از ضعف‌های امنیتی به شما ضربه بزنند. بسیاری از سیستم‌عامل‌ها امکان به‌روزرسانی خودکار را دارند، بهتر است آن‌را فعال کنید.

خط‌مشی حرمانگی سایت‌ها را چک کنید

برخی سایت‌ها اطلاعات و ایمیل کاربران را با سایت‌های دیگر به اشتراک می‌گذارند که به افزایش اسپم می‌انجامد. همچنین ارجاعات خود را بازبینی کنید تا از فرستاده شدن اسپم به دوستان خود جلوگیری کنید. برخی سایت‌ها را سال‌ها ایمیل به دوستان شما را تا زمانی که به آن‌ها بپیوندند، ادامه می‌دهند.

این روزها حضور در شبکه‌های اجتماعی بسیار زیاد شده است. افراد مختلف با سن، تحصیلات، جنسیت و شغل‌های مختلف در این شبکه‌ها عضو هستند و کاربران روزانه میلیون‌ها بار به انتشار مطالب مختلف اقدام می‌کنند. اما زندگی در چنین فضایی آدایی دارد که باید به آن توجه ویژه‌ای کرد تا کمتر آسیب ببینیم و از مشکلات جدی جلوگیری شود. در ادامه به برخی اقدامات ساده در راستای افزایش امنیت در حوزه شبکه‌های مجازی اجتماعی را به شما گوشزد می‌کنیم. امیدواریم که مورد استفاده شما قرار بگیرد؛ اما با این حال فراموش نکنید که با همه این موارد، باز هم شما در معرض خطر هستید!

مراقب پیگانه‌ها باشید

اینترنت، تغییر هویت را برای افراد ساده ساخته است. تعداد افرادی را که می‌توانند با شما ارتباط داشته باشند، در شبکه‌های اجتماعی محدود کنید. اگر با کسی که نمی‌شناسید ارتباط دارید، مراقب میزان اطلاعاتی که آشکار می‌سازید و قرارهایی که می‌گذارید باشید.

شکاک باشید

هر آنچه آنلاین می‌خوانید و می‌بینید، باور نکنید. افراد می‌توانند اطلاعات نادرست یا جهت‌داری را در موضوعات مختلف هوشن پست کنند؛ هرچند ممکن است عامدانه نبوده و اغراق یا حتی شوخی باشد. به هر روی مراقب باشید و به منبع و موثق بودن اطلاعات خود مطمئن شوید، پیش از آنکه دست به هر کاری بزنید.

پسوردهای قوی برگزینید

برای اکانت‌های خود پسوردهایی برگزینید که نتوان به راحتی آن‌ها را حدس زد. اگر رمزهای عبور شما ساده باشد، دیگران به راحتی می‌توانند به اکانتان دسترسی پیدا کنند و خود را به جای شما جا بزنند.

فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام دوم

- فیلم‌های آموزشی صفر تا صد تلگرام از قبیل: آموزش ثبت‌نام و ساخت ایدی، گذاشتن رمز عبور برای اجرای تلگرام، آموزش تنظیمات حریم خصوصی در تلگرام، آموزش چگونه بفهمیم که حساب تلگرامی ما هک شده است؟، احراز هویت دومرحله‌ای و ...
- فیلم‌های آموزشی صفر تا صد اینستاگرام از قبیل: آموزش ثبت‌نام و ساخت ایدی، آموزش ترفندهای استوری اینستاگرام، آموزش افزایش امنیت در اینستاگرام، آموزش کسب درآمد از طریق اینستاگرام، آموزش ساخت گروه در اینستاگرام، آموزش اضافه کردن دو اکانت همزمان و ...

کارگاه رایگان من

می‌خواهم شخصاً شما را به کارگاه والدین آنلاین دعوت کنم.

طی وقایع این آموزش آنلاین، در پنج مرحله ساده می‌آموزید تا به سرعت تبدیل به والدین دیجیتالی شوید!

نیازی به هیچ گونه وجه و کارت اعتباری نیست فقط سریعاً با آدرس ایمیل خود نام نویسی کنید.

مالا جای خود را نگهدارید، این 2100 رایگان است

www.mrdigitaler.ir/free

گام سوم بازی یا جدی؟

امروزه با توجه به محتوای بازی‌های رایانه‌ای، نمی‌توان صرفاً بادی بازی به آن‌ها نگاه کرد و در صورت توجه نکردن و کنترل نکردن این موضوع می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری را به خانواده‌ها تحمیل نماید. بنابراین بسیار جدی و حساب‌شده باید با این پدیده برخورد کرد که این امر نیز مستلزم آموزش‌ها و رعایت اصولی آن‌ها می‌باشد که من قصد دارم در این فصل به آن‌ها بپردازم البته با تأکید بیشتر بر نکات طلایی روان‌شناسان جهت برخورد منطقی و روشمند با بازی‌هایی که ظاهری دل‌فریبی دارند و در باطن بسیار جدی هستند.



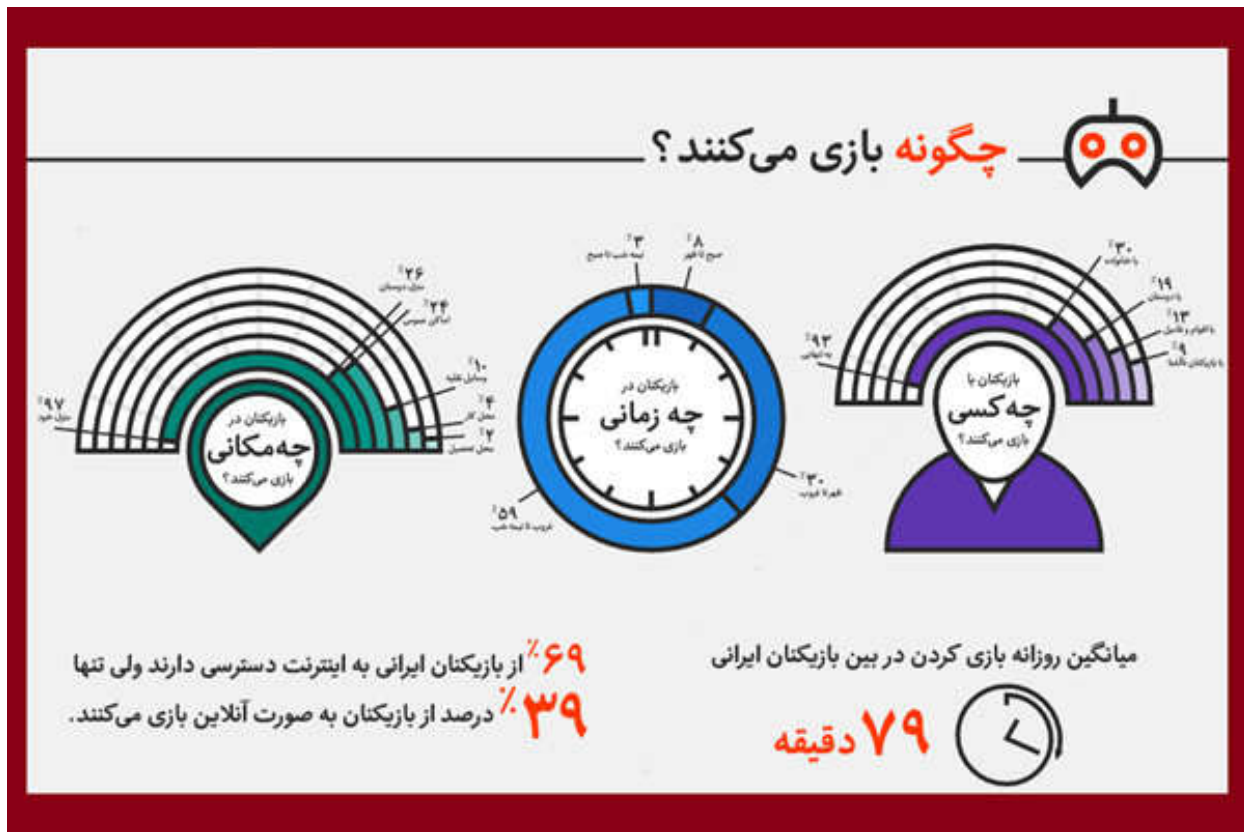
شاید باور تون نشه، پسر با جنایم به حدی به بازی‌های رایانه‌ای و بازی‌های موبایل وابسته شده بود که دیگه غیرقابل کنترل و تحمل شده و این قضیه حسابی پدر و مادر شو کلافه کرده بود تا اینکه بادنش پیدا کردن در خصوص فواید و مضرات بازی‌ها رایانه‌ای و موبایلی و با مشاوره‌های همکارانم و صدا البته با برنامه‌هایی که در گام چهارم به آن‌ها خواهیم پرداخت توانستند با این موضوع اعصاب خورد کن به نحوه احسن

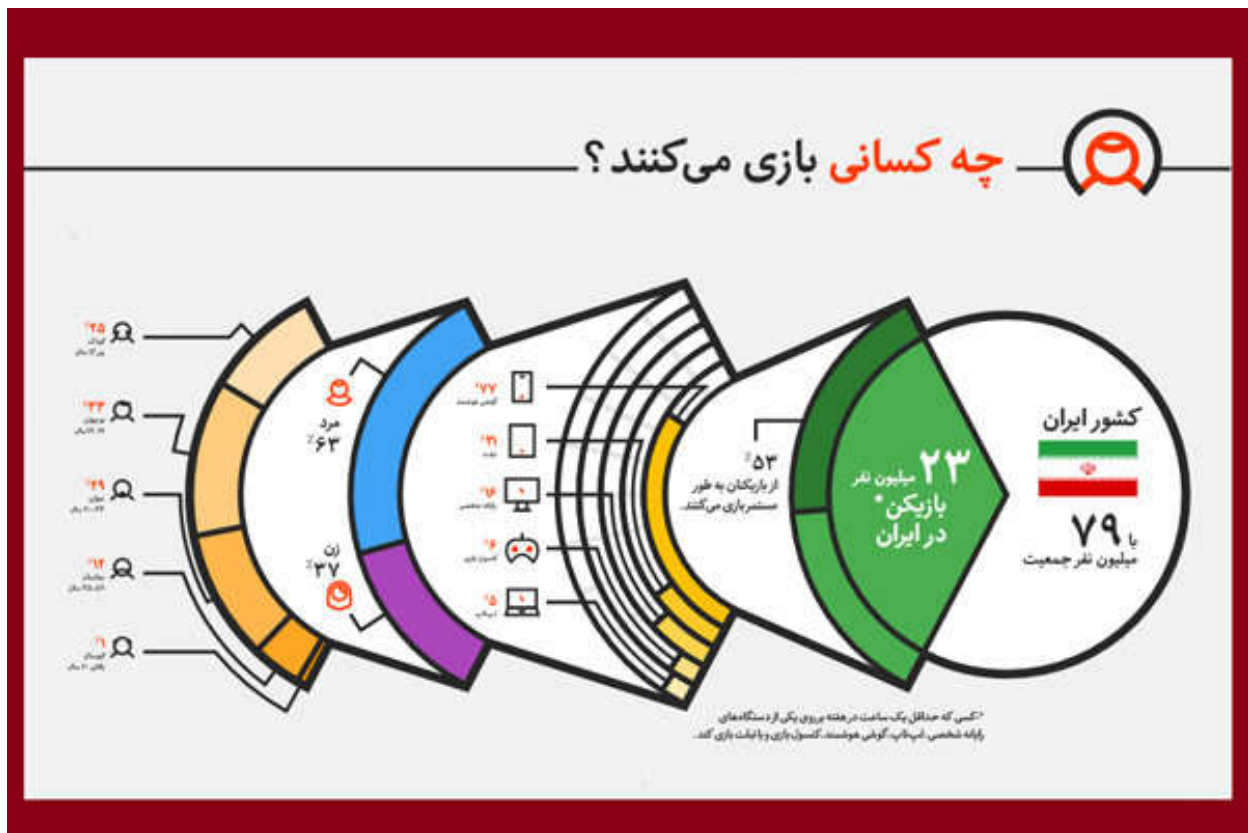
کنار ببایند به‌طوری‌که در حال حاضر هم فرزندشون به بازی کردنش می‌رسه و هم والدینش با کنترل و مدیریت درست دیگه ابراز آزرده‌خاطری نمی‌کنند! حالا این مشاوره‌ها و برنامه‌های در اختیار شماست تا شما هم بتونید این موضوع رو که متأسفانه همه‌گیر شده رو کنترل کنید، کافیه ما رو همراهی کنید.

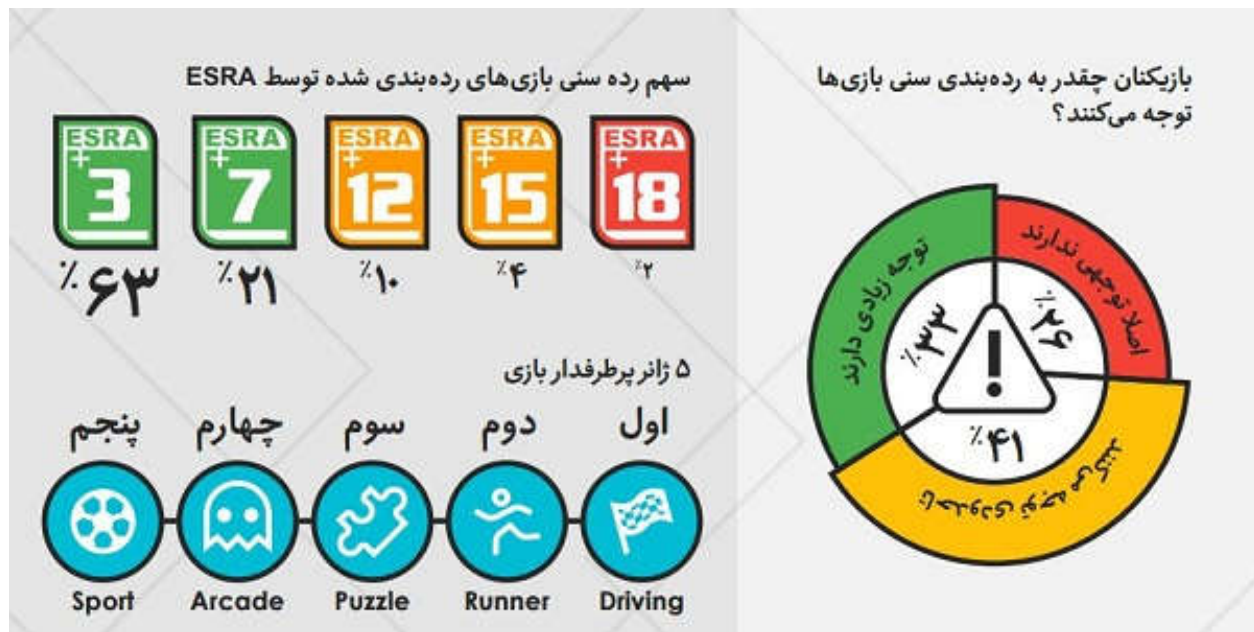


بازی‌های رایانه‌ای با تنوع بسیار زیادی که دارند بخش قابل‌توجهی از وقت و انرژی کودکان و نوجوانان را به خود اختصاص داده‌اند، این مهم موجب شده تا توجه به فواید و مضرات آن‌ها در کانون توجه متخصصین علوم روانشناسی و علوم رفتاری قرار گیرد. بازی‌های رایانه‌ای این توانایی را دارند که بتوانند به رشد و توسعه فکری کودکان و نوجوانان کمک کنند و یا بالعکس عاملی باشند برای ترویج خشونت، بی‌بندوباری و کم‌تحرکی آن‌ها. شناخت فواید و مضرات بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان می‌تواند به والدین برای انتخاب درست بازی‌های رایانه‌ای کمک کند. در ادامه به فواید و مضرات آن اشاره خواهیم کرد:

آمارهای شگفت‌انگیز از بازی‌های رایانه‌ای و بازی‌کنندگان آن که مطمئناً از آن‌ها اطلاعی نداشتید:







۵۰ میلیون نسخه بازی در کشور موجود است.

۸۰٪ از کودکان بدون مشورت با بزرگسالان اقدام به بازی می‌کنند.

بازی‌های رایانه‌ای به روایت تصویر



بازی های رایانه ای

قسمت دوم انواع مخاطب در بازی های رایانه ای

کاوشگر

بازیگرانی هستند که می خواهند ببینند چه چیزی در بازی وجود دارد. آنها می خواهند موضوعات نهفته در بازی را کشف کنند.

این ها افرادی هستند که می خواهند بازی کنند و با دیگران دوست شوند و تعامل داشته باشند. آنها می خواهند در گروه باشند و با گروه معماهای بازی را حل کنند.

اجتماعی

سلطه جو

این بازیکنان به دنبال سلطه بر دیگر بازیکنان هستند. این ها به دنبال بازی هایی هستند که سطح بالایی از رقابت در آن وجود دارد.

این بازیکن به دنبال آن است تا چیز عظیمی مانند شهر، امپراتوری، ثروت عظیم شخصی و... برای خود دست و پا کند.

سخت کوش



زمان استاندارد برای بازی های کامپیوتری و موبایلی



بیشینه زمان بازی
موبایلی
در پایان هفته

بیشینه زمان بازی
کامپیوتری
در پایان هفته



بیشینه زمان بازی
موبایلی در طول روز



بیشینه زمان بازی
کامپیوتری در طول روز



زمان مناسب جهت استفاده
از صفحات دیجیتالی در
طول هفته بایستی کمتر از
پایان هفته باشد!



استفاده از کامپیوتر
در طول یک روز



تماشای تلویزیون
در طول یک روز

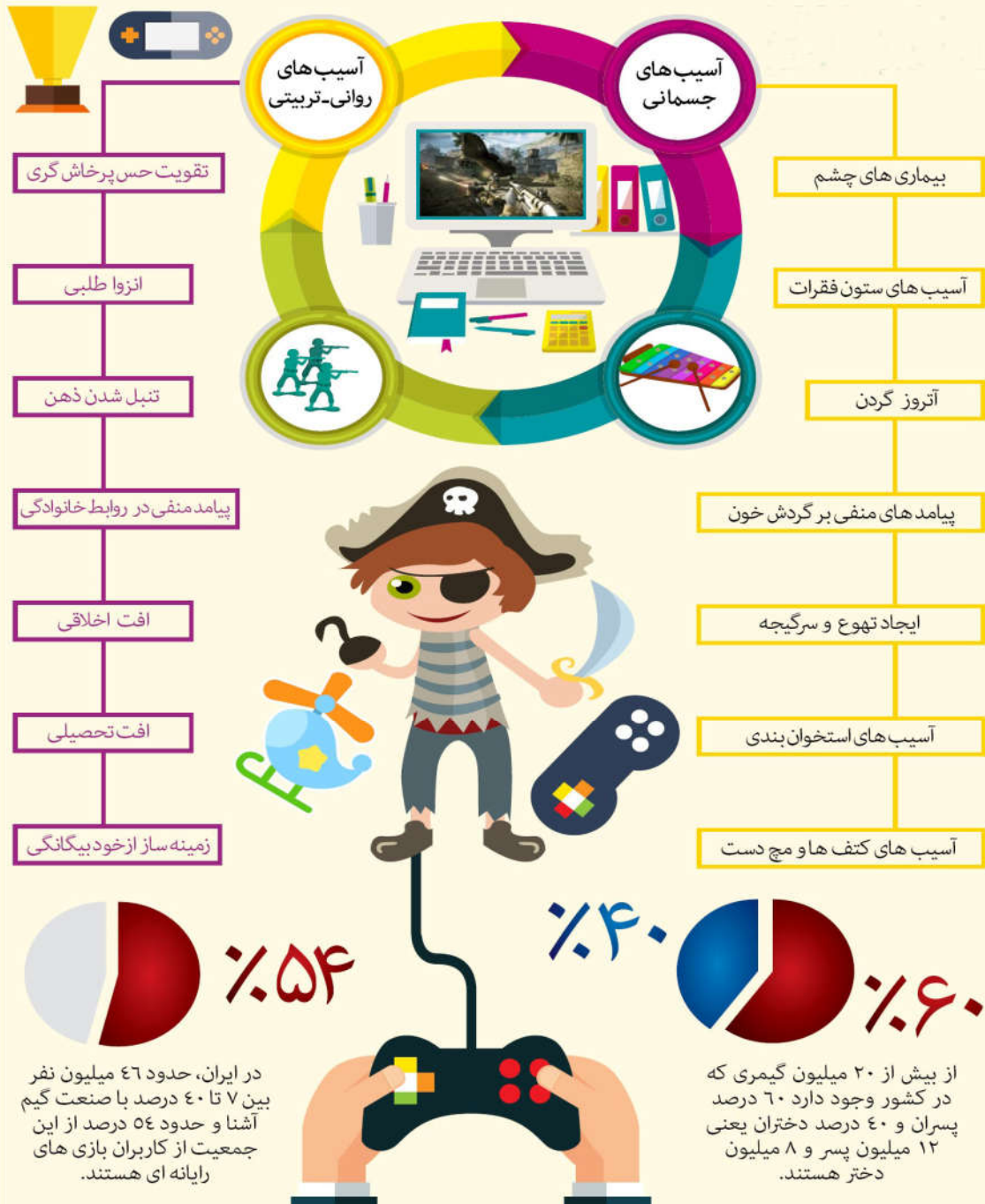


تحقیقات جدید نشان
می دهد که استفاده
استاندارد و نرمال از دستگاه
های دیجیتالی می تواند
مفیدتر از عدم استفاده از
آنها باشد. تحقیقات مشترک
دانشگاه آکسفورد و کاردیف
به این نتیجه رسیده که بین
استفاده از وسایل دیجیتالی و
رفاه روانی، ارتباط وجود دارد.



زخم های بازی های رایانه ای!

بازی های رایانه ای با بهره گیری از تصاویر پرتحرک و صداهای مهیج، دنیایی از هیجان را به کاربران تشنه جنب و جوش می دهد و همین جذبه و کشش زیاد است که روح و جسم آنان را برده وار، مطیع خود میسازد. این بازی ها با ترفندهای گوناگون چنان تأثیری بر فکر و اعصاب فرد می گذارند که در واقع خود او نیز جزئی از مجموعه ماشینی می شود.



فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام سوم

- گزارشی در خصوص وضعیت ، مزایا و معایب بازی‌های رایانه‌ای در ایران

گام چهارم : جعبه ابزار کنترلی

انتظارات به پایان رسید، دیگر وقت آن رسیده به سراغ جعبه ابزار کنترلی والدین برویم. جعبه‌ابزاری که یادگیری استفاده از آن نیاز روز می‌باشد و می‌تواند والدین را در تربیت صحیح و اصولی فرزندان یاری نماید.

نقطه عطف این مجموعه همین گام می‌باشد و من در این گام قصد دارم شما را با ابزاری آشنا نمایم که از نتایج آن‌ها شگفت‌زده خواهید شد!

آماده‌اید که شگفت‌زده بشید؟ آماده‌اید نبض زندگی تون رو به دست بگیرید؟ آماده‌اید کاسه چه کنم چه کنم رو بشکنید؟

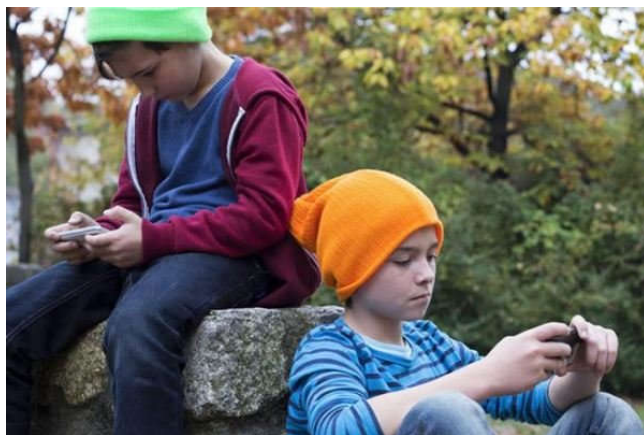
در صورتی که گام‌های قبلی را به ترتیب و اصولی مطالعه نموده‌اید و دستورالعمل‌های آن‌ها را روشمند انجام نداده‌اید بهتر است این گام را آغاز ننمایید. زیرا این سیستم در صورتی جواب می‌دهد که ترتیب گام‌های آن رعایت شود و دستورالعمل‌های آن را انجام داده باشید. در غیر این صورت تضمینی برگرفتن نتیجه موردنظر نخواهد بود.

هدف من از معرفی و آموزش این ابزارها صرفاً جنبه آموزشی و کنترلی دارد و هرگونه سوءاستفاده از آن‌ها متوجه این مجموعه نمی‌باشد.

با توجه به نفوذ وسایل ارتباط جمعی نظیر تلفن همراه، تبلت، کامپیوتر و اینترنت و نقش مؤثر این ابزار در پر کردن اوقات فراغت و تربیت و شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان، موضوع حضور کودکان در این فضا و مواجهه با انواع بازی‌ها و سرگرمی‌ها در فضای مجازی یکی از دغدغه‌های والدین و مسئولان است.

وزارت ارتباطات با اعلام اینکه فضای مجازی و حضور در آن، مانند یک چاقوی دو لبه می‌ماند که از یک‌سو دارای مزایا و منفعتی است و از سوی دیگر اگر بر نحوه استفاده از آن نظارت و بر تأمین محتوایی که در اختیار کودک قرار می‌گیرد، برنامه‌ریزی و کنترل صورت نگیرد آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای کودک و نوجوان در پی خواهد داشت، اسناد پشتیبان سند حمایتی و برنامه اقدام توسعه خدمات فضای مجازی کودک و نوجوان را منتشر کرد.

یکی از راه‌های جلوگیری از مخاطرات فضای مجازی، برنامه‌ریزی، کنترل و نظارت بر استفاده و حضور فرزندان در فضای



مجازی توسط والدین است؛ به همین دلیل در اسناد پشتیبانی که از سوی وزارت ارتباطات برای توسعه خدمات فضای مجازی کودک و نوجوان تدوین شده، سند ابزارهای کنترل والدین نیز به چشم می‌خورد.

چراکه با آموزش والدین و افزایش سطح آگاهی آن‌ها از مخاطرات حضور جاهلانه و غافلانه فرزندان در این فضا و نیز با افزایش مهارت آن‌ها در استفاده از ابزارهای کنترل‌کننده و محدودکننده، می‌توان دسترسی کودکان و نوجوان به فضای مجازی را مدیریت کرد.

علاوه بر نکات ابتدایی (مثلاً دستگاه رایانه را در محلی قرار دهند که در معرض دید والدین باشد و از تنها گذاشتن کودک در این فضا حتی الامکان خودداری شود که در گام اول به آن‌ها اشاره کردیم) که والدین باید آن را رعایت کنند، استفاده از برخی ابزارهای کنترلی در این فضا نیز ضروری است. این ابزارها کمک می‌کند که والدین هم بر فعالیت فرزندانشان فضای مجازی نظارت داشته باشند و هم گزارش فعالیت‌های آن‌ها را دریافت کرده و دسترسی فرزندانشان را کنترل و مدیریت کنند.

ابزارهای کنترل والدین و قابلیت‌های آن‌ها در ۲ سطح سخت‌افزار (سیم‌کارت، مودم) و یا نرم‌افزار (سیستم‌عامل و برنامه کاربردی) پیاده‌سازی و عرضه شده که این امکان را در اختیار والدین قرار می‌دهد که بتوانند بر حضور فرزندانشان در فضای مجازی مدیریت، نظارت و برنامه‌ریزی کنند.

این کنترل شامل پالایش محتوا بر اساس سن فرزند، کنترل‌های کاربردی بر اساس اعمال محدودیت زمانی و دسترسی، مدیریت استفاده از اینترنت یا رایانه بر اساس زمان، محتوا و سن فرزند و نیز نظارت و مشاهده موقعیت مکانی و نوع فعالیت و دسترسی‌های فرزند است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات بر لزوم حمایت از زیست‌بوم‌های تخصصی کودک و نوجوان در عرصه فضای مجازی تأکید کرد و گفت: ایران هم مانند سایر کشورها برای جبران عقب‌ماندگی‌های کشور در تأمین فضای مجازی پاک و سالم کودک نیاز به حمایت دولت و دستگاه‌های اجرایی دارد.

محمدجواد آذری جهرمی، به‌عنوان یک پدر به دغدغه‌های والدین پیرامون فضای مجازی اشاره کرد و افزود: بسیاری از خانواده‌ها نگران اطلاعات و محتوایی که فرزندشان از فضای مجازی بهره‌برداری می‌کنند، هستند و متولیان این حوزه می‌توانند بر اساس این نگرانی، محتوای موردنظر را تأمین کنند.

وی حضور کودکان در فضای مجازی را مستلزم قواعد و قوانینی دانست که با حضور مجموعه‌های متولی فضای مجازی کودک و نوجوان و نظارت والدین امکان‌پذیر است و گفت: اقدامات این حوزه نباید صرفاً سلبی باشد و برنامه‌های ایجابی هم

در پیشبرد طرح‌های فضای مجازی پاک کودک و نوجوان امروز با ارائه برنامه‌های متناسب با نیاز و خواست کودک و نوجوان ممکن است .

آذری جهرمی همچنین با اشاره به اقدامات صورت گرفته در این زمینه، خاطرنشان کرد: امروز نام «درسا» به‌عنوان یک اکوسیستم کودک برای همگان شناخته شده است .

به گفته وزیر ارتباطات، اقداماتی از این دست و ارائه دستاوردهای میلیونی در عرصه برنامه‌سازی کودک نشان‌دهنده این مسئله است که محتوای مناسب تولید شده و در دسترس کودکان قرار گرفته است .

از این رو و در قالب پیش‌نویس سند صیانت از کودکان، وزارت ارتباطات نام ۷ اپلیکیشن فارسی را به‌عنوان نرم‌افزارهای کنترل کودکان از سوی والدین اعلام نموده که در ادامه به معرفی و کاربرد آن‌ها خواهیم پرداخت:

۱. نرم‌افزار کنترل والدین توسعه راهکارهای هوشمند امین (انارستان) برای سیستم‌عامل‌های اندروید

این نرم‌افزار روی دستگاه تبلت به والدین اجازه می‌دهد به انواع سخت‌افزارها و برنامه‌های موجود در تبلت دسترسی داشته باشند. هر روز گزارشی از فعالیت‌های کودکان برای والدین ارسال می‌شود.

انارستان در راستای فرهنگ‌سازی برای کودکان و نوجوانان و سالم‌سازی فضای مجازی فعالیت می‌کند.

۲. نرم‌افزار دنیای درسا در قالب دو اپلیکیشن مجزا برای کودک و والدین

برنامه «دنیای درسا» شامل دو اپلیکیشن مجزا برای کودک و والدین است که هر دوی این اپلیکیشن‌ها روی یک گوشی نصب می‌شوند. والدین با نصب این برنامه، زمانی که می‌خواهند گوشی یا تبلت را در اختیار فرزند خود قرار دهند، نسخه کودک را اجرا می‌کنند و کودک از آن پس یک گوشی مدیریت شده با کمترین خطر و ریسک را در اختیار دارد.

همچنین پدر و مادر می‌توانند توسط این برنامه، مدت و روش استفاده فرزندشان از فضای مجازی را تحت کنترل داشته باشند و حتی فهرست تماس‌ها و پیامک‌های مجاز را برایشان تعریف کنند.

والدینی که دغدغه استفاده بی‌رویه فرزندشان از گوشی همراه را دارند و یا نگران دسترسی فرزندشان به محتوای نامناسب هستند می‌توانند «دنیای درسا» را نصب کنند و از این پس با خیال راحت گوشی یا تبلت را در اختیار فرزندانشان قرار دهند.

۳. نرم‌افزار کنترل والدین سانیار به‌عنوان نرم‌افزار گوشی یابی و کنترل کودک

نرم‌افزار سانیار این امکان را به والدین می‌دهد تا به‌آسانی بر روی استفاده کودکان خود از تلفن همراه و یا تبلت مدیریت داشته باشند. از این پس به راحتی قادر خواهند بود بر روی کارهای فرزند خود مدیریت داشته باشند. برای این کار تنها کافی است نرم‌افزار سانیار را بر روی گوشی فرزند دلبندتان نصب کرده و در نرم‌افزار ثبت نام گردد، سپس تبلت یا گوشی را به کودک

خود بدهید. پس از گذشت چند ساعت متوجه خواهید شد که کودک شما با گوشی چه کارهایی کرده و وارد کدام اپلیکیشن‌ها شده و درواقع از کدام یک استفاده کرده است. از قابلیت اصلی این اپلیکیشن می‌توان به اعمال محدودیت‌های زمانی برای اپلیکیشن‌ها، رابط کاربری شیک و نظارت بر کار کودک اشاره داشت. برای دسترسی به اطلاعات کودکان دیگر نیازی به پس‌گیری تبلت یا تلفن همراه فرزند خود ندارید و می‌توانید با مراجعه کنترل پنل وب‌گاه سانیار به تمامی اطلاعات دست‌یابید.

۴. سامانه مراقبت از خانواده در دنیای مجازی با نام sfp

SFP یک بسته نرم‌افزاری موبایل با نصب بسیار آسان است که با نصب آن روی تلفن همراه فرزندان به شما این امکان را می‌دهد تا از راه دور

- تماس‌ها و پیامک‌ها و مکاتبات با دوستان و مخاطبین
- ارتباطات شبکه‌های اجتماعی همچون تلگرام، واتس‌آپ
- موقعیت مکانی لحظه‌ای و مسیرهای پیموده شده روزانه
- برنامه‌ها و بازی‌های مورد استفاده و مدت زمان استفاده از آن‌ها

تحت نظر بگیرید و از دغدغه‌های فکری و یا آشفتگی‌های روحی روانی رهایی یابید و با استفاده از قابلیت کنترل از راه دور گوشی تلفن همراه مراقب آن‌ها باشید تا از آسیب‌های احتمالی پیشگیری به عمل آورید.

۵. برنامه کنترل فرزند شقایق

آیا تاکنون برای شما هم پیش آمده است که گوشی خود را به فرزندان دهید و از دست‌کاری ندانسته و کودکان وی درگوشی خود نگران باشید؟ آیا تاکنون از حذف عکس و فیلم‌هایتان و یا تماس با مخاطبینتان توسط فرزندان به مشکل برخوردیده‌اید؟ این بار ما با برنامه‌ای بی‌نظیر برای کنترل گوشی شما آمده‌ایم. این برنامه به شما این امکان را می‌دهد که روز و ساعتی که مدنظرتان است تا فرزندان با گوشی کار کند را مشخص کنید و همچنین عکس و فیلم‌ها و بازی‌ها و مخاطبین مورد تأییدتان را برایش انتخاب کنید تا فقط به آن‌ها دسترسی داشته باشد. حالا دیگر فرزندان به قسمت‌های دیگر گوشی دسترسی ندارد و می‌توانید با خیال آسوده گوشی را به فرزندان بدهید.

۶. نرم‌افزار کنترل تماس و پیامک فرزند شارکو

کنترل ارتباط (تماس و پیامک):

دیگر نگران ارتباط فرزندان و عزیزان خود نباشید. با استفاده از این برنامه می‌توانید بیشتر مراقب عزیزان خود باشید و آن‌ها را کنترل کنید.

فقط کافی است برنامه را بر روی گوشی وی نصب و فعال کنید، همه چیز نامحسوس پیش خواهد رفت!

امکانات ویژه برنامه:

✓ فقط با یک بار نصب و اجرا بر روی موبایل مورد نظر، مکالمات را بشنوید و پیامک‌ها را ببینید

✓ امکان ضبط و ذخیره مکالمات ورودی و خروجی

✓ امکان مشاهده کلیه شماره تلفن‌های دریافتی و گرفته شده

✓ امکان مشاهده متن کامل پیامک‌های ارسالی و دریافتی (فارسی و انگلیسی)

✓ امکان مشاهده شماره موبایل ارسال‌کنندگان پیامک

✓ باز کردن مجدد برنامه فقط با وارد کردن "رمز عبور"

✓ باز کردن سریع برنامه توسط شماره‌گیری کد

✓ بدون نیاز به اینترنت!

✓ بدون نیاز به هیچ هزینه اضافی!

۷. نرم‌افزار صدف پاساد سیستم پالایش خانگی

این محصول به‌عنوان اولین و تنها Parental Control بومی که دارای سیستم پردازش تصویر هوشمند است با استقبال کم‌نظیر والدین مواجه و بالغ بر ۲۵۰ هزار نسخه از آن ظرف یک سال از سوی متقاضیان دانلود گردید تا از کودکان و نوجوانان در قبال تصاویر مستهجن محافظت نماید. از امتیازات این محصول می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- کاملاً بومی و مبتنی بر دانش متخصصان داخل.
- استفاده از تکنیک‌های هوش مصنوعی برای فیلترینگ محتوا و پردازش تصویر
- استفاده از تکنیک‌های هوش مصنوعی برای فیلترینگ محتوا و درک متن
- زمان‌بندی و برنامه‌ریزی اوقات استفاده از اینترنت
- عدم نیاز به هیچ‌گونه تنظیم و نصب نرم‌افزار در سمت Client ها
- مشترک با مصرف‌کنندگان (Windows)
- ثبت در شورای عالی انفورماتیک کشور.
- استقبال بی‌نظیر والدین

در همین حال ابزارهای کنترل والدین رایج در دنیا که باهدف مسدودسازی دسترسی کودکان به وبسایت‌های غیراخلاقی و کنترل و نظارت والدین بر آنها عرضه شده به شرح زیر است:

Family cyber Alert

Qustodio

Webwatcher

Net nanny

MC Afee safe eyes

Pc Pandora

Spy agent

E balster

Spector pro

Salfeld child control

Sccrn time parental

Home guard activity monitor

Hidetools parental control

Internet lock

Verity

I am big brother

Witigo parental filter

Xooloo

Pumpic

Xnspey

Phone sheriff

ESET

Norton family premier

Kaspersky safe kids

Content washer

Safe kiddo

Mobicip

mobile fence

معرفی مختصر برنامه‌های پرکاربرد

– Screen Time Parental Control 3.6.19 دانلود نرم افزار کنترل فرزندان از راه دور

Screen Time Parental Control v3.6.19 یک برنامه کنترل والدین است که امکان نظارت و مدیریت



زمان صفحه کودکان شما را به صورت از راه دور توسط گوشی موبایل یا تبلت شما فراهم می‌کند. درواقع این برنامه‌ای است که به پدران و مادران اجازه می‌دهد تا در مدت زمانی که فرزندانشان صرف موبایل یا تبلت شان می‌کنند مدیریت نمایند.

ویژگی‌های کلیدی برنامه Screen Time اندروید:

محدودیت زمانی با تکرار روزانه

جهت کنترل کودکانی که وقت بیش از حدی را صرف گوشی یا تبلت خود می‌کنند.

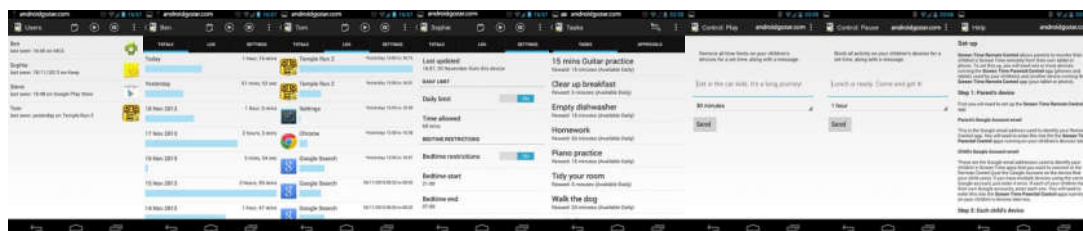
کنترل خواب

مسدود کردن بازی‌ها در هنگام خواب، اما به برنامه‌های مطالعه اجازه می‌دهد.

کنترل ساعت خواب

مسدود کردن تمام برنامه‌ها در زمان خواب

کنترل زمان مدرسه



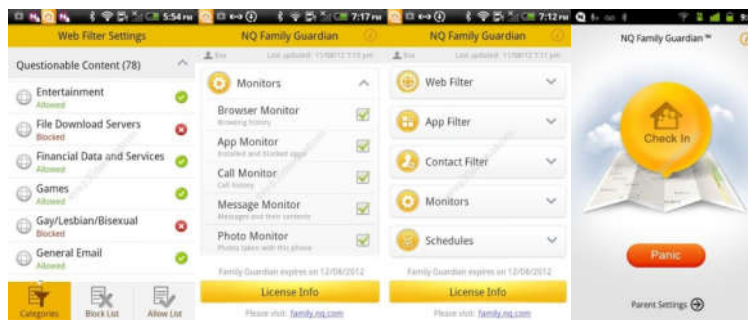
- NQ Family Guardian نرم افزار موبایل محافظت از خانواده



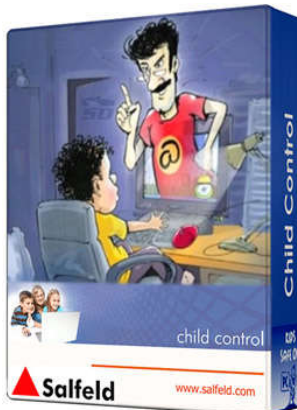
NQ Family Guardian
www.p30download.com

توسط نرم افزار NQ Family Guardian فرزندان می توانند موقعیت ورودشان را در مکان های مختلف اعم از مدرسه، کلاس، باشگاه ورزشی و... به اطلاع پدر و مادرشان برسانند و اگر هم خطری آنها را تهدید بکند توسط دکمه ی Panic والدینشان را مطلع کنند NQ Family Guardian. علاوه بر اعلام موقعیت مکانی، گزارش فعالیت های الکترونیکی اعم از دانلودها، ایمیل ها و پیغام ها را نیز به اطلاع پدر و مادر می رساند.

تصاویر



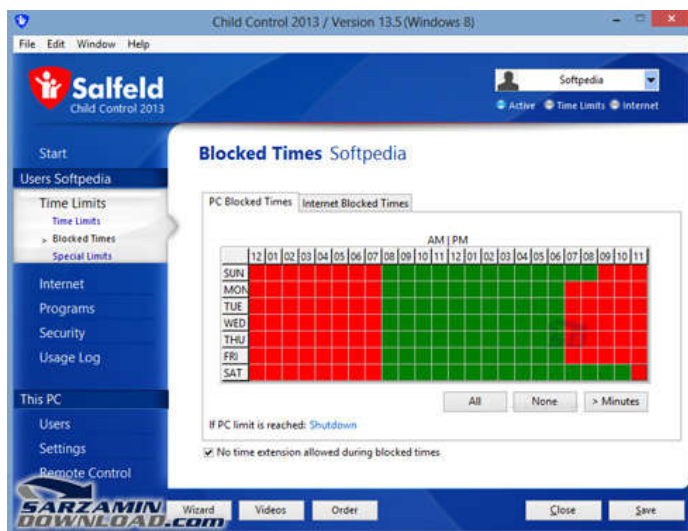
- Salfeld Child Control 13.5 نرم افزار کنترل کامپیوتر و اینترنت برای کودکان



نرم افزار Salfeld Child Control راهکارهای مناسبی برای کنترل والدین بر روش استفاده کودکان از کامپیوتر ارائه می دهد. توسط این نرم افزار می توانید محدودیت های موردنظر خود را ایجاد کنید تا با خیال راحت اجازه استفاده کودکان از کامپیوتر را بدهید.

این نرم افزار می تواند دسترسی به فولدرها، فایل ها، نرم افزارها، بازی ها، و ... را محدود کند. یا فقط در ساعاتی خاصی اجازه کار با کامپیوتر را بدهد. همچنین توسط این نرم افزار می توانید دسترسی به اینترنت را محدود کنید یا بعضی از سایت ها را فیلتر کنید. و یا فقط اجازه دسترسی به چند سایت خاص را بدهید.

مهم‌ترین قابلیت‌های نرم‌افزار Salfeld Child Control عبارت‌اند از:



-محدود کردن نرم‌افزارها یا بازی‌هایی که کودکان اجازه استفاده از آن‌ها را دارند

-جلوگیری از دسترسی کودک به فایل‌ها و پوشه‌های خاص

-ایجاد فیلترینگ برای سایت‌های غیرمجاز (دارای لیست سیاه از هزاران سایت غیراخلاقی)

-تنظیم سایت‌های محدودی که کودک اجازه استفاده از آن‌ها را دارد

-ایجاد گزارش از میزان و نحوه استفاده کودک از کامپیوتر و کارهایی که انجام داده است

-ایجاد محدودیت روزانه برای ساعات استفاده از کامپیوتر

-تنظیم زمان قطع شدن اینترنت و خاموش شدن کامپیوتر

-تنظیم زمان مجاز استفاده از یک سایت خاص (مثلاً سایت بازی آنلاین)

-نمایش تمام فعالیت‌هایی که کودک انجام داده است (به والدین)

-امکان ارسال گزارشات به ایمیل والدین

-محیط کاربری آسان بدون نیاز به آموزش خاص

-امکان استفاده در کامپیوترهای چندکاربره و عمومی (مثل مدارس و ادارات)

-تنظیم بازه زمانی مجاز برای استفاده از یک نرم‌افزار یا بازی (مثلاً بازی Angry Bird فقط در ساعت ۶ تا ۸ شب)

-جلوگیری از دسترسی به تنظیمات ویندوز

-امکان کنترل نرم‌افزار از راه دور

-ایجاد محدودیت در حجم دانلود

- قابل اجرا در ویندوزهای 8, 7, XP

کید لاگر

این محصول این امکان را به افراد می‌دهد تا با نصب برنامه، مدیریت رایانه، موبایل، نوت بوک و... را در اختیار گرفت و گزارشات آنالین همراه را با جزئیات در مورد ردیابی زمانی ایجاد داد. با استفاده از این نرم‌افزار می‌توان فهمید فرزند چقدر با کامپیوتر کار می‌کند، لیست برنامه‌های استفاده‌شده، بیشترین مخاطبین مورد استفاده در تلفن همراه، ردیابی زمانی و محیط کاری، مانیتورینگ آنالین، نظارت موبایل و کامپیوتر از راه دور و... را کنترل نمود.

آی نت

نرم‌افزار دیگر I net می‌باشد که امکانات کنترل فرزندان از راه دور را دارا است. با استفاده از این نرم‌افزار می‌توان از تمامی فعالیت‌های فرزندان در هنگام استفاده از رایانه و اینترنت مطلع شد. و حتی میزان دسترسی را برای فرزندان مشخص کرد و این دسترسی‌ها را محدود نمود. آشنایی با عملکرد نرم‌افزار و دانلود.

پاساد

ضرورت به‌کارگیری این محصول؛ در فراهم آوردن امکان کنترل دسترسی فرزندان به اینترنت توسط والدین آن‌هاست. با این محصول به راحتی می‌توانید نسبت به اوقات مجاز و غیرمجاز برای دسترسی به اینترنت فرزندان خود برنامه‌ریزی نمایید. همچنین این محصول از حیث نوع سایت‌ها و دسترسی به سایت‌های غیراخلاقی امکانات کنترلی متنوع و سهل‌الوصولی را در اختیار شما می‌گذارد.

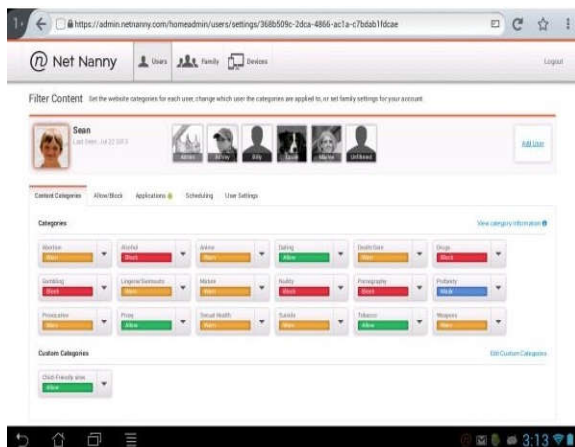
جایگاه کودکان (Kids Place)

این اپلیکیشن بیشتر زمانی به کار خواهد آمد که قصد دارید دستگاه خود را برای مدتی در اختیار کودکان بگذارید. برای ورود به این برنامه و همچنین هنگام خارج شدن از آن باید رمز ۴ رقمی را که از پیش تعیین کرده‌اید را وارد کنید. با استفاده از این برنامه می‌توانید تماس، ارسال پیام، یا نصب و پاک کردن برنامه‌های جدید را غیرفعال کنید، همچنین می‌توانید تماس‌های دریافتی را هنگامی که این برنامه در حال اجراست، غیرفعال کنید و اینترنت و سیگنال‌های بی‌سیم را نیز قطع کنید.

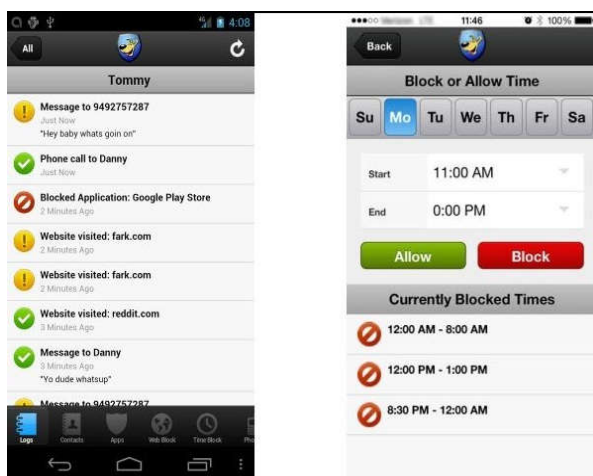
قفل کننده اپلیکیشن (AppLock)

این برنامه یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های این دسته است و در کنار پشتیبانی از ۲۴ زبان مختلف، ۳۰ میلیون کاربر نیز دارد. از امکانات آن می‌توان قفل کردن پیام کوتاه، دفتر تلفن، برنامه‌ها مختلف، و همچنین کنترل بر روی عکس‌ها و فیلم‌های داخل گالری و پنهان کردن آن‌ها. با استفاده از این برنامه می‌توانید قسمت تنظیمات دستگاه خود را نیز قفل کرده و نگرانی از بابت تغییر آن‌ها نداشته باشید.

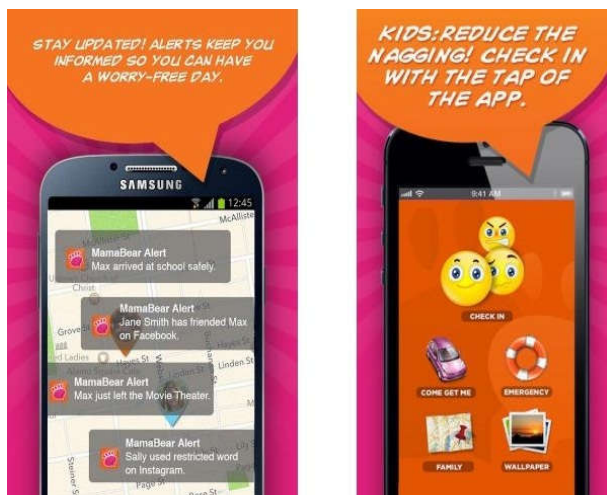
این برنامه با یک مرورگر و محدودیت در دسترسی به سایت‌های نامناسب می‌آید و نسخه اندروید آن یک مدیر برنامه‌ها هم دارد. مرورگر این برنامه دارای ۱۸ گروه فیلترینگ است که می‌تواند روی Warn.Block و Allow بسته به گروه تنظیم شود، اما نسخه iOS آن با ۳ فیلتر عرضه می‌شود. مدیر برنامه‌ها در نسخه اندروید به والدین امکان می‌دهد که برنامه‌های نصب‌شده را ببینند، در زمان نصب یک برنامه جدید نوتیفیکیشن دریافت کنند و حتی اجازه اجرای برنامه بدون تأیید را ندهند.



این برنامه یک سری کنترل‌های خوب مثل، کنترل تاریخچه تماس‌ها، کنترل پیام‌های فرستاده‌شده به دستگاه، مسدود کردن صفحات وب و ایجاد محدودیت زمانی، بلاک کردن و اجازه دسترسی به برنامه از راه دور و پیدا کردن کودک از طریق جی‌پی‌اس را در اختیار والدین قرار می‌دهد.

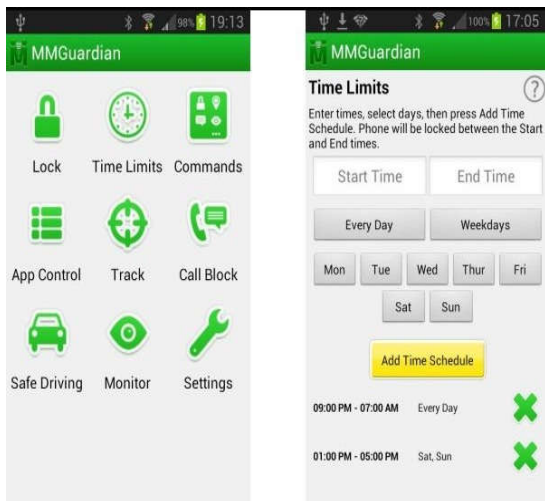


مأمابر، یک برنامه همه‌جانبه کنترل والدین است که به آن‌ها امکان می‌دهد مکان فرزند خود را ببینند و زمانی که آن‌ها در حال رانندگی با سرعتی بیشتر از حد مجاز هستند متوجه شوند. این برنامه مکان دقیق فرزند شمارا نشان و زمان ورود و خروجش از مکان‌هایی چون مدرسه را به شما اطلاع می‌دهد. ناظر رسانه اجتماعی این برنامه زمان اضافه کردن یک



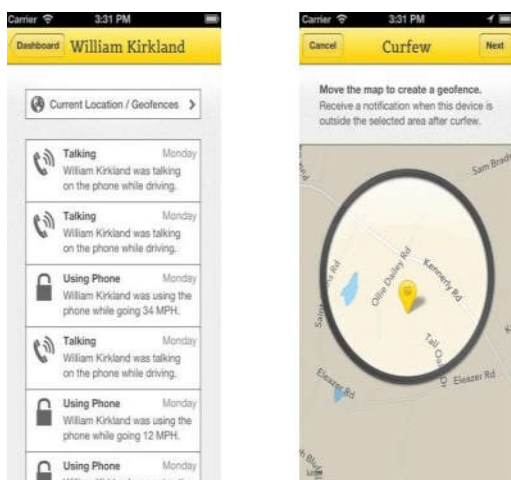
کانتکت، استفاده از کلمات ناشایست، آپلود یک عکس و تگ کردن نوتیفیکیشن می‌فرستد.

– MM Guardian (اندروید)



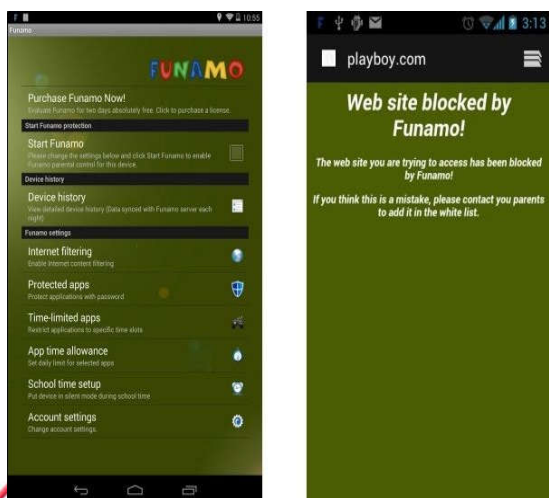
این یک برنامه کنترل والدین است که پدر و مادر می‌توانند از طریق آن محل تلفن کودکان را ببینند، محدودیت‌های پیامکی برای آن‌ها بگذارند، با فرستادن یک پیام، تلفن را قفل کنند یا از راه دور تلفن را به پخش آژیر مجبور کنند. ویژگی‌های پیشرفته دیگری هم وجود دارند. مثلاً قفل کردن دستگاه در زمان مدرسه، مسدود کردن تماس، نظارت بر پیام‌ها، رانندگی بی‌خطر که اجازه تماس و ارسال پیام زمان رانندگی را نمی‌دهد. این برنامه هیچ فیلتر اینترنتی ندارد.

– Canary (اندروید و iOS)



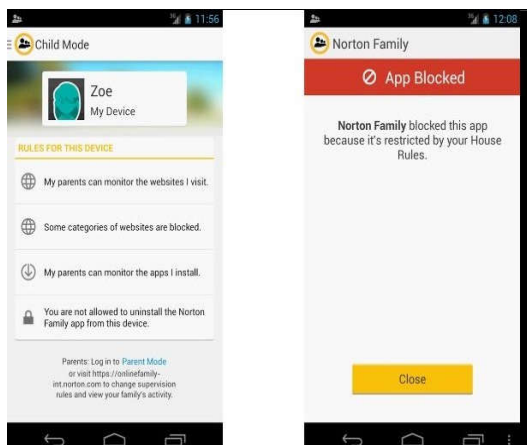
اطمینان کردن به یک نوجوان آن‌هم در زمینه رانندگی بی‌خطر، تقریباً محال است. قناری نام یک برنامه است که به والدین اگر فرزندان‌شان هنگام رانندگی از تلفن استفاده کنند یا با سرعت غیرمجاز برانند خبر می‌دهد. شما حتی می‌توانید از طریق این برنامه فرزندان خود را از ورود به اماکن ممنوع بازدارید و برای آن‌ها ساعت خاموشی تعیین کنید. اطلاعات مربوطه از طریق پیغام یا ایمیل به والدین می‌رسد.

– Funamo (اندروید)



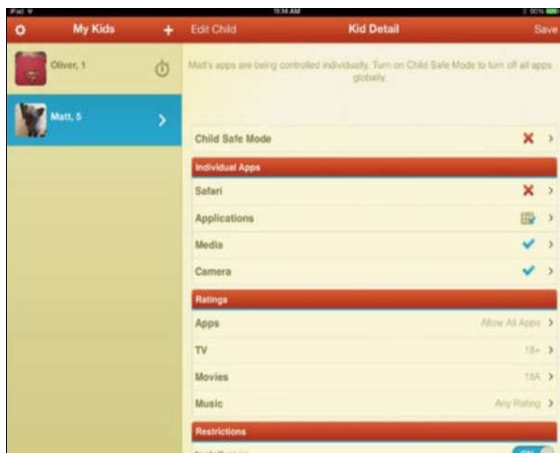
این برنامه محدودیتی جامع برای فرزندان در دستگاه اندرویدی آن‌ها ایجاد می‌کند. Funamo یک مرورگر امن دارد و سایت‌های موردنظر والدین را فیلتر می‌کند. در ضمن یک موتور جستجوی امن به نام SafeSearch، نتایج فیلتر شده را به نمایش می‌گذارد و آپشنی برای ایجاد لیست سیاه‌وسفید نیز وجود دارد. این برنامه قابلیت محدود کردن تماس‌ها و پیامک‌ها را دارد و می‌توانید از

Norton Family (اندروید) -



این برنامه به مامان و باباها امکان کنترل فعالیت‌های اینترنتی کودکانشان را می‌دهد. برنامه استفاده از اینترنت را تحت نظارت دارد و به والدین سایت‌هایی را که کودکان به آن سر می‌زنند نشان می‌دهد. بعلاوه به صورت خودکار دسترسی به سایت‌های نامناسب را مسدود می‌کند. نسخه کامل این برنامه دارای ویژگی‌های کنترل پیامک، مدیریت محدودیت‌ها و گزارش ماهانه یا هفتگی از فعالیت‌های اینترنتی کودکان است.

ParentKit (iOS) –



این برنامه برای والدین نگران، دسترسی به ابزار برنامه‌ریزی و کنترل از راه دور تلفن فرزندان را فراهم می‌کند. این برنامه دسترسی به سافاری و دیگر برنامه‌ها را برنامه‌ریزی می‌کند و ویژگی‌های دیگری چون ممانعت از نصب یک برنامه جدید، خرید برنامه، دسترسی به مراکز بازی و محدود کردن محتوایی مثل موزیک و ویدئو بر اساس سن را ارائه می‌دهد. شما می‌توانید زمان درس خواندن بچه‌ها دسترسی به سافاری را آزاد کنید و زمان خواب تمام برنامه‌ها را ببندید.

Kids Place (اندروید)



بعضی وقت‌ها است که دوست دارید دستگاه خود را به کودکان خود قرض دهید، بدون آنکه آن‌ها اجازه دسترسی به برنامه‌ها، اطلاعات و تنظیمات را داشته باشند. این برنامه یک لانچر بوده که فضایی پر از برنامه‌های انتخابی شما را در اختیار کودکان قرار می‌دهد. اجازه نصب برنامه جدید نمی‌دهد، خرید از فروشگاه‌ها را مسدود می‌کند، محدودیت زمانی ایجاد می‌کند و به والدین امکان ایجاد پروفایل‌های مختلف برای هر یک از کودکان را می‌دهد. خروج از برنامه و تغییر در تنظیمات هم با یک کدی مسدود است.

والدین دیجیتالی

آقای حسین باقری

از یک شهرستان کوچک تا الگو شدن

ایشان تو یک شهرستان کوچک زندگی می کنند و تحصیلات دانشگاهی هم ندارند. اما این دلیل نمیشه که نگران آینده فرزندان نباشه و دغدغه ای بابت تهدید های اینترنت و فضای مجازی و استفاده بیش از اندازه فرزندان از بازی های رایانه ای نداشته باشه.

از این رو از روش های سنتی و نا مناسب از قبیل چک کردن ناشیانه گوشی و کامپیوتر استفاده می کردند که نه تنها نتیجه بخش نبود بلکه باعث ایجاد تنش بین خود و فرزندان می شد.

تا اینکه والدین دیجیتالی توسط یکی از آشناها به ایشون معرفی میشه و بعد از مطالعه و استفاده از مجموعه والدین دیجیتالی و مشاوره های رایگان این مجموعه، نه تنها آرامش و اطمینان خاطر رو به خانواده خودش بر می گردوند بلکه تو فامیل خود تبدیل به یک الگو در زمینه مراقبت و نحوه برخورد با فرزندانمون میشند.

فراموش نکنید حتما نسخه الکترونیکی والدین دیجیتالی رو به دوستان و آشنایانتان که فرزندان در رنج سنی ۵ تا ۲۰ سال دارند ارسال یا هدیه کنید تا اونها هم از این مجموعه استفاده کنند و کنترل زندگی و فرزندانشان رو به دست بگیرند.

بعد از معرفی برخی برنامه‌های مهم و کاربردی به آموزش چند تا از این برنامه‌های می‌پردازیم:

Funamo

MM Guardian

Salfeld Child Control

SFP

فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام چهارم

- آموزش و معرفی برنامه‌ها مهم و کاربردی
- آموزش ردیابی تمامی پیام‌ها، تماس‌ها، و مکان دقیق گوشی فرزندان

رایگان

آیا وقت آن نرسیده همگام با فرزندان‌تان بروز شوید؟

من آماده‌ام با ایمان، تمام تجربیات و دانش خود را با شما به اشتراک بگذارم و با ساده‌ترین، سریع‌ترین و موثرترین مجموعه موجود شما رو با فرزندان‌تان همگام کنم.

شروع کنید با تماشای ویدیو آموزشی رایگان که ارائه می‌کند

در ۶۰ دقیقه، ساعت ۱۰ صبح به این آدرس برو:

www.mrdigitaler.ir/free

گام پنجم : فوت‌های کوزه‌گری پنجره دوست‌داشتنی (windows)

بعد از اینکه در گام چهارم با جعبه‌ابزار کنترل والدین آشنا شدید، قصد داریم در این گام فوت‌وفن‌های سیستم‌عامل ویندوز جهت کنترل و نظارت بر فرزندان خود بدون استفاده از نرم‌افزار خاصی پردازیم.

استفاده از برنامه‌ها و نرم‌افزارها دارای محدودیت‌هایی از جمله عدم دسترسی در زمان مقرر می‌باشد که من قصد دارم در این گام این محدودیت را هم‌پشت سر گذاشته و با استفاده از ابزار و امکانات خود ویندوز شمارا متحیر کنم.

بدون نرم‌افزار فرزندان خود را کنترل کنید:

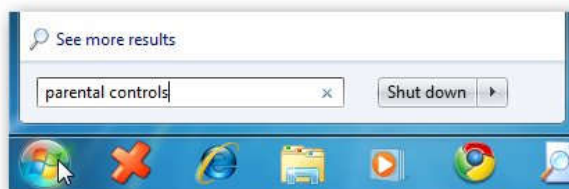
آموزش ابزارهای کنترل والدین (Parental Control) در ویندوز ۷

پیش‌تر راجع به ضرورت کنترل والدین بر روی رفتار و محیطی که فرزندان با آن در تعامل هستند مطالبی را بیان کرده‌ایم. همچنین قطع به یقین می‌دانیم که با پیچیدگی و گستردگی مسائل عصر جدید، استفاده از ابزارهای تکنولوژی برای کنترل و مراقبت از فرزندان ضروری هست.

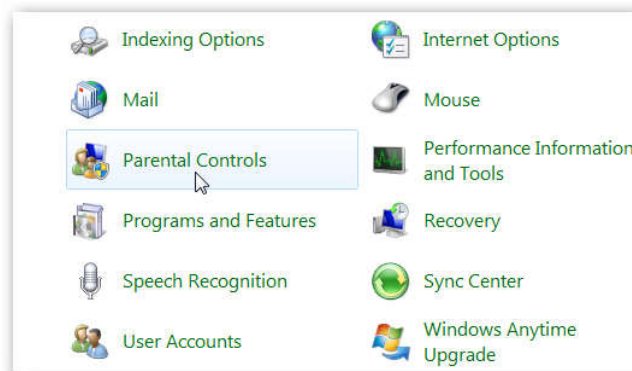
ابزار کنترل والدین یکی از ابزارهای ارزشمند برای کنترل مدت‌زمانی که فرزند شما پای کامپیوتر صرف می‌کند و همچنین کنترل برنامه‌هایی که استفاده می‌کند به حساب می‌آید. قطعاً اکثر قریب به اتفاق شما عزیزان در منزل دارای رایانه شخصی هستید. خوشبختانه بر روی سیستم‌عامل محبوب شرکت مایکروسافت یعنی ویندوز ۷ که هم‌اکنون با وجود نسخه‌های جدید در صدر آمار سیستم‌عامل‌های مورد استفاده قرار دارد. در این آموزش قصد داریم تا به شما نحوه استفاده از ابزارهای کنترل والدین در ویندوز ۷ را آموزش دهیم.

کنترل والدین (Parental Control)

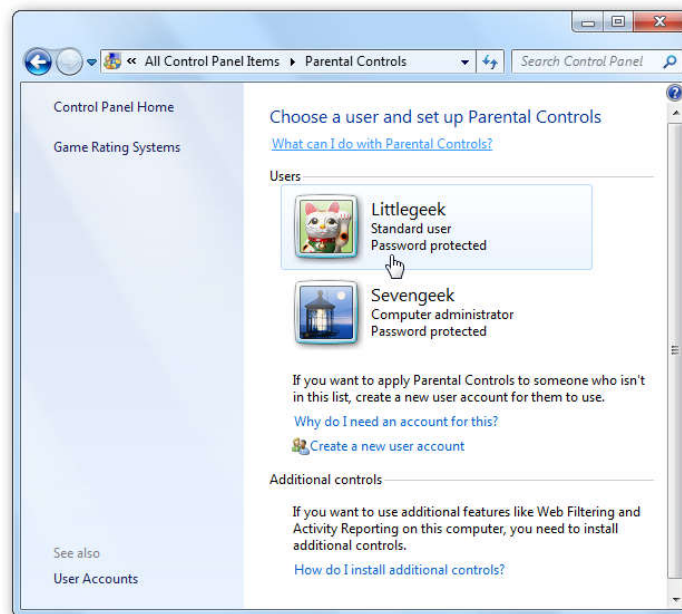
برای دسترسی به Parental Controls بر روی منوی استارت کلیک کنید و عبارت parental controls را تایپ کرده و کلید Enter را بر روی کیبورد فشار دهید.



همچنین برای دستیابی به این بخش می‌توانید به کنترل پنل رفته و Parental Controls را باز کنید.



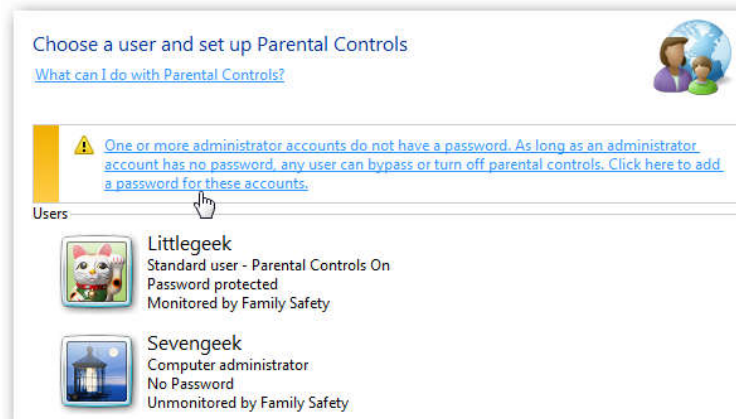
وقتی که این ابزار را باز کردید، حساب‌های کاربری (Accounts) فرزندان خود را مشاهده خواهید کرد. می‌توانید حساب



کاربری فرزندی که قصد دارید آن را مدیریت کنید را انتخاب کنید.

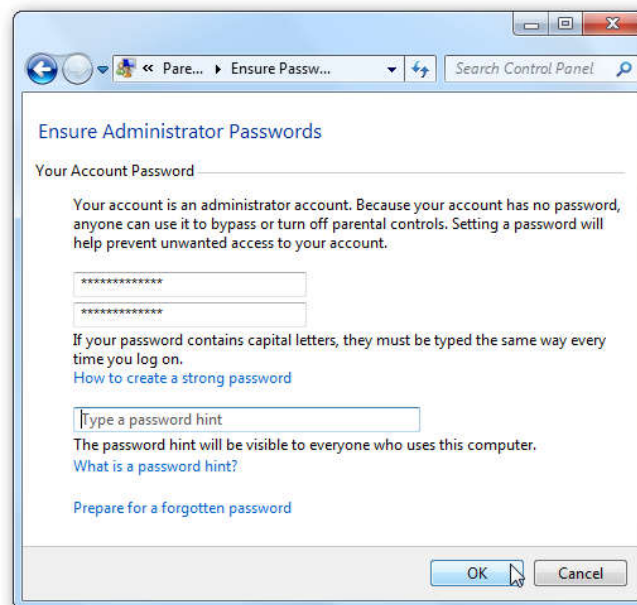
کنترل والدین در ویندوز ۷

از این که حساب کاربری خودتان به وسیله‌ی گذرواژه (Password) محافظت می‌شود اطمینان حاصل کنید. در غیر این صورت هرکسی قادر خواهد بود تا ابزار کنترل والدین را خاموش کرده و محدودیت‌ها را دور بزند.



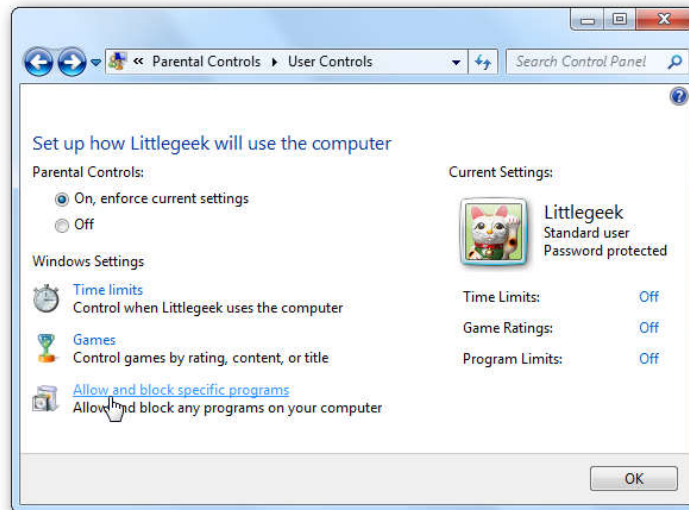
administrative password کنترل والدین در ویندوز ۷

اگر هنگامی که وارد Parental Controls می‌شوید به شما هشدار می‌دهد که بر روی اکانت خود گذرواژه‌ای ست نشده است بر روی آن پیام کلیک کرده و از شما خواسته می‌شود تا رمز عبور خود را ست کنید.



ensure-administrator-password کنترل والدین

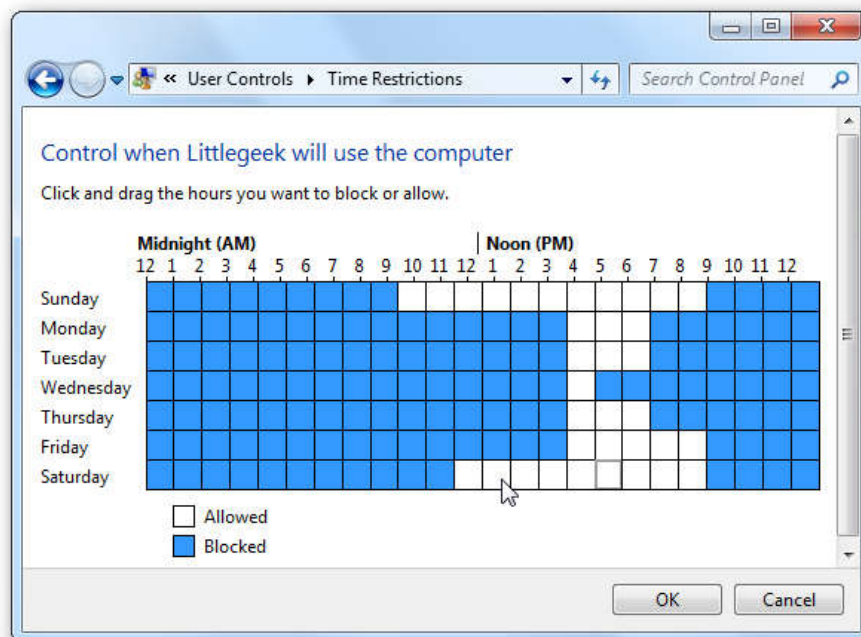
زیر علامت Parental Controls گزینه‌ی On, enforce current Settings را انتخاب کنید. بدین وسیله می‌توانید بر روی زمانی که فرزندان پای کامپیوتر صرف می‌کنند، بازی‌ها و برنامه‌هایی که استفاده می‌کنند را کنترل کنید.



parental control settings تنظیمات کنترل والدین

محدود کردن زمان استفاده از کامپیوتر

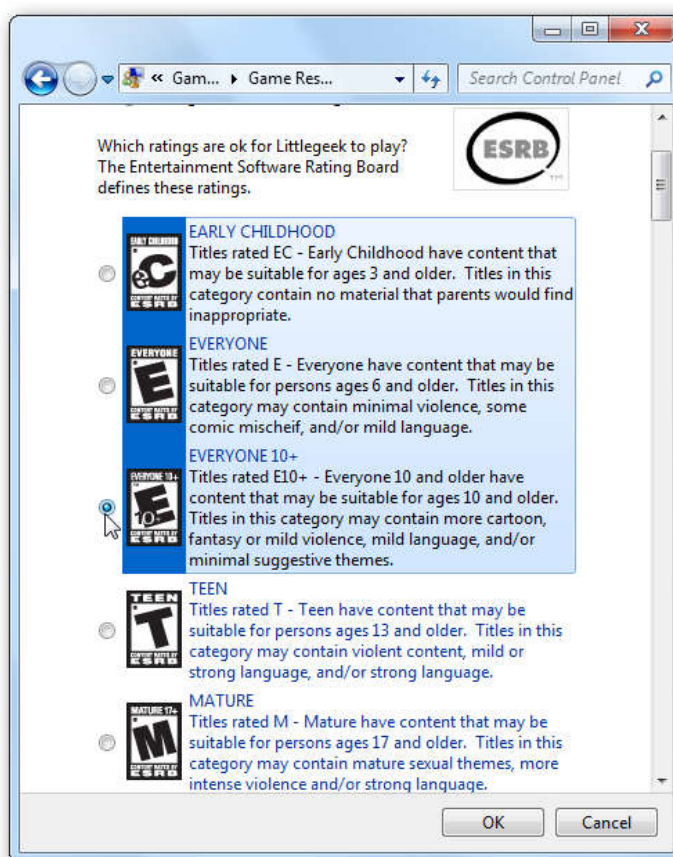
بر روی Time Limits کلیک کنید تا بتوانید مشخص کنید که چه زمانی فرزند شما به کامپیوترش دسترسی داشته باشد. این امکان زمانی مهم است که می‌خواهید فرزند شما زمان زیادی را پای کامپیوتر صرف نکند، بهترین راه برای این کار این است که موس را گرفته و بر روی خانه‌ها قرار دهید.



تنظیم زمان استفاده از کامپیوتر

محدود کردن بازی‌های کامپیوتر برای کودکان

بر روی Games کلیک کنید تا بتوانید انواع بازی‌هایی که فرزند شما به آن‌ها دسترسی داشته باشد را کنترل کنید. به راحتی می‌توانید همه بازی‌ها را بلاک کنید یا برخی بازی‌ها را بر اساس رتبه سنی و نامشان انتخاب کنید. رتبه‌بندی بازی‌ها بر اساس صفحه رتبه دهی به بازی‌ها و سرگرمی‌ها انجام می‌شود.



تنظیم و محدودیت بازی برای کودکان

همچنین قادر خواهید بود تا سیستم‌های رتبه‌بندی متفاوت را انتخاب کنید، اگر در کشور شما سیستم رتبه دهی بهتری وجود دارد که متناسب با فرهنگ شما نیز هست، می‌توانید آن را انتخاب کنید.

تنظیم سیستم رتبه‌بندی بازی‌ها در ویندوز ۷

همچنین می‌توانید بازی‌های کامپیوتری را بسته به محتوایی که ارائه می‌دهند مسدود کنید. خواهید دید که بسیاری گزینه پیش روی شما وجود خواهد داشت.

مسدود کردن بازی بر اساس محتوا در ویندوز ۷

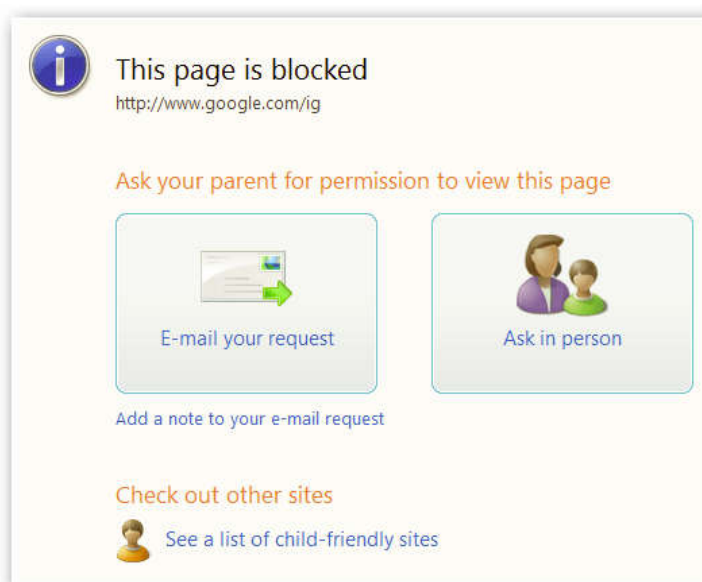
کنترل برنامه‌های مورد استفاده

اگر می‌خواهید برنامه‌های مشخصی را بر روی کامپیوتر خود مسدود کنید. بر روی Allow and block specified programs کلیک کرده و از لیست برنامه‌های نصب‌شده قادر خواهید بود تا آن‌ها را مسدود کنید.

کنترل برنامه‌های مورد استفاده در ویندوز ۷

کنترل‌های اضافه

ویندوز ۷ دارای فیلتر برای مرور وب نیست. اگر می‌خواهید تا کنترل بیشتری اعم از فیلتر وبسایت‌ها و گزارش فعالیت‌ها داشته باشید، نیاز است که نرم‌افزار Windows Live Family Safety را نصب کنید. با استفاده از این ابزار قادر خواهید بود تا سایت‌های مشخصی را مسدود کنید یا همچنین گزارش‌هایی از سایت‌هایی که فرزند شما در حال مشاهده آن‌هاست دریافت کنید.



کنترل بیشتر بر روی ویندوز ۷

کنترل همه‌چیز به‌صورت آنلاین، شرایط بسیار خوبی را به وجود می‌آورد، اگر می‌خواهید زمانی که در محل کار هستید، همچنان گزارش‌ها را دریافت کنید می‌توانید از windows live family safety استفاده کنید.

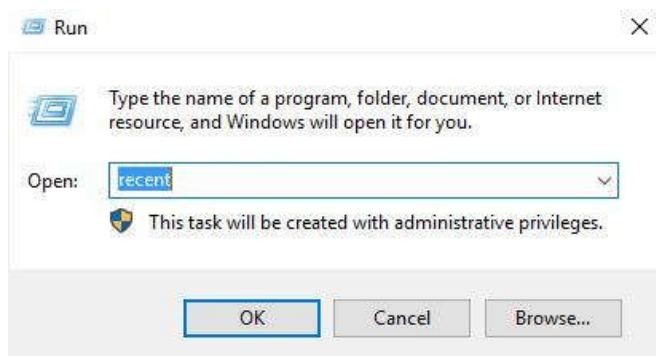
استفاده از ویندوز لایو برای بررسی آنلاین

ابزار کنترل والدین در ویندوز ۷ بسیار روان و ساده است و هر شخصی با هر سطحی از دانش کامپیوتر می‌تواند از آن استفاده کند. این ابزار به شما کمک می‌کند تا نحوه استفاده فرزندان را از کامپیوتر کنترل کنید. البته که هیچ‌چیز کامل نیست و اغلب والدین روش‌های قدیمی تربیت فرزندان را ترجیح می‌دهند. اما استفاده از این ابزارها کار را بسیار راحت‌تر خواهد کرد.

مشاهده تاریخچه کارهای کاربران در ویندوز

همان‌طور که می‌دانید در سیستم‌عامل ویندوز انجام هرگونه کاری به‌صورت لاگ در آن ذخیره خواهد شد و شما با مراجعه به این لاگ‌ها که در event viewer ویندوز وجود دارد می‌توانید از رویدادهایی که در سیستم شما رخ داده مطلع شوید اما خواندن لاگ‌ها در event viewer ویندوز هم جزئیات خیلی زیادی دارد و هم کمی مشکل است ضمن هر رویدادی حتی به‌صورت جزئی در این قسمت لاگ برداری می‌شود اما شاید شما فقط نیاز به این داشته باشید که فقط عملیاتی که کاربر در سیستم انجام داده را مشاهده کنید در این مواقع یکی از راه‌های آسان و ساده‌رویت History کارهای انجام‌شده کاربر

استفاده از دستور Recent است که یک پوشه با همین نام در پروفایل کاربر توسط خود سیستم‌عامل از قبل ایجاد شده است و History هر کاربر به‌صورت جداگانه در پوشه‌های Recent خودشان ذخیره شده است. برای وارد شدن به این پوشه و مشاهده History کاربر لطفاً مراحل زیر را انجام دهید:



کلیدهای ترکیبی Windows key + R را از

کیبورد خود همزمان بفشارید تا پنجره run نمایش داده شود.

سپس عبارت recent در اینجا تایپ کرده و Enter کنید. همان‌طور که می‌بینید وارد پوشه Recent شده‌اید و history ای از کارهایی که کاربر انجام داده را مشاهده می‌کنید اگر موارد و رکوردهای موجود در این پوشه خیلی زیاد است می‌توانید آن‌ها را مرتب‌سازی کنید مثلاً در روی ستون Date modified کلیک کنید تا رکوردها بر اساس تاریخ Sort و مرتب‌سازی شوند.

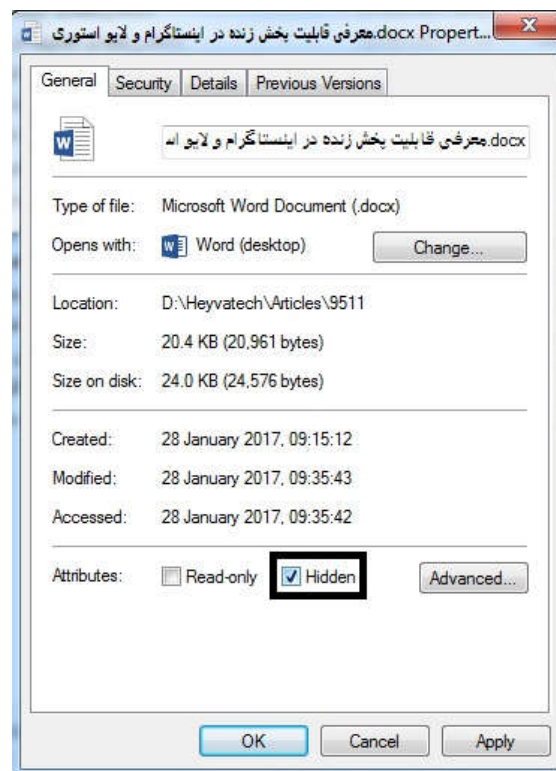
البته شما می‌توانید رکوردهای موجود در این پوشه را حذف کرده و پوشه را خالی کنید کافی است آن‌ها را انتخاب و Delete کنید و جای هیچ نگرانی وجود ندارد چون فقط history این فایل‌ها از این پوشه حذف می‌شود و اصل فایل‌ها در مکانی که در سیستم‌تان ذخیره کرده‌اید، حذف نخواهند شد.

چگونگی مخفی کردن و آشکار کردن فایل‌ها در ویندوز ۷



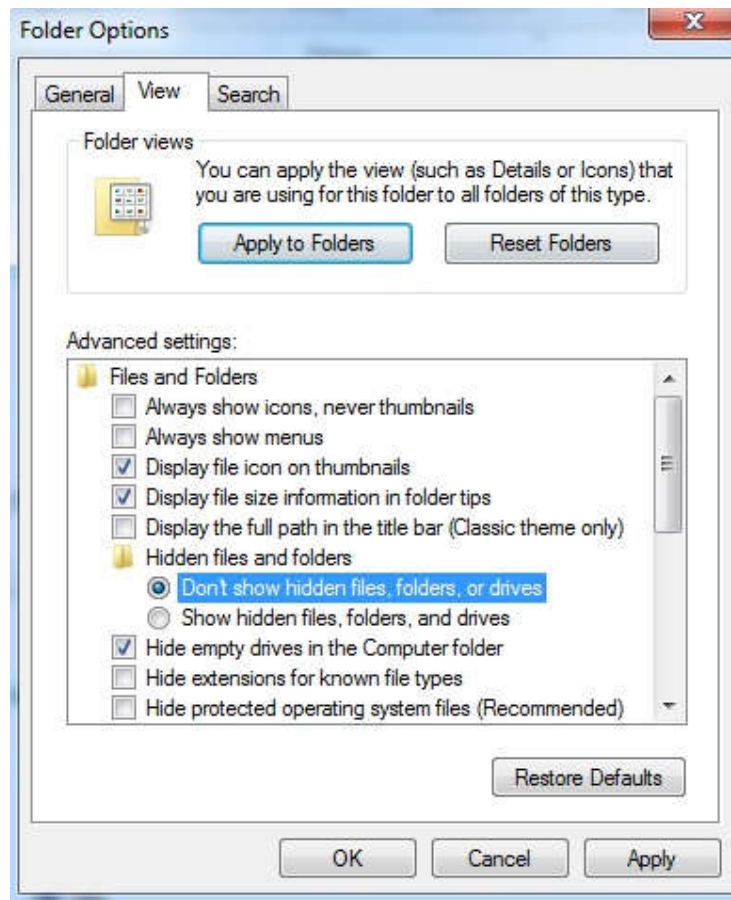
در اولین مرحله شما باید فایل‌هایی که می‌خواهید مخفی شوند را در یک پوشه قرار دهید. اگر فایل‌های شما در یک مسیر نیستند و می‌خواهید آن‌ها را تک‌به‌تک مخفی کنید نیازی به ساخت پوشه و انجام مرحله قبل نیست.

بر روی فایل یا فایل‌های موردنظر تان کلیک راست کنید و گزینه Properties را بزنید. حال در تب General گزینه Hidden را بیابید و آن را تیک بزنید:



درنهایت کافی است OK را بزنید. اکنون فایل‌های شما خاصیت مخفی یا Hidden را گرفته‌اند و کم‌رنگ شده‌اند. حال باید کاری کنید که ویندوز فایل‌های مخفی شما را نشان ندهد.

برای عدم نمایش فایل‌های مخفی در ویندوز My Computer را باز کنید و از منوی بالا گزینه Organize و سپس Folder and Search options را کلیک کنید. در پنجره باز شده بر روی تب View رفته و مطابق تصویر زیر، گزینه Don't Show Hidden Files را تیک زده و درنهایت OK کنید:



بدین ترتیب ویندوز دیگر فایل‌های مخفی شما را نشان نخواهد داد.

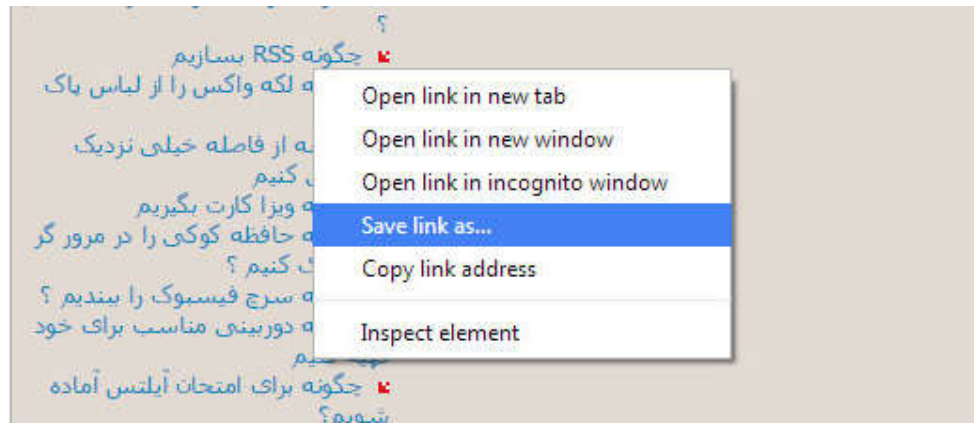
پیدا کردن فایل‌ها و پوشه‌های مخفی شده

بعد از اینکه فایل‌ها و پوشه‌های مورد نظر خود را مخفی کردید، باید نحوه مشاهده فایل‌های مخفی شده را نیز بدانید. برای اینکه بتوانید فایل‌ها مخفی را ببینید مراحل بالا را طی کنید و این بار تیک گزینه Show Hidden Files را زده و OK کنید. اکنون فایل‌های مخفی را می‌بینید.

چگونه دانلود کنیم

در نظر داشته باشید که همه فایل‌های در دسترس در وب (موسیقی ، فیلم ، تصویر ، فایل متنی ، PDF و ...) دارای آدرسی مشخص می‌باشند که این آدرس در اکثر مواقع ثابت و در برخی موارد به‌صورت پویا (دینامیک) ساخته می‌شود. برای دانلود فایل‌ها در اینترنت می‌توانید از ابزارهای گوناگونی استفاده نمایید. ابتدایی‌ترین روش برای دانلود یک فایل استفاده از مرورگر کامپیوتر و یا وسیله همراه شما مانند تبلت یا موبایل می‌باشد .

برای این کار در ویندوز روی لینک دانلود کلیک راست نموده و سپس **Save link as** و یا **Save target as** را انتخاب می‌نماییم و یا می‌توانید بر روی گزینه **Download** کلیک نمایید. با این کار از شما خواسته می‌شد که آدرس موردنظر محل دانلود را انتخاب نمایید.



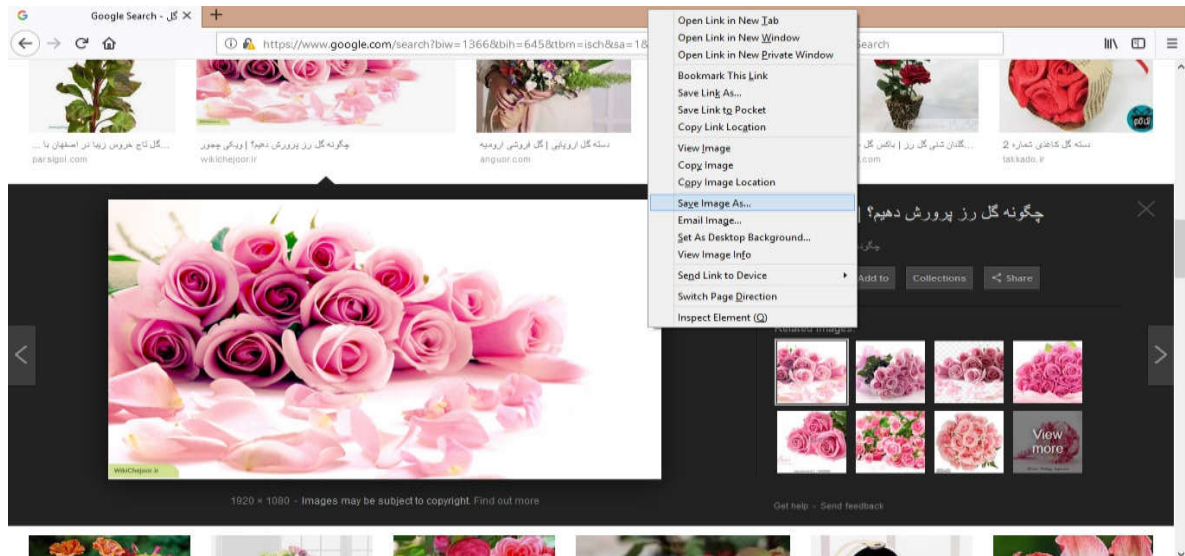
به یاد داشته باشید که در مرورگرهای مختلف می‌توان فولدر پیش فرضی به این منظور در نظر گرفت.

اگر قصد دانلود با مرورگرها را دارید به شما **Chrome** را پیشنهاد می‌نماییم.

همین کار را برای تلفن‌های همراه می‌توان با لمس لینک و نگه‌داشتن انگشت روی آن انجام داد .

برای انتخاب و دانلود چندین فایل در ویندوز می‌توانید کلید **Ctrl** را نگه‌داشته و روی لینک‌های مختلف کلیک نمایید و در برای سیستم‌های مک از **command** استفاده نمایید.

جهت دانلود یا ذخیره‌سازی عکس نیز می‌توانید روی عکس موردنظر راست کلیک نموده و گزینه **Save Image As** را انتخاب نمایید که با این کار از شما خواسته می‌شد که آدرس موردنظر محل دانلود را انتخاب نمایید.



فیلم‌های آموزشی مرتبط با گام پنجم

- آموزش نصب ویندوز ۷
- آموزش کار با ویندوز ۷
- ترفندهای ویندوز ۷
- آموزش تنظیمات ویندوز برای کنترل فرزندان
- آموزش قفل کردن یک درایو در ویندوز ۷
- چگونه یک صفحه وب را برای خواندن به صورت آفلاین ذخیره نماییم؟
- دسترسی به کش مرورگرها
- History چیست و دلیل اهمیت آن چیست؟