



به اشتراک گذاری عکس بچه‌ها می‌تواند خطرانی جدی برای آنها داشته باشد

# انتشار در دنیای مجازی، تهدید در دنیای واقعی

اینترنت پر است از عکس بچه‌ها، در حال غذا خوردن، خندیدن، گریستن، خوابیدن یا حتی بیماری‌داستشویی رفتن. پدر ومادرها روزانه عکس فرزندانشان را در گروه‌های خانوادگی، شبکه‌های اجتماعی یا وبلاگ‌ها و جاهای دیگر منتشر می‌کنند. آنها پیش از آنکه کودکشان بتواند تصمیمی بگیرد، هویت مجازی او را هر طور که خودشان بخواهند می‌سازند، اما چنین کاری می‌تواند نتایج ناگواری داشته باشد، چه از نظر امنیتی و چه از نظر اخلاقی. در این زمینه آدرین لافرانس در وب سایت آتلانتیک مطلبی منتشر کرده و با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب در وب سایت ترجمان باز نشر دوساله فرامریکا-طبق تلیخیص و پیرایش مطلب رامی‌خوانید.

## فرآیند شکل‌گیری هویت کودک را تهدید نکنیم

اما حتی انتشار عکس‌های کودکان در گروهی خصوصی در فیسبوک یا حسابی حفاظت‌شده در اینستاگرام هم بدون خطر نیست.

اشتانینبرگ در این مورد به من چنین می‌گوید: «در ارتباط با گروه‌های خصوصی، این احساس نادرست وجود دارد که تمام افراد گروه یکدیگر رامی‌شناسندو منافع یکسانی را مدنظر دارند.»والدین و پرستاران باید اطمینان حاصل کنند که عکس‌های کودکان را با افرادی به اشتراک می‌گذارند که نه آنها را دانلود می‌کنند، نه در اختیار دیگران قرار می‌دهند و نه به هر شیوه دیگری مورد سوءاستفاده قرار می‌دهند. آنها

بله، تمام آن عکس‌های فیسبوک زیبا و جذاب هستند، اما آیا می‌دانید آنها چگونه بر زندگی کودکان تأثیر می‌گذارد؟ در وب، بچه‌ها همانند گربه‌ها همه‌جا هستند. اکثر کودکان دوساله فرامریکا-طبق یکی از بررسی‌ها در سال ۲۰۱۰، بیش از ۲۰ درصد آنان- اکنون در فضای مجازی حضور دارند. بیش از ۸۰ درصد از کودکان زیر دو سال امروز در رسانه‌های اجتماعی نیز حضور دارند. بسیاری از کودکان نخستین حضور خود را در اینترنت به صورت لکه‌های خاکستری برانگه روی عکس‌های فراموست تجربه می‌کنند که حتی پیش از تولد آنها در صفحات فیسبوک قرار داده شده‌است. گاهی اوقات، این کودکان ممکن است پس از پشت سر گذاشتن دوران خردسالی در یادند که هویت مجازی آنها پیشاپیش تا حدود زیادی و به‌طور معمول به‌دست والدین آنها شکل داده شده‌است. باتوجه به اینکه آنچه در فضای مجازی منتشر می‌شود قابل جست‌وجو و قابل اشتراک‌گذاری است و ماندگاری بلندمدت دارد، نقش دوگانه والد و ناشر پرشش‌های بسیاری را درباره حریم خصوصی، رضایت و به‌طور کلی رابطه والد با فرزند مطرح می‌سازد. در نتیجه محققان، پژوهشگران متخصص کودکان و دیگر حامیان حقوق کودک در مراحل آغازین طراحی پوشی در حوزه سلامت عمومی هستند تا توجه عموم را به امری جلب کنند که از دیدگاه آنان تعارضی ذاتی بین دو چیز است: «زادی والدین در انتشار» و «حق کودک برای حفظ حریم خصوصی»

### امنیت کودکان خود را به خطر نیندازیم

استیسی اشتانینبرگ، استاد حقوق در لوین کالج دانشگاه فلوریدا و مدیر مرکز کودکان و خانواده در این دانشگاه، معتقد است: «به‌مدرت ممکن است والدین از روی غرض‌ورزی و

بدخواهی اطلاعات مرتبط با کودکان خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، اما آنها ماندگاری و پایداری بالقوه این اطلاعات در فضای مجازی را مدنظر قرار نمی‌دهند.» برای مثال، بزرگسالان به‌طور معمول در اعلامیه‌های تولد و دیگر پست‌های خود در سایت‌های نظیر فیسبوک و اینستاگرام نام کودک و تاریخ تولد وی را ذکر می‌کنند. این کار کودکان را با خطر دردی هویت و کودک‌ربایی مجازی روبرو می‌سازد، یعنی ممکن است کسی عکس‌های کودکان فری دیگری را بردارد و آنها را به‌عنوان عکس‌های کودک خود به نمایش بگذارد. برخی والدین اطلاعاتی لحظه‌به‌لحظه درباره مکان کودکان خود منتشر می‌کنند که به‌طور بالقوه ایمنی آنها را به خطر می‌اندازد. بزرگسالانی هم هستند که با نیت خوب، عکس‌های کودکان خود را در انواع مختلفی از موقعیت‌های صمیمانه به‌سادگی در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارند.

### افراد ناشناس از عکس بچه‌ها سوءاستفاده می‌کنند

اشتانینبرگ در مقاله خود با‌عنوان «اشتراک پروری؛ حریم خصوصی کودک در عصر رسانه‌های اجتماعی» به ماجرای

وبلاگ‌نویسی اشاره می‌کند که عکس‌هایی از بچه‌های دوقلوی خود در حال یادگیری چگونگی رفتن به

دستشویی منتشر می‌گردد. اشتانینبرگ می‌نویسد: «این وبلاگ‌نویس بعدتر متوجه شد که افراد ناشناس به عکس‌ها دسترسی پیدا و آنها را دانلود کرده، تغییر داده و در وبسایتی به اشتراک گذاشته‌اند.» این مادر به دیگر والدین هشدار می‌دهد عکس‌های کودکان خود را در حالت برهنگی در فضای مجازی منتشر نکنند، از امکانات جست‌وجوگر

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



با توجه به اینکه آنچه در فضای مجازی منتشر می‌شود قابل جست‌وجو و اشتراک‌گذاری است و ماندگاری بلندمدت دارد، نقش دوگانه والد و ناشر پرشش‌های بسیاری را درباره حریم خصوصی، رضایت و به‌طور کلی رابطه والد با فرزند مطرح می‌سازد. در نتیجه محققان، پژوهشگران متخصص کودکان و دیگر حامیان حقوق کودک در مراحل آغازین طراحی پوششی در حوزه سلامت عمومی هستند تا توجه عموم را به امری جلب کنند که از دیدگاه آنان تعارضی ذاتی بین دو چیز است: «آزادی والدین در انتشار» و «حق کودک برای حفظ حریم خصوصی.»

جنسیتی دانستند و نکوش کردند. این رخداد یکی از خطرات اشتراک‌پروری را به ما نشان می‌دهد: سسه کودک در این عکس حضور دارند که هیچ‌یک از آنها نمی‌توانند این ردپای دیجیتالی را که خانواده آنها برای ایشان بر جای نهاده‌است، پاک کنند. آیا این امری منصفانه در حق کودکان است؟ والدین مدام برای کودکان خود انتخاب‌هایی ارزش‌محور می‌کنند. شاید کودک خردسالند بخواهد از پوشیدن هرگونه لباس در زمین بازی خودداری کند، اما با وجود این، بزرگسالان خانه کودک را مجبور می‌کنند تا شلوار و پیراهن بپوشد.

والدین حتی بر تن خردسالان لباس‌هایی می‌پوشانند که نشانگر طرداشته‌ی دواتشه از وابستگی‌های سیاسی است. به‌گفته اشتانینبرگ، هیچ «معیار دقیق و روشنی» وجود ندارد که نشان دهد والدین چه وقت و به چه نحوی محق‌اند که عقاید خویش را از طریق کودکان خود ابراز نمایند. نبود چنین معیارهایی تا حدی توضیح می‌دهد که چرا از نظر فرهنگی، به‌خصوص در ایالات مرست می‌پنارند انجام دهند. با وجود این هنگامی که «تصمیمات هویت‌ساز» برای سال‌ها در فضای مجازی باقی می‌ماند، به‌طور بالقوه خودشکوفایی کودک را با



مشکل روبرو می‌کند. منظور تصمیماتی است که والدین آنها را اتخاذ می‌کنند و سپس به‌نحوی در فضای مجازی منتشر می‌شود که دیگر نظارت آنان را ناممکن می‌سازد.

### حریم خصوصی کودکان را به رسمیت بشناسیم

اشتانینبرگ می‌نویسد: «حامیان حقوق کودکان در حوزه‌های رفتاری و پزشکی اذعان دارند که سعادت کودک به تصورات

سنتی از سلامت محدود نمی‌شود. در واقع، کودکانی که با احساس حاکمیت بر حریم خصوصی خود رشد می‌کنند و والدینشان از آنها حمایت و کمتر آنان را کنترل می‌کنند در زندگی موفق‌تر هستند. مطالعات نشان می‌دهد این کودکان، در مقایسه با کودکانی که در دوران کودکی از خودمختاری کمتری برخوردار بوده‌اند، در کل بیشتر احساس سعادت می‌کنند و رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند. کودکان، برای آنکه در دوران جوانی و سرانجام بزرگسالی به موفقیت و شکوفایی دست یابند، باید بتوانند هویت خود را شکل دهند و خود به خود باشند. باید بتوانند هویت خود را شکل دهند و خود به خود باشند. اجتماعی خویش معنا بخشند. برخی می‌گویند رسانه‌های اجتماعی ما را به جهانی فراسوی حریم خصوصی وارد کرده‌اند که در آن، تصورات جوانان و انتظارات آنان از حریم خصوصی وجود خارجی ندارد. با وجود این ادعا، شواهدی در دست است که نشان می‌دهد نسل دیجیتال هنوز به حریم خصوصی خود در فضای مجازی اهمیت می‌دهد. در یکی از مقالات ارائه شده در بیست‌و‌چهارمین همایش بین‌المللی شبکه جهانی اینترنت چنین اظهار شده‌است: «کنسور در فضای مجازی، حتی در بین کودکان، شاهد آن هستیم که رفتار کاربران بیشتر به‌سوی حفظ حریم خصوصی گرایش واکشن شدید به این عکس». آن را نشانگر تبعیض

### به کودکان خود برچسب نزنیم

سال گذشته، عکسی از خانواد‌ای در ایالت لوئیزیانا مناقشه‌برانگیز شد؛ در این عکس، مادر و دو دختر خانواده روی دهان خود نوار چسبیده‌اند، پسر بچه‌های انگشت شست خود را رو به بالا گرفته و پدر خانواده پالمویی را در دستان نگه داشته‌است. منتقدان در واکنش شش‌دیده به این عکس، آن را نشانگر تبعیض

### سبک‌ از تباط



پرهیز از برچسب‌های آزاردهنده و پیام‌های آلوده به طعنه!

## مهارت‌های ارتباط شفاف را بیاموزیم

### لیلا قاسمی

همه ما می‌دانیم که دعوا یا صدای بلند به تنهایی به رابطه صمیمانه لطمه نمی‌زند، بلکه هنگام دعوا، سرزنش، تحقیر و تمسخر، حالت‌های بدنی خصمانه، دست‌های گره کرده و حالت چهره است که به رابطه صدمه می‌زند. هر بار بعد از چنین دعوایی احساس می‌کنید بیشتر از طرف مقابل دور می‌شوید و بیشتر احساس آزردگی و ناامیدی می‌کنید. از تباط تحقیرآمیز، عزت نفس زوجین را تنزل می‌دهد و حل مسئله دوجانبه را غیرممکن می‌سازد. در صورتی که از تباط شفاف، از عزت نفس محافظت و فضای مناسبی را برای حل مشکل فراهم می‌کند. ارتباط شفاف به این معناست که ما مسئولیت عواقب گفته‌های خود را بپذیریم، به جای دروغ گفتن صادق باشیم و حرف‌های خود را به جای نصفه نیمه گذاشتن، کامل بگوییم و مهم‌تر از همه حمایت‌کننده باشیم تا به جای فاصله گرفتن، صمیمیت و درک را پرورش دهیم. وقتی در روابط چهار مؤلفه مهم مشاهدات، افکار، احساسات و نیازها وجود داشته باشد، پیام‌های کامل رد و بدل می‌شود و روابط صمیمانه و شفاف خواهند بود.

### اجتناب از کلمات و اصطلاحات قضاوتی

این کلمات، مواردی غیر واقعی هستند که به همسرتان حس ناقص بودن می‌دهد: «تنبل»، «رفتار کودکانه»، «خودخواه»، «هی فکر»

و… به حس ارزش فرد حمله می‌کند و آن را تحلیل می‌برد.

**اجتناب از برچسب‌های کلی**
این توصیفات، هویت فرد را محکوم می‌کند و تنها به رفتار و حمله نمی‌کند، بلکه به شخصیت وی لطمه جدی می‌زند: «او خودخواه، بی‌فایده و تنبل است، مثل همیشه.» این عمل، این پیام

را منتقل می‌کند که تو بدی، نه تنها در حق همین لحظه بلکه همیشه. پیامد این کار از بین رفتن

اعتماد و صمیمیت است.

### اجتناب از بیان مسائل گذشته

فقط در مورد موضوعات فعلی صحبت کنید. ارتباط برقرار کردن بر اساس سوابق گذشته باعث انتقال عقده‌ها از گذشته به حال می‌شود. برخی اوقات گذشته می‌تواند دید بهتر و وسیع‌تری به مشکل امروز بدهد، اما ممکن است شما فقط به دنبال شواهدی بگردید که نشان دهد رفتار وی قدیمی و دیرینه است. پذیرنده هستید و چقدر تمایل دارید با او ارتباط برقرار کنید. اخم کردن، نگاه نکردن، قانونی‌ساده در این باره هست. اینکه «هرگز موقعی که عصبانی هستید، مسائل گذشته را بازگو نکنید.»

**خودداری از پیام‌های «تو» (سرزنشگر و اتهامی)**

«تو هرگز به موقع خانه نوده‌ای… تو هرگز با من جایی نمی‌آیی… تو بیشتر از من به کارت علاقه‌مند هستی… و…» به طور ساده مفهوم این پیام‌ها این است: «من احساس ناراحتی می‌کنم و تو موجب آن هستی، تو مقصری.» در اینجا بهتر است از پیام‌های «من» استفاده کنید؛ وقتی کار دارید، تو هرگز اینجا نمی‌آیی (پیام تو) مساوی است با من از اینکه به تنهایی اینجا را باید تمیز و مرتب کنم، خسته و عصبی می‌شوم (پیام من).

### خودداری از مقایسه‌های منفی

ارتباط سالم منجر به این نمی‌شود که همسرتان حس بدی به خودش داشته باشد،



**از پیام‌های آلوده به طعنه زدن، برچسب‌های غلط و قضاوت‌دوری**
کندید. این پیام‌ها باعث بی‌زاری و فاصله گرفتن می‌شود. یک نمونه از پیام‌های آلوده، پیام‌هایی هستند که با «چرا» شروع می‌شوند: «چرا این طوری نگاهم می‌کنی؟» «ممکن است فکر کنید که فقط یک پرسش ساده برای این معنای قضاوتی دارد: «تو نباید من را این طوری نگاه کنی.» بهتر است استفاده از پیام‌های کامل که در بالا ذکر شد را جایگزین کنید.

بلکه به او کمک می‌کند تا مشکل و ناراحتی وی رفع شود. مقایسه‌های منفی تنها به فرد احساس تنبیه می‌دهد و احساس می‌کند مورد حمله و اهانت قرار گرفته‌است.

### اجتناب از تهدید کردن

پیام اساسی تهدید این است: «تو فرد بدی هستی و من می‌خواهم تو را تنبیه کنم. اگر نمی‌توانی برای فیلم دیدن همراه من باشی، افراد زیادی هستند که می‌توانم با آن‌ها بروم. پیام «تو بدی» به قدر کافی دردناک است اما ناراحت کردن طرف مقابل به طور عمدی برای رابطه‌تان بسیار تخریب‌کننده‌تر است.

**به جای حمله با احساسات خود، آنها را توصیف کنید**

موقعی که احساس‌های خود را شرح می‌دهید، از واژه‌های مناسبی استفاده کنید. همچون: «من عموگیم و من می‌خواهم گرمه کنم…» من احساس ناراحتی و طرد بودن می‌کنم و…» از احساس‌هایتان به شکل سلاح استفاده نکنید، صابایتان را بلند نکنید، ترسناک، سرد، عصبانی نشوید و زبانتان طعنه‌آمیز و نیش‌دار نشود.

### حالت بدنی خود را پذیرنده قرار دهید

بدن‌تان به وضوح منتقل می‌کند که چقدر پذیرنده هستید و چقدر تمایل دارید با او ارتباط برقرار کنید. اخم کردن، نگاه نکردن، داستان بستن و گره کرده، اشاره کردن با اتهام و به دور دست خیره شدن، همگی نشان می‌دهند که از ارتباط کلامی و… با طرف مقابل اجتناب می‌کنید. پس بهتر است تماس چشمی را حفظ کنید، حالت چهره را آرام و شل نگه دارید، به سمت همسرتان متمایل باشید و دستانتان را به هم گره نکنید.

### استفاده از پیام‌های کامل

این پیام‌ها چند ویژگی دارند و شامل چهار بخش هستند: آنچه مشاهده کردید به علاوه آنچه فکر می‌کنید به علاوه آنچه حس می‌کنید (پیام تو) مساوی است با من از اینکه به تنهایی اینجا را باید تمیز و مرتب کنم، خسته و عصبی می‌شوم (پیام من). فقط چیزی هستند که شما برداشت کرده‌اید. پس منصف و منعطف باشید: «من فکر می‌کنم که من این طور فکر می‌کنم که…» این طور به نظر می‌رسد که… بخش احساس‌های پیام‌های کامل در زوجین یک بخش مهم و اساسی است و نهایتاً در بیان نیازهایشان توقع ذهن خوانی از همسرتان نداشته باشید و خواسته خود را بیان کنید. اینجا یک نمونه پیام کامل است: «تو می‌خواستی اینجا بیایی و حالا که به این رستوران آمده‌ایم خیلی ساکت هستی و جواب نمی‌دهی (مشاهدات من) به نظر می‌رسد نگران باشی چون من نمی‌خواستم به این رستوران گران‌باییم، افکار من (من کمی عصبی هستم) و احساس من (دوست دارم هر دویمان از عصر لذت ببریم) نیاز من.

### استفاده از پیام‌های شفاف

از پیام‌های آلوده به طعنه زدن، برچسب‌های غلط و قضاوت‌دوری کنید. این پیام‌ها باعث بی‌زاری و فاصله گرفتن می‌شود. یک نمونه از پیام‌های آلوده، پیام‌هایی هستند که با «چرا» شروع می‌شوند: «چرا این طوری نگاهم می‌کنی؟» «ممکن است فکر کنید که فقط یک پرسش ساده برای کسب اطلاعات است اما در واقع این معنای قضاوتی دارد: «تو نباید من را این طوری نگاه کنی.» بهتر است استفاده از پیام‌های کامل که در بالا ذکر شد را جایگزین کنید.