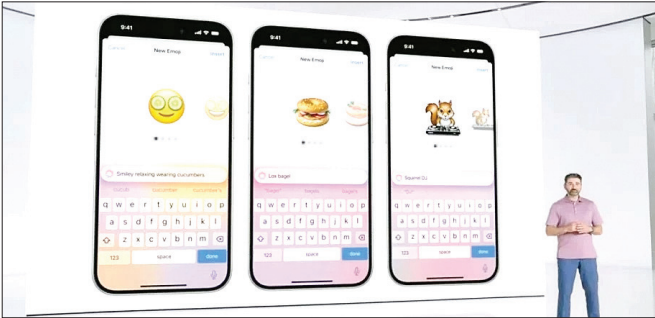


## آینده

## اپل هوش مصنوعی Genmoji را با آپدیت macOS ۱۵٫۳ مک‌ها می‌آورد

«مارک گرمن» خبرنگار نشریه بلومبرگ، گزارش داده اپل با آپدیت macOS ۱۵٫۳ قابلیت Genmoji را به دستگاه‌های مک اضافه خواهد کرد. Genmoji یکی از قابلیت‌های هوش مصنوعی اپل اینتلجنس است که به کاربران امکان ساخت اموجی‌های شخصی‌سازی‌شده می‌دهد. این قابلیت ابتدا در دسترس کاربران آیفون قرار گرفته اما به نظر می‌رسد اپل قصد دارد Genmoji را به دستگاه‌های بیشتری بیاورد. به گفته مارک گرمن، دستگاه‌های مک نیز بعد از دریافت به روزرسانی macOS ۱۵٫۳ قابلیت Genmoji را دریافت می‌کنند. اپل ابتدا قرار بود در آپدیت macOS ۱۵٫۲ قابلیت Genmoji را در دسترس کاربران مک قرار دهد اما به دلایلی نامعلوم، افزودن این قابلیت به نسخه ۱۵٫۳ موکول شده است. همچنین نسخه بتا macOS ۱۵٫۳ این قابلیت را همراه خود نداشت اما احتمالاً واسطه‌زاتویه یا فوریه (اواخر دی یا اوایل بهمن) شاهد عرضه نسخه پایدار macOS ۱۵٫۳ همراه Genmoji باشیم. Genmoji به‌عنوان بخشی از کیت هوش مصنوعی اپل اینتلجنس در دسترس کاربران آیفون قرار گرفته اما تا امروز نتوانسته تغییر قابل توجهی در تجربه کاربری این دستگاه‌ها ایجاد کند. برخی کاربران گلایه کرده‌اند که Genmoji برای ساخت یک اموجی اختصاصی زمان زیادی نیاز دارد و حتی باعث بالا رفتن دمای دستگاه نیز می‌شود. دلیل این مشکلات این است که Genmoji برای پردازش فعالیت‌های خود به سخت‌افزار آیفون وابسته است و اپل از سرویس‌های ابری برای پردازش فعالیت‌های آن استفاده نمی‌کند؛ بنابراین نه فقط اموجی‌های ساخته‌شده با Genmoji چندان چشمگیر نیستند، بلکه حتی تجربه کاربری ناموفقی برای کاربران رقم می‌زنند. اپل باید به دنبال راه‌حلی برای این مشکل در دستگاه‌های آیفون باشد. هنوز مشخص نیست Genmoji در دستگاه‌های مک از سخت‌افزار خود این دستگاه‌ها استفاده می‌کند یا به سرویس‌های ابری وابسته خواهد بود. انتظار می‌رود سال آینده میلادی قابلیت‌های بیشتری از اپل اینتلجنس به دستگاه‌های مک راه‌پیدا کنند. دیجیاتو



## بدانیم

## فوبیادار کودکان

ترس مرضی یا فوبیا (phobia)، یکی از اختلالات اضطرابی است که فرد مبتلا به آن دچار ترس شدید از یک وضعیت، شیء یا موقعیت می‌باشد. این ترس برای یک دوره طولانی حداقل ۶ ماه به طول می‌انجامد. هیچ دلیل عقلانی ندارد و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در فوبیا منبع ترس به شکلی که به نظر می‌رسد ترسناک نیست، بلکه فرد نمی‌تواند ترس خود را کنترل کند. همان‌طور که می‌دانید ترس بخشی از زندگی کودکان محسوب می‌شود. ممکن است بچه‌ها در سنین مختلف ترس‌های متفاوتی را تجربه کنند. برای مثال در اوایل کودکی از صداهای بلند می‌ترسند، از ۶ ماهگی به بعد از غریبه‌ها می‌ترسند. در سن ۳ سالگی از تنهایی می‌ترسند... در واقع این ترس‌ها هم طبیعی هستند. زمانی این ترس‌ها تبدیل به فوبیا می‌شوند و به کودک آسیب می‌رسانند که از طرف والدین و اطرافیان، برخورد نامناسبی با آن‌ها نشود.

## انواع فوبیادار کودکان

فوبیادار کودکان و بزرگسالان رایج است. کودکی که نسبت به یک شیء یا موقعیت فوبیادار، ممکن است تا بزرگسالی از این ترس مرضی رنج ببرد. برخی از ترس‌ها خود به خود به مرور از بین می‌روند. اما برخی دیگر ممکن است تا مدت‌ها ادامه داشته باشند. برخی از انواع فوبیاها که ممکن است کودکان را تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از: **آگوروفوبیا (Agoraphobia)**: در این حالت وقتی که کودک وارد یک فضای باز می‌شود احساس ترس و اضطراب می‌کند. مثلاً ترس از فضای مدرسه یا یک بازار شلوغ و... **فوبیای خاص**: شرایطی که کودک از اشیاء یا مکان‌های خاص می‌ترسد. **اختلال اضطراب جدایی**: در این شرایط کودک می‌ترسد که از خانواده و اطرافیان خود جدا شود. مثل پدر، مادر، خواهر، برادر یا مراقبین وی.

**صحبت در یک جمع**: در این حالت کودک می‌ترسد و اضطراب دارد که در یک جلسه عمومی صحبت کند.

**اختلال اضطراب اجتماعی**: در این حالت کودکان خود را با هم سن و سالانشان مقایسه می‌کنند و ممکن است به این نتیجه برسند که نسبت به آن‌ها ارزش کمتری دارند و بی‌فایده هستند. هم چنین بسیار خجالتی و ناتوان از تعامل با دیگران در خارج از منزل هستند.

**اختلال هراس**: در این شرایط وقوع یک ترس ناگهانی موجب افزایش ضربان قلب و اضطراب شدید کودک می‌شود.

به‌طور کلی عوامل بروز ترس مرضی عبارتند از:

۱- عوامل ژنتیکی و خانوادگی: همانند سایر ویژگی‌ها مانند رنگ مو، چشم و پوست، ممکن است کودک رفتاری مانند ترس را از والدین خود به ارث ببرد. بچه تحت تأثیر اطرافیان خود هستند. اگر اطرافیان کودک در معرض فشار و یا اضطراب باشند، کودک نیز تمایل دارد احساسات مشابهی نشان دهد. به‌عنوان مثال اگر والدین از سوسک‌ها ترس داشته باشند، ممکن است فرزندشان هم این ترس را داشته باشد

۲- عوامل بیولوژیکی: مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده‌های عصبی نقش مهمی در انتقال پیام‌ها به مغز و کنترل احساسات فرد ایفا می‌کنند. هنگامی که سطوح انتقال دهنده‌های مهم عصبی مانند دوپامین و سروتونین تحت تأثیر قرار می‌گیرند، می‌توانند باعث ایجاد اضطراب شوند.

۳- عوامل محیطی: علل محیطی ممکن است موجب ایجاد ترس و فوبیادار کودکان شود. برای مثال یک ریباد آسیب‌زا یا رفتن به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی می‌تواند منجر به بروز فوبیادار کودکان شود.

## علائم فوبیادار کودکان

هر کودکی ممکن است در مواقعی که احساس ترس می‌کند علائمی از خود بروز دهد اما رایج‌ترین نشانه‌ها در کودکان مبتلا به ترس مرضی عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، تنگی نفس، احساس خفگی، درد در قفسه سینه، ناراحتی معده، احساس سرگیجه یا ضعف، از دست دادن کنترل ترس خود، ضعف و سستی، داغ شدن یا احساس گرمای شدید.

## راهکارهای درمان فوبیادار کودکان

موارد زیر برای کمک به کودک مبتلا به فوبیا توصیه می‌شوند:

از فرزند خود حمایت کنید و او را مورد قضاوت قرار ندهید.

سعی کنید به حرف‌های او گوش کنید، نسبت به او بی‌تفاوت نباشید. این می‌تواند به برنام‌درمانی او کمک کند. در برنامه‌های خانواده‌درمانی شرکت کنید.

حدود ۳ درصد از کودکان و نوجوانان بین ۳ تا ۱۷ سال افسردگی دارند. در نوجوانان شایع‌تر از کودکان است. از هر ه نوجوان یک نفر مبتلا به افسردگی اساسی است. این درصد تنها آمار مبتلایان با تشخیص رسمی هستند. تعداد واقعی به احتمال زیاد بسیار بیشتر است

شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و فیسبوک) محبوب‌ترین پلتفرم‌های نوجوانان محسوب می‌شوند. بازی‌های آنلاین نیز به شدت مورد توجه این گروه سنی قرار دارند.

## افسردگی با مصرف بیش از ۳ ساعت از اینترنت:

مطالعات نشان می‌دهند که نوجوانانی که بیش از ۳ ساعت در روز از اینترنت استفاده می‌کنند، نسبت به دیگران نرخ بالاتری از افسردگی و اضطراب دارند به علاوه، استفاده مداوم از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساس تنهایی و مقایسه اجتماعی شود که از عوامل مؤثر در بروز افسردگی است. نوجوانانی که در معرض محتوای منفی یا آزارنده قرار می‌گیرند، بیشتر به مشکلات روانی دچار می‌شوند. همچنین، استفاده از اینترنت و دستگاه‌های دیجیتال قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد و به افزایش علائم افسردگی منجر شود.

استفاده از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی بر کودکان و نوجوانان داشته باشد. در حالی که این ابزارها می‌توانند به ارتباطات اجتماعی و یادگیری کمک کنند، اما استفاده بیش از حد و محتوای نامناسب می‌تواند به بروز مشکلات روانی مانند افسردگی منجر شود.

## استثمار کودک در قرن تازه

سمیه محرم، مشاور کودک و مدرس کودکان استثنائی درباره اجبار والدین و حضور کودکان در شبکه‌های مجازی به «شهروند» می‌گوید: «اجبار و استثمار کودکان همواره تحت هر شرایطی محکوم است. چرا که در این گروه سنی امکان تصمیم‌گیری و عقلانیت وجود ندارد. اجبار به انجام هرکاری - حتی عادت‌های خوب - در بلندمدت باعث ایجاد نافرمانی در کودک و نوجوان در مقابل والدین و سایر سرپرستانش می‌شود، طبیعی‌ست که والدین تمایل دارند فرزندان آن‌ها همیشه در بهترین و بی‌نقص‌ترین حالت ممکن باشند اما باید اختیارات و علایق آن‌ها را نیز در نظر گرفت. در غیر این صورت ممکن است نادیده گرفتن خواسته فرزندان خشم، نافرمانی و بیماری‌های جسمی و روحی برای آن‌ها به همراه داشته باشد که جبران و ترمیم این آسیب را با چالش‌های جدی همراه کند.»

## چه باید کرد؟

محدود کردن زمان استفاده: والدین باید زمان استفاده از اینترنت را برای فرزندان خود محدود کنند. نظارت بر محتوا: نظارت بر محتوای آنلاین و گفتگو درباره تجربیات دیجیتال فرزندان می‌تواند مفید باشد. تشویق به فعالیت‌های غیر دیجیتال: ترغیب کودکان به فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی خارج از فضای مجازی می‌تواند به بهبود سلامت روان آنها کمک کند.

## چهار

## چهار

## چهار

## چهار

## چهار

طراحی البسه و ایجاد هارمونی در آن‌ها از رنگ‌های خنثی همچون خاکی، کرم، طوسی، مشکی، نوک مدادی و مشابه آن استفاده می‌کند. در ادامه با طراحی و چیدمان این رنگ‌ها در ابزار و لوازم متنوع، افراد اقدام به تولید محتوا و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی نظیر «تیک‌تاک» می‌کنند. محتوای تولیدی که غالباً به وسیله کودکانی زیبا و شیک پوش ارائه می‌شوند تا شانس بالاتری برای جذب مخاطب و تعامل بیشتر پیدا کنند. کودکانی که بی‌آن‌که از خود اختیاری داشته باشند بنا به خواسته والدین برای کاربران شیرین زبانی می‌کنند و جیب سودجویانی همچون سرپرستان و صاحبان این‌گونه حساب‌های مجازی خود را پر می‌کنند! استمرار این روند اعتراض کاربران و فعالین حقوق کودک را به دنبال داشت تا جایی که متخصصین اثبات کردند کودکانی که از تولد تا ۱۵ سالگی خود تحت تأثیر اقدامات و تصمیم‌های «مینیمالیستی» والدین خود قرار دارند سریع‌تر و ساده‌تر به بحران‌های روحی نظیر افسردگی مبتلا می‌شوند چرا که فرصت کودکی کردن و تجربه جهانی رنگارنگ را از دست داده‌اند.



## اینترنت، کودک و رنج پنهان

حدود ۹۵٪ از کودکان و نوجوانان در کشورهای توسعه‌یافته به اینترنت دسترسی دارند. در کشورهای در حال توسعه، این رقم به طور متوسط ۷۰٪ است. نوجوانان به طور متوسط روزانه ۷ ساعت را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند. این زمان شامل فعالیت‌های مختلفی از جمله بازی، شبکه‌های اجتماعی و تماشای ویدیوها است.

## سرپیچی از نصیحت والدین تا ترس محرومیت از فناوری!

داشتن دوستان آنلاین و بازدید از سایت‌هایی که والدین آنها را قبول ندارند، داشته باشند. همچنین شانس بیشتری برای شرکت در آزار و اذیت آنلاین و تسلیم شدن یا محدود کردن زمان فرزندتان در رسانه‌های اجتماعی چندان آسان نیست. بر اساس یک نظرسنجی ملی، ۳۳ درصد از دختران ۱۱ تا ۱۵ ساله احساس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی می‌کنند و بیش از نیمی از نوجوانان می‌گویند که ترک شبکه‌های اجتماعی دشوار است. ترس محرومیت از فناوری که به اصطلاح آن را «فومو» می‌نامند، واقعی است.»

«شهروند» تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر افسردگی کودکان را بررسی می‌کند

## می‌خواهم کودک بمانم!

اینترنت تبدیل به بستری برای غفلت والدین از وضعیت سلامت زیر ۱۵ ساله‌ها شده است

کاسبی مجازی از کودکانی که ناگهان و بدون اراده شخصی قربانی استقبال کاربران می‌شوند باعث افسردگی و کودکی نکردن در آن‌ها می‌شود

## افسردگی کودکان

در دنیای امروز با گسترش فن آوری های نوین و استفاده کودکان از آن باید همواره نقاط مثبت و منفی این پدیده‌ها را در نظر گرفت. همچون بروز اختلالات جسمی و روحی مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط این گروه سنی. افسردگی در کودکان یک اختلال خلقی است که می‌تواند باعث شود آنها احساس غمگینی، تحریک‌پذیری یا ناامیدی کنند. کودکان اغلب نوسانات خلقی دارند. آنها ممکن است برای مدتی احساس غمگینی یا تحریک‌پذیری کنند، مثلاً پس از کسب نمره پایین یا اختلاف با دوستان. اما بعد از مدتی دوباره احساس بهتری پیدا می‌کنند. افسردگی متفاوت است. اگر فرزند شما افسردگی داشته باشد، غم و اندوه او بیش از دو هفته باقی می‌ماند. آنها همچنین ممکن است تحریک‌پذیری یا ناامیدی مستمر داشته باشند همچنین ممکن است بر خواب، اشتها یا روابط کودک شما با دیگران تأثیر بگذارد. افسردگی همچنین می‌تواند مانع از لذت بردن فرزندان از مدرسه، ورزش یا سرگرمی‌هایی شود که زمانی از آن لذت می‌برد. در موارد شدید، افسردگی می‌تواند منجر به افکار خودکشی شود. اگر متوجه شدید که کودک شما علائم افسردگی را برای دو هفته یا بیشتر دارد، متخصصان این حوزه و مشاوران صحبت کنید. اگرچه افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است، اما معمولاً قابل درمان است.

## افسردگی در کودکان و نوجوانان چقدر شایع است؟

حدود ۳ درصد از کودکان و نوجوانان بین ۳ تا ۱۷ سال افسردگی دارند. در نوجوانان شایع‌تر از کودکان است. از هر ۵ نوجوان یک نفر مبتلا به افسردگی اساسی است. این درصد تنها آمار مبتلایان با تشخیص رسمی هستند. تعداد واقعی به احتمال زیاد بسیار بیشتر است. در کودکان و نوجوانان مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند دیابت، صرع، و آسم، میزان افسردگی ممکن است حتی بیشتر باشد.

## مجرم: والدین، همدست تیک‌تاک

اخیراً در شبکه اجتماعی تیک‌تاک، رسمی با نام «مینیمالیست» فراگیر شده است. اتفاقی که به چیدمان به سبک ساده و بازنگی‌های خنثی مشهور است. در این نوع نگارش فرد از چیدمان منزل تا

## نتایج آخرین تحقیقات دکتر آندره اشملن، در

دانشگاه هاروارد درباره اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان، نشان می‌دهد که: «فکر کردن به همه راه‌های منفی که ممکن است فرزندتان با استفاده از رسانه‌های اجتماعی موثر بر او، می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. در حالی که کارشناسان تازه شروع به درک تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر کودکان کرده‌اند، یک مطالعه نشان می‌دهد که کودکان کمتر از ۱۱ سالگی از «اینستاگرام» و «اسنپ‌چت» استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که رفتارهای دیجیتال مشکل‌زا از خود نشان دهند. مانند