



## چطور از فرزندان مان در برابر آسیب های شبکه های اجتماعی محافظت کنیم؟

# هر والد يك ابرقهرمان

کتاب «مادر و خاطرات پنجاه سال زندگی در ایران» روایت مادری کردن مادر خانم توران

زهرا صالحی نیا

خبرنگار

میرهادی در ابتدای سال های ۱۳۰۰ است. در جایی از داستان، مادر رسالتی برای خود تعریف می کند: زنده نگاه داشتن بچه ها. در آن سال ها و شرایط بهداشتی و اقتصادی یکی از بزرگ ترین چالش های والدین، از دست رفتن فرزندان به علت بیماری، گرسنگی و حوادث کوچک و بزرگی مثل خفه شدن

در حوض یا افتادن از درخت بود. مادر داستان پس از بررسی شرایط برای خود در فهرست اولویت های مادرانه اش يك اولویت انتخاب می کند و مسیری را در رسیدن به آن برای خود و فرزندان در نظر می گیرد. در طول عمر بشر، والدین همواره رسالتی جدی برای محافظت از فرزندان شان داشته اند. شاید روزهایی برسد که والدین سال ۱۳۹۹ (۲۰۲۰) به این فکر کنند که جنگیدن با شیرو پلنگ آسان تر از حفظ کردن فرزندان شان از هجمه هایی است که در این دنیای مدرن آنها را نشانه رفته است. ماه های اخیر بیش از هر زمانی به دلیل قرنطینه و تعطیلی مدارس و شرایط آنلاین آموزشی، نوجوانان امکان استفاده از اینترنت را داشتند. پیش از این نیز طی تحقیقاتی در سال ۲۰۱۸ در مرکز تحقیقات پیو (Pew Research Center) نتایجی در زمینه میزان

استفاده نوجوانان از اینترنت منتشر شده که نشان می داد حدود ۴۵ درصد نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۷ سال به طور مداوم آنلاین بودند و حدود ۹۷ درصد از يك شبکه اجتماعی استفاده می کردند، اما این روزها با ظهور شبکه های اجتماعی جدید با کاربران نزدیک به صد درصدی نوجوان در شبکه های اجتماعی، والدین با تغییرات و مشکلات هر روزه ای مواجه هستند.

### هویت

نوجوانی سن شکل گیری هویت است، نوجوانان در گام بعدی پس از خانواده، در جامعه دوستان در پی ساختن هویت برای خود هستند، با پیشرفت شبکه های اجتماعی و هر چه کم رنگ شدن مرزهای جغرافیایی و فرهنگی این جامعه دوستان گسترده تر و متنوع تر می شود، این تنوع و گستردگی دامنه وسیعی از ارزش های اخلاقی، قوانین و شرایط را شامل می شود و نوجوان با دنیای متنوعی از ارزش ها و قوانین مواجه می شود. در این شرایط هر چه ارزش های اصیل درون خانواده در بستری آرام و سرشار از مهر طی سال ها به نوجوان منتقل شده باشد، نوجوان در مقابل ارزش های خارج از خانواده محکم تر و با معیارهایی قوی تر ظاهر می شود. والدین اگر اصول و قوانین درست و ارزشمند خود را داشته باشند و آنها را به صورت واقعی زندگی کنند، می توانند مطمئن باشند فرزندان شان هم این اصول را به صورت عملی آموزش دیده است.

### توفان احساسات

در خانواده اگر درباره احساسات اصیلی چون مهر و عشق گفت و گو شده باشد، فرزندان هر احساسی را که در او برانگیخته شود یا شاهد آن باشد، عشق برداشت نمی کند. نوجوانی و دوران بلوغ زمان شروع احساسات جنسی و تمایلات نسبت به جنس مخالف است، شرایط آزاد شبکه های اجتماعی باعث می شود که نوجوانان ساده و بدون مرز باشد، این تمایل و علاقه اجتناب ناپذیر است. اما اگر از سمت والدین این پذیرش وجود داشته باشد که نوجوان در اصل علاقه به ایجاد

رابطه و کشف جنس مخالف دارد، می تواند برای این شرایط جدید و پیچیده برنامه ریزی کند و در سپری کردن این دوره او راهنمای فرزندش باشد.

### مهارت انتخاب

یکی از مهم ترین مهارت هایی که والدین می توانند در فرزند خود پرورش دهند تا در شرایط مواجهه با ارزش های خارج از خانواده انتخابی شایسته تر داشته باشد، آموزش نحوه صحیح تصمیم گیری با در نظر گرفتن مزایا و معایب يك تصمیم و بررسی نتایج آن است. تمرین های تصمیم گیری و انتخاب از سنین پایین کودکی و از بررسی تصمیمات کوچک و نتایج آن مانند انتخاب بازی، انتخاب لیوان شیر و بسیاری دیگر از انتخاب های کوچک اما تاثیر گذار در درک قدرت تصمیم در کودک شروع می شود. در واقع اگر از کودکی، فرزندان بدانند در مسیر زندگی خود همواره با انتخاب و تصمیماتی مواجه است که تبعاتی برایش دارد و خود مسؤول این تبعات است، در مقابل شرایط جدید، پیشنهاد های خارج از خانواده و خطراتی که پیش رو دارد، می تواند انتخابی شایسته تر داشته باشد؛ چرا که شما در هر لحظه کنار او نیستید و نمی توانید تضمین کنید که همواره مراقب روح و جسم او باشید.

### مسئولیت

راهنمایی نوجوان به سمت استفاده مسئولانه از شبکه اجتماعی باعث می شود به جای استفاده صرف از شبکه اجتماعی برای تفریح، رسالتی نیز برای خود قائل باشد. نوجوانی سن آرمانگرایی است. می توانید با فرزندان در یکی از زمینه های

محیط زیست، خیریه، آموزش، ترویج علم و مذهب فعالیت جدی را آغاز کنید و در او این انگیزه را فعال کنید که دانش و دغدغه خود را با دیگران به اشتراک بگذارد. سن نوجوانی و علاقه به دیده شدن را نیز می توانید از این طریق در مسیر درستی راهبری کنید.

### برنامه ریزی

یکی از اصلی ترین معضلات شبکه های اجتماعی، مختل کردن روند خواب و برنامه غذایی و فعالیت های جسمی نوجوانان است که در روحیه و شرایط خاص جسمی آنها در زمان بلوغ تاثیر چشمگیری دارد. در يك توافق دوجانبه، برنامه ای برای استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی خانواده تنظیم کنید و می توانید محلی را در خانه به عنوان پارکینگ تبلت و تلفن همراه در نظر بگیرید.

### قلدری

Bullying یا قلدری یکی از رفتارهای آسیب زننده و شایع میان نوجوانان همسن است که ممکن است در شرایط حاد به آسیب های روحی شدید و طولانی یا خودکشی در نوجوانان منجر شود. قلدری یا بولی کردن شامل لیست طولانی از تمسخر ظاهر، خانواده، عقاید، شرایط مالی و همچنین توهین، ایجاد شایعات، تجاوز جنسی کلامی و جسمی و فشارهای جامعه همسالان است. اولین قدم برای محافظت از فرزندان در مقابل قلدری جامعه همسالان این است که فرزند شما بدانند آغوش امنی برای پناه آوردن و گفتن از شرایط سخت روحی و جسمی اش همواره فراهم است. فرزندان باید بدانند می توانند بدون سرزنش

و قضاوت شدن از سمت شما از تجربیاتش بگویند و در کنار شما زخم هایش را درمان کند. پس از این مرحله و با دیدن امنیت و آرامش، شما می توانید در پی احیای روحی و جسمی او باشید و در شرایط مناسب در مسیر همراهی و همدلی با او، راه بهتری را انتخاب کنید.

نوجوانان در فضاهای مجازی که همراه جامعه همسالان خود هستند در بسیاری از موارد تحت قلدری هایی در مورد ظاهر خود قرار می گیرند، اعتماد به نفس نسبت به ظاهر در سنین بلوغ و نوجوانی در پایین ترین حد خود قرار دارد و این مدل از تحقیرها باعث می شود اعتماد به نفس و عزت نفس فرزندان دچار خدشه شود و ممکن است برای جلب توجه و پرکردن این خلأ وارد رابطه پر خطری شود یا تصمیماتی برای جلب توجه دیگران بگیرد؛ مانند کشیدن سیگار یا نمایش برهنگی.

ممکن است نوجوان شما در دسته ای باشد که در حال قلدری کردن است. این مدل رفتاری نیز برای فرزندان خطراتی در پی دارد و لزوماً نشان از قوی بودن او نیست. در این شرایط درباره ارزش های صحیح اخلاقی با او گفت و گو کنید. نوجوان خود را از انتشار شایعات، زورگویی یا آسیب رساندن به شهرت شخصی (از طریق آنلاین یا موارد دیگر) منع کنید و تبعات این رفتارها را به همراه او بررسی کنید. در شرایط حساس روحی این دوره، پررنگ کردن و بیان توانمندی های فرزندان، گرامیداشت آنها و همچنین ابراز محبت به نوجوان نه فقط در زمان های خاص، بلکه در شرایط متفاوت ظاهری و زمانی می تواند قلب و روح او را ملامت از عشق و اعتماد کند.