

## حفظ امنیت در شبکه‌های اجتماعی

تحقیقات پیرامون مشکلات و سوءاستفاده‌های جنسی نشان داده که نوجوانان اغلب از عوایق قانونی این مدل از سوءاستفاده در رسانه‌های اجتماعی اطلاع کافی ندارند. مکالمه برای اطمینان از اینکه نوجوان شما می‌داند چه چیزی قانونی است و چه قانونی نیست، ضروری است.

نوجوان را قصاویت نکنید، و پذیرای گفت‌وگوی آزاد باشید. همچنین به آها بگویید تنها نیستند، مطمئن شوید که آنها می‌دانند حامی شان هستند.

صادق بودن در مورد رسانه‌های اجتماعی با نوجوان بسیار مهم است، اما به یادداشتندگی ممکن است شما درباره تمام شبکه‌های اجتماعی تخصص نداشته باشید. اطمینان حاصل کنید که آنها می‌دانند شما در پری رشد هستید و با فکری باز مسائل جدید را می‌شنوید.

در صحبت درباره قوانین و ارزش‌های خانواده رواست باشید. گفت‌وگو پیرامون حریم شخصی و خانوادگی و اجتماعی در خانواده باعث می‌شود نوجوان دید و اوضاع تری نسبت به حریم خود داشته باشد.

گاهی اوقات نوجوانان احساس می‌کنند که «محبوب» هستند که به صورت مدام حساب کاربری خود را در شبکه‌های اجتماعی چک کنند، این نوعی از اعتیاد است که می‌توانید با راهنمای مشاور آن را ترک و یا بهبود بیخشید.

استراحت منظم در بررسی رسانه‌های اجتماعی، اطمینان از خاموش بودن اعلان‌ها در دستگاه تلفن و تعریف روتین‌های روزانه و زمان مشخص برای مراجعت به شبکه اجتماعی از عادات مثبتی است که می‌توانید برای فرزندتان تعريف کنید و خودتان هم به عنوان الگوی آن پایین‌باشید.

مانند هر نوع مشارکت اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی نیز با خطراتی همراه هستند. برخی از رایج‌ترین خطرات عبارتند از:

صرف وقت بیش از حد در دنیای آنلاین و قطع ارتباط با دنیا واقعی

به اشتراک گذاشتن آنلاین اطلاعات شخصی خود و خانواده

قریانی کلاهبرداری آنلاین شدن و قتلری

کاهش عزت نفس

ارتباط موثر با فرزند باعث می‌شود بستری برای گفت‌وگو در خانواده جاری باشد تا فرزند شما بدون ترس از قضایت شدن و یا توبیخ و تنبیه از دیده‌ها و شنیده‌های خود در خانواده سخن بگوید و همچنین پذیرای نظرها و پیشنهادها شما باشد. بنابراین با ورود کارهایی که در شبکه‌ها ناجام می‌دهد و دلیل آنها گفت‌وگو نیست، این کار باعث می‌شود تا بادلیل و احساسات خود واضح تر و شفاف تر مواجه شود. در اینجا چند نکته برای حفظ امنیت نوجوان در اینترنت وجود دارد:

به روش‌های مثبتی برای طرح موضوع فکر کنید.

می‌توانید از داستان‌های واقعی که در رسانه‌ها اتفاق می‌افتد استفاده کنید.

درباره یک فیلم یا خبر صحبت کنید، به روز بودن شما، باعث می‌شود شکاف دیجیتالی بین شما کمتر شود و نوجوان به شما اعتماد کند.

مواردی وجود دارد که نوجوانان در مورد آنها با والدین خود صحبت نخواهند کرد و این کاملاً طبیعی است. کار را به بزرگسال قابل اعتماد دیگری بسپارید تا از آن فرد حمایت لازم را دریافت کند. این فرد معتمد می‌تواند خاله، عمو، والدین دوستانش، مری و رزشی یا معلم موسیقی باشد.

## دلیل استفاده نوجوانان از این شبکه‌ها

شبکه‌های اجتماعی راهی برای برقراری ارتباط نوجوانان با دوستانشان است. قبل از ظهور شبکه‌های اجتماعی، نوجوانان بعد از پایان مدرسه، زمان‌های طولانی را بایکدیگر صحبت می‌کردند. این گفت‌وگوها در ایستگاه اتوبوس، پارک یا گلزار زدن با تلفن شکل می‌گرفتند. حال آنها فقط یک بستر متفاوت برای این کار یافته‌اند. علاوه بر اینکه شرایط ماده‌های اخیر و دوری نوجوانان از فضای مدرسه و دوستانشان آنکه راه را بیشتر به این مدل از ارتباط سوق داده است. بودن در شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان، بخش مهمی از معاشرت و ارتباط در دنیای مدرن است. مهم‌ترین دلایلی که نوجوانان مرتباً از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند عبارتند از: هم صحبتی با دوستان، یادگیری در مورد رویدادهای جاری و به روز بودن با محتوای آنلاین، ملاقات با افراد جدید، نداشتن کاری برای انجام دادن و احساس این که اگر همیشه به روز نباشد ممکن است چیزی‌ای را لذت داشته باشد. نوجوان نیاز به تائید و پذیرش از سمت جامعه همسالان دارد. گاهی برای دریافت این تائید دست به کارهایی خارج از ارزش‌های اخلاقی خود و خانواده می‌زند، گذاشتن تصاویر و فیلم‌های نامناسب از خود یا با محتوای نامناسب، استفاده از کلمات رکیک و نمایش روابط عاشقانه دختری و پسری، می‌تواند یکی از راه‌های جدی جلب توجه در جامعه همسالان باشد. اگر اعتماد به نفس نوجوان، تفکر انتقادی و مهارت نه گفتن درستین پیش از ورود به نوجوان پیش‌بافت باشد، در این شرایط رفتارهای سنجیده‌تری خواهد داشت. اعتماد به نفس کودک به عزت نفس او مربوط می‌شود، داشتن حس مثبت نسبت به خود و احساس ارزشمند بودن از اعتماد به نفس سروچشم می‌گیرد. والدین باید روی محتوای مصرفی و تولیدی نوجوان نظرت داشته باشد، چراکه مسئله حفظ حریم و سلامت جسمی و روحی فرزندان تا ۱۸ سالگی با والدین است، حضور نامحسوس و حمایتی والدین در زمان استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که در صورت بروز خطر یا شرایط نامساعد بتوانند زودتر وارد عمل شوند. به عنوان یک والد با بررسی موارد زیر می‌توانید بفهمید که با چالش مشکلی در این زمینه روبه رو هستید یا نه:

بررسی سطح انرژی و اشتیاق نوجوان نسبت به زندگی آفلاین

میزان تعامل نوجوان در مکالمه عادی

مدت زمانی که برای انجام فعالیت‌های دیگر مانند ورزش، مشق شب و سایر سرگرمی‌های گذارد

سنجهش میزان عزت نفس و احساس ارزشمندی در نوجوان

## چند پیشنهاد برای بالا بردن اعتماد به نفس نوجوان

قرار دارد. به نوجوان خود کمک کنید بینایی سالم و پایدار برای ارزش‌های اصیل زندگی خود پیدا کند. بر ارزش‌های خود و خانواده تأکید کنید و به او یاد بدید عیار هر فرد را رزش‌هایی که بر مبنای آنها زندگی می‌کند، مشخص می‌کند. به عنوان مثال به او کمک کنید تا بینند مهمتر از لاغر بودن، مهریان بودن است.

بسیار مهم است که نوجوان نسبت به حریم شخصی خود را داشته باشد، فرصت‌های زیادی را برای تمرین مهارت‌هایی که به آنها آموخته‌اید در اختیار نوجوان خود قرار دهید. بگذردید عواقب طبیعی انتخاب‌های خود را تجزیه کنند و از استباها خود یاد بگیرند. با گذشت زمان، قدرت انتخاب فرزند شما رشد می‌کند.

گفت‌وگویی درونی نوجوان نقش مهمی در احساس آنها نسبت به خود دارد، اگر آنها همیشه به چیزهایی مانند «من خیلی زشت هستم» یا «هیچ‌کسی من را دوست ندارد» فکر کنند، مطمئناً احساس بدی نسبت به خود خواهد داشت، به نوجوان بیاموزید که در مورد خودش مثبت صحبت کند. بسیاری از افکار غیر منطقی مانند «من شکست می‌خورم چون احمد هستم» را درباره ببررسی کنند و با چیزی واقع بینانه تر جایگزین کنند، مانند «اگر سخت کار کنم می‌توانم کلاس ریاضی را بگذرانم».

مناسبی برای دریافت کمک مراجعه کند.

سعی در انجام فعالیت‌های جدید و کشف استعدادهای نهفته و به چالش کشیدن خود می‌تواند به رشد اعتماد به نفس نوجوانان کمک کند. اما بسیاری از نوجوانان از شکست می‌ترسند

یا مسیرهای مشابه دیگران را در پیش می‌گیرند، نوجوان خود را برای عضویت در یک باشگاه جدید، نواختن ساز موسیقی، انجام کارهای داوطلبانه یا یافتن شغل نیمه وقت تشویق کنید. تسلط بر مهارت‌های جدید به آنها کمک می‌کند احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد.

نوجوان شما بیشتر از آنچه شما ناجام می‌دهید یاد می‌گیرد و نه آنچه می‌گوید. اگر در بیان جملات انتقادی درباره بدین یا توانایی‌های خودتان، خود را مقصر بدانید، به فرزند خود نیز یاد می‌دهید که همین کار را نسبت به خودش انجام دهد. اهمیت عشق ورزیدن به خود را نوجوان از شما می‌آموزد. پذیرش خود و تفاوت‌ها با دیگران ابتداء در خانه و میان اعضای خانواده آغاز می‌شود.

اگر نوجوان شما فقط وقتی احساس رضایت می‌کند که میزان خاصی از اجتماعی داشته باشد، این حس ارزشمندی باعث می‌شود در شرایطی که در جمع دوستان نادیده گرفته شده یا تحت قلدری قرار گرفته حرف خود را بزند یا به مرجع و شخص

آموزش پذیرش شکست و ناتوانی در مهارت و یا فعالیتی به نوجوان باعث می‌شود او با این واقعیت مواجه شود که همه افراد در تمام زمینه‌های طول فطري کامل نیستند و برای رسیدن به موفقیت نیاز به تلاش و سپری کردن زمان دارد.

ستایش تلاش به جای نتیجه به نوجوان می‌آموزد که از بر جسب زدن به خود یا دیگران پرهیز نکند، چراکه کلامی مانند خنگ، کندذهن، بی استعداد، تنها زمانی کارایی دارد که ارزش اصلی رسیدن به هدف به جای ستودن تلاش افراد باشد. به جای این که از نوجوان خود به خاطر کسب نمره خوب در امتحان تعریف کنید، او را با خاطر مطالعه ای که انجام داده ستایش کنید، به اونشان دهد که تلاش مهم است و اگر به طور مداوم موفق شوند، اشکالی ندارد.

درک احساسات درونی و همچنین مهارت بروز درست احساسات را به نوجوانان بیاموزید، نوجوانان باید بدانند که چگونه به شیوه‌ای مناسب درباره خود و احساسات و افکارش صحبت کنند. نوجوان باید باور داشته باشد که افکار و احساسات از این نظر می‌باشند. این حس ارزشمندی باعث می‌شود در شرایطی که در جمع دوستان نادیده گرفته شده یا تحت قلدری قرار گرفته حرف خود را بزند یا به مرجع و شخص