
بسم الله الرحمن الرحيم

جزوه آموزشی

« نوجوان و تربیت رسانه ای»

براساس درس‌گفتارهای دکترمیرسبحان سادات (روانشناس)

کاری از مدیریت تربیت و آموزش

سازمان فضای مجازی بسیج استان لرستان

تهیه و تنظیم:حدیث قاسمی

شهریورماه ۱۴۰۲

فهرست مطالب

عنوان.....**شماره صفحه**

شناخت دوره نوجوانی؛ لازمه ورود به تربیت رسانه‌ای آنان..... ۵

تغییرات شناختی و غرق شدن نوجوان در رسانه..... ۱۰

تأثیر رسانه در تغییرات هیجانی دوره نوجوانی..... ۱۴

شیوه صحیح بیان خواسته‌ها از نوجوانان..... ۱۷

علت بی‌نظمی نوجوانان و راه اصلاح آن..... ۲۰

نحوه برخورد صحیح والدین با انتقادات نوجوانان..... ۲۲

چگونه زمینه انس نوجوانان با معنویات را مهیا کنیم؟..... ۲۷

چگونه به استقلال نوجوانان کمک کنیم؟..... ۳۱

چرا برخی نوجوانان به فضای مجازی پناه می‌برند؟..... ۳۵

نحوه مدیریت وابستگی نوجوانان به بازی‌های دیجیتال..... ۳۹

در دنیای کنونی با فراگیر شدن رسانه‌ها و ابزار ارتباطی، تربیت رسانه‌ای یکی از مهمترین موضوعاتی است که باید مدنظر والدین قرار گیرد تا نسبت به روند تربیتی فرزندان خود کنترل و تأثیرگذاری بیشتری داشته باشند.

نوجوانی و تربیت رسانه‌ای یکی از مباحثی است که خانواده‌ها مبتلا به آن هستند و نگرانی‌های فراوانی از این بابت دارند. مسأله‌ای که وجود دارد این است که وقتی می‌خواهیم در مورد تربیت رسانه‌ای صحبت کنیم، در ابتدا باید نوجوان و دوره نوجوانی فعلی را بشناسیم چرا که خیلی از خانواده‌ها دوره نوجوانی فرزندان خود را با دوره نوجوانی دوران خود مقایسه می‌کنند.

شناخت دوره نوجوانی؛ لازمه ورود به تربیت رسانه‌ای آنان

اگر بخواهیم یک **تربیت رسانه‌ای** درست داشته باشیم باید ابتدا نوجوان خودمان را بشناسیم سپس ویژگی‌های دوره نوجوانی در شرایط کنونی را مورد توجه قرار دهیم.



اگر به این نکات توجه نداشته باشیم، نمی‌توانیم نیازهای دوره نوجوانی را بشناسیم و به درستی به آن‌ها پاسخ دهیم، ممکن است درگیر نیازهای کاذب نوجوانان شویم و در کنار این موارد والدین نمی‌توانند ارتباط خوب و صمیمی را با نوجوان خود برقرار کنند که در کنار این ارتباط بتوانند آن **تربیت رسانه‌ای** درست را رقم زنند.

با توجه به تغییر و تحولات فراوانی که در رشد **رسانه و ارتباطات رسانه‌ای** اتفاق افتاده است، نمی‌توانیم دوره نوجوانی گذشته را با دوره نوجوانی امروز مقایسه کنیم.

وقتی فرزندان وارد دوران نوجوانی می‌شوند از آن کودکی که به خواسته‌های والدین چشم می‌گوید و ارزش‌های والدین کاملاً ارزش‌های آنان است، فاصله می‌گیرند. نوجوانان از دوران کودکی که در مورد مسائل صحبت نمی‌کردند و سؤال نمی‌پرسیدند فاصله گرفته و در نتیجه چراها در اذهان آنان شکل می‌گیرد و کم کم می‌خواهند استقلال پیدا کنند و از خانواده فاصله بگیرند.



مستقل شدن نوجوانان نیازمند این است که آنان از دلایل انجام کارها آگاه شوند و در کنار این استقلال رفتاری می‌خواهند یک انسان جداگانه‌ای از خانواده باشند که این موضوعات در تربیت نوجوانان بسیار مهم است چرا که خانواده‌ها انتظار دارند همه آن اتفاقاتی که در دوران کودکی رخ می‌دهد در دوره نوجوانی نیز تکرار شود لذا در این برهه زمانی اولین چالش خانواده با فرزندانشان به وجود می‌آید و والدین می‌گویند نوجوان دیگر حرف‌هایشان را گوش نداده و چشم نمی‌گوید.

باید دید خود را نسبت به دوره نوجوانی عوض کنیم همان طور که در کتاب بحار الانوار جلد ۲۳ صفحه ۶۵ از حضرت امام علی(ع) روایت شده است که **«کودک هفت سال آزاد است و هفت سال مورد ادب و توجه و هفت سال دیگر مورد خدمت و یاور است»**

یا در اصول کافی جلد ۶ صفحات ۴۶ و ۴۷ آمده است که **«کودک هفت سال بازی می‌کند و هفت سال خواندن و نوشتن می‌آموزد و هفت سال (مقررات زندگی) حلال و حرام را یاد می‌گیرد.»**



بر اساس این روایات دوره ۷ تا ۱۴ سال دوره وزارت است، وزیر بودن سه مؤلفه دارد:

اولین مؤلفه نظرخواهی و مشورت دادن است و این گونه نیست که هر مطلبی که خانواده‌ها به نوجوانان می‌گویند آن‌ها بگویند چشم؛ بلکه از آن‌ها نظرخواهی کنیم که نظرشان چیست؟ این اولین قدم است که در مورد مسائلی که در خانواده رخ می‌دهد نظر نوجوانان را جویا شویم.

دومین مؤلفه این است که خانواده به نوجوانان اختیاراتی بدهد. خانواده‌ها نمی‌تواند همانند دوران کودکی صفر تا صد ماجرای نوجوانان خود را کنترل کنند.

سومین مؤلفه مسئولیتی است که بر دوش نوجوانان می‌گذاریم یعنی متناسب با آن اختیاری که آنان داده می‌شود یک مسئولیتی را نیز بر دوش آنان قرار دهیم البته باید خاطر نشان کرد که خود نوجوان نیز دوست دارد که مسئولیت را بر عهده بگیرد.

نکته مهمی که در این بین وجود دارد این است که دوره نوجوانی که از آن سخن می‌گوییم دوران حساسی است، چرا؟ چون نوجوان کم کم از خانواده در حال فاصله گرفتن است و غرایز جنسی برای او به وجود آمده است یا این غرایز برای او فعال شده است لذا این دو مورد می‌تواند زمینه‌ساز انحرافات برای نوجوانان باشد.



پدر و مادر باید آگاه باشند که دوران حساس نوجوانی برای آماده شدن آن‌ها برای ورود به دوران بزرگسالی است و باید مهارت‌هایی کسب کنند پس از مرحله یک کودک حرف گوش‌کن وارد مرحله نوجوان مستقل تربیت شده با مهارت‌های لازم می‌شویم که این نوجوان وارد جامعه، اجتماع، بازار کار و دانشگاه شود و بتواند تشکیل خانواده دهد.

در دوران کودکی بیشتر کنترل‌ها از طریق والدین انجام می‌شود، اما در دوران نوجوانی فرزندان باید کم کم به خودکنترلی دست پیدا کنند چراکه یکی از مؤلفه‌های بلوغ هم همین است.



نهایتاً خانواده‌ها در مباحث **تربیت رسانه‌ای** باید با ویژگی‌های دوران نوجوانی آشنا شوند و شناختی نسبت به نیازهای نوجوان داشته باشند سپس مبتنی بر این شناخت‌ها فرآیند تربیت رسانه‌ای را رقم بزنیم.

تغییرات شناختی و غرق شدن نوجوان در رسانه

دوره نوجوانی چه تغییراتی برای فرزندان ایجاد می‌کند؟ یکی از مهمترین تغییراتی که در دوره نوجوانی رخ می‌دهد، بحث تغییرات تفکری و شناختی فرزندان است که نوع فکرکردن و درک آنان از دنیا متفاوت می‌شود.



یکی از مهم‌ترین تغییرات در این زمینه، این است که بچه‌ها در این دوران، قدرت تخیلشان افزایش پیدا کرده و تفکر فرضیه‌سازی پیدا می‌کنند یعنی می‌توانند یک چیزهایی را فرض کنند که در عالم واقع وجود ندارد و در کنار این موضوع تفکر انتزاعی پیدا می‌کنند.

انتزاعی به چه معناست؟ یعنی می‌توانند مواردی در ذهن خود بررسی کنند که در عالم واقعیت وجود ندارد و مانند مباحث عدالت و آزادی که وجود خارجی ندارند، اما جزء مفاهیم بنیادین هستند.

نوجوانان می‌توانند در مورد چیزهایی فکر کنند که وجود خارجی ندارد؛ نکته مهمی که وجود دارد این است که تغییرات تفکری و شناختی که برای نوجوانان در حال شکل‌گیری است، کم کم آنان را به سمت آرمان‌گرایی، عدالت‌خواهی و کمال‌گرایی هدایت می‌کند. چرا؟ چون می‌توانند در ذهن خود ایده‌آل را فرض کنند در صورتی که در عالم واقع وجود ندارد.



نوجوانان در عالم حقیقت قدم بر می‌دارند، ولی با عالم واقعیت فاصله دارند. در این مقطع، رسانه به عالم غیر واقعی دامن می‌زند یعنی رسانه‌ها بیشتر در مورد مباحثی صحبت می‌کنند که ممکن است در واقعیت رخ ندهد.

خیلی از مسائل مطروحه در داخل فیلم‌ها، پویانمایی‌ها و حتی اخبار در عالم واقعیت رخ نمی‌دهد و نوجوان نمی‌تواند آن موارد را در عالم واقعیت پیاده‌سازی کند. چرا؟

چون آنان غرق رسانه می‌شوند و در آن فضا فقط زندگی می‌کنند و نفس می‌کشند در نتیجه نمی‌تواند با عالم واقعیت ارتباط بگیرند و تجربیات خود را افزایش دهند.

وقتی نوجوان افزایش تجربیات نداشته باشد، یعنی فاصله‌ای بین حقیقت ذهن او با واقعیت شکل گرفته است و اختلافی که خانواده‌ها با نوجوان خود دارند نیز سر همین مسائل است.



نوجوانان حرف‌هایی که افراد داخل **رسانه** می‌زنند را درست تلقی می‌کنند چرا، چون تجربیات کمی دارند و در عالم واقعیت گشت‌وگذاری نداشتند و این موضوع باعث می‌شود خانواده با آن نوجوان دچار چالش شود.

خانواده‌ها باید تغییرات تفکری و شناختی که برای نوجوانان به وجود می‌آید را درک کنند و آگاه باشند بخشی از این تغییرات تفکری و شناختی ناشی از **غرق شدن نوجوان در رسانه** است.

در تغییرات شناختی قرار است قوه منطق نوجوانان قوی‌تر شود لذا از خانواده‌ها نیز انتظار دارند منطقی صحبت کنند و استدلال بیاورند لذا در این برهه زمانی اولین چالش خانواده با فرزندانشان به وجود می‌آید چرا که خانواده‌ها انتظار دارند همه آن اتفاقاتی که در دوران کودکی رخ می‌دهد در دوره نوجوانی نیز تکرار شود.



نوجوان به دنبال این دلیل می‌گردد که **چرا من باید این گونه زندگی کنم؟ چرا من باید استفاده از اینترنت را محدود کنم؟ چرا باید در فلان سایت‌ها وارد نشوم؟** این موارد سؤالاتی هستند که اگر خانواده‌ها جوابی برای آن‌ها نداشته باشند، نوجوانان وارد مرحله لجبازی، سرکشی و پنهان‌کاری می‌شوند و دیگر حرف خانواده را گوش نمی‌دهند و می‌خواهند مخالفت خود را ابراز کنند و از طرف دیگر مخفیانه اهداف خود را پیگیری کنند. خانواده‌ها باید حواسشان به تغییرات دوره نوجوانی باشد.

تأثیر رسانه در تغییرات هیجانی دوره نوجوانی

در دوران نوجوانی با توجه به تغییرات و تحولات هورمونی، روحی و روانی که برای بچه‌ها به وجود می‌آید آن‌ها به شدت هیجانی می‌شوند. خانواده‌ها این تغییرات هیجانی را به صورت گسترده در نوجوانان مشاهده می‌کنند.



دوره نوجوانی مانند هوای بهار است که در عین آفتابی بودن ناگهان بارانی می‌شود لذا خانواده‌ها متوجه این تغییر خلق و خوی آنی نمی‌شوند. این تغییر خلق ناگهانی نوجوانان به علت تحولات جسمی آنان است و این تغییرات تا زمانی که به یک ثبات هیجانی دست پیدا کنند ادامه خواهد داشت.

مواجهه نوجوانان با رسانه می‌تواند دستیابی به ثبات هیجانی آنان را دچار وقفه کند. هیجان خواهی و ماجراجویی در دوران نوجوانی افزایش پیدا می‌کند لذا تجربه‌های متفاوتی که رسانه می‌تواند در اختیار نوجوانان قرار دهد نیز مزید بر هیجان خواهی نوجوانان می‌شود.



اساساً تجربیات هیجانی که **نوجوانان در رسانه‌ها اعم از فیلم‌ها، پویانمایی‌ها، بازی‌ها رایانه‌ای** درک می‌کنند یکی از دلایل کشش آنان به سمت رسانه‌هاست. نکته‌ای که وجود دارد این است که زمانی که **رژیم مصرف رسانه** را رعایت نکنیم و بیش از حد با هیجانات به اصطلاح کاذب مواجه شویم نوجوانان دچار مشکل می‌شوند و در روند زندگی با چالش‌های مختلف را مشاهده می‌کنیم.

اضطراب، بی‌خوابی و بدخوابی و کم‌خوری یا پرخوری، می‌تواند ریشه در عدم مدیریت و کنترل هیجان نوجوان داشته باشد که این مسئله از همان عدم رعایت **رژیم مصرف رسانه‌ای** نشئت می‌گیرد.

من چند ساعت در روز می‌توانم پای رسانه باشم؟ چه محتوایی را بیشتر می‌توانم مصرف کنم؟

اگر یکی از این موارد را رعایت نکنیم می‌تواند منجر به عدم ثبات و کنترل هیجان نوجوانان دامن بزند و در این زمان خانواده به روانشناس مراجعه می‌کند و می‌گوید فرزند من مضطرب و پرخاشگر شده است. بعد از بررسی مشاهده می‌کنیم که **مصرف رسانه‌ای** آن نوجوان به شدت بالاست و هیجانات فراوانی از این طریق دریافت می‌کند.



کاری که خانواده‌ها باید انجام دهند این است که **رژیم مصرف رسانه‌ای** برای نوجوانان لحاظ کنند و از زبان منطق واقعیت‌های موجود را به آن‌ها توضیح دهند و امکان تجربه هیجان را در فضای واقعی برای نوجوانان فراهم کنند.

اینکه نوجوان با دوستان خود فوتبال بازی کند، پاسخ به هیجانی است که در اثر مشاهده مسابقات فوتبالی برای نوجوانان به وجود می‌آید. گفت‌وگوی مستقیم نوجوانان با دوستان خود خیلی بهتر از چت کردن با آنان است. خانواده‌ها باید بسترهایی برای تجربه و پیاده کردن هیجانات نوجوانان فراهم کنند که **هیجانات کاذب رسانه‌ای** آنان حذف شود.

شیوه صحیح بیان خواسته‌ها از نوجوانان

مسئله مهمی که خانواده‌ها مطرح می‌کنند این است که وقتی می‌خواهند با نوجوانان خود در مورد **رژیم مصرف رسانه و سبک زندگی رسانه‌ای** صحبت کنند، حرف‌هایشان را نمی‌شنوند.

روانشناسان معمولاً به خانواده می‌گویند که بررسی کنند که تا چه اندازه به مسائل غیر از رسانه به **نوجوانان خود تذکر می‌دهند یا وقتی یک خواسته از آنان دارند مرتباً حرف‌های خود را تکرار می‌کنند؟ وقتی خانواده‌ها این‌گونه با فرزندان خود رفتار می‌کنند آن‌ها دیگر صدای والدین را نمی‌شنوند و صدای خانواده را فیلتر می‌کنند، چرا؟** چون تکرار زیاد است و نوجوان به این نتیجه می‌رسد که دیگر حرف والدین خود را نشنوم.



وقتی به صدای محیط با دقت گوش کنیم، متوجه صداهای فراوانی می‌شویم که در اطراف ما وجود دارد، اما مغز ما تمام این صداها را فیلتر می‌کند، نوجوانان هم همین‌طور با حرف‌های تکراری والدین خود رفتار می‌کنند.

راه‌حل چیست؟ در علم روانشناسی فنی به نام بسته ۳ در ۴ برای بیان خواسته وجود دارد. وقتی والدین در ۳ بسته چهارتایی خواسته خود را مطرح کنند، آن خواسته‌ها برای نوجوانان ارزشمند می‌شود.

برای مثال نوجوان وسایل خود را به اتاق خود نمی‌برد؛ والدین باید با لحن بسیار مؤدبانه به او بگویند که فرزندم وسیله را به اتاق خود منتقل کن. اگر بعد از نیم ساعت این اتفاق رخ نداد والدین دوباره با همان لحن حرف خود را تکرار کنند و مجدداً اگر این اتفاق رخ نداد در بازه زمانی ذکر شده تقاضای خود را مطرح کنند.



اگر در این سه نوبت نوجوان وسیله خود را به اتاق منتقل نکرد، خود والدین وسیله را به اتاق نوجوان منتقل کنند و به او بگویند که فرزندم من سه بار صدا زدم گویا سرت شلوغ بود نشنیدی و خودم وسیله را به اتاقت منتقل کردم زمانی که خانواده‌ها به این صورت خواسته خود را از نوجوانان مطرح کنند، خواسته آنان برای نوجوانشان باارزش می‌شود.

خانواده باید با نوجوان صحبت کند نه امر و نهی.

در فن ۳ در ۴ نباید از توهین، تحقیر، دادوبیداد، سرزنش و برچسب زدن برای بیان خواسته از نوجوان استفاده کرد وگرنه این فن جواب نمی‌دهد و خواسته والدین برای نوجوان مجدداً بی‌اهمیت خواهد شد.

البته از این فن برای درس خواندن، نماز و عبادات و **مدیریت مصرف رسانه** نمی‌توان استفاده کرد، ولی می‌توان در سایر موارد از این فن استفاده کرد تا حرف‌های والدین برای نوجوان ارزشمند شود و سپس می‌توان از طریق همین ارزشمند شدن برای **مدیریت مصرف رسانه** به‌صورت منطقی با نوجوانان صحبت کرد.



نتیجه انجام فن ۳ در ۴ این می‌شود که نوجوانان به‌صورت خودکار دیگر کارهای غلط را تکرار نمی‌کنند و خواسته والدین برای آن‌ها ارزشمند خواهد شد.

علت بی‌نظمی نوجوانان و راه اصلاح آن

خانواده باید توجه داشته باشند که فرزندانشان وقتی وارد دوره نوجوانی می‌شوند قاعدتاً اندکی بی‌نظم شده و افتی در نظم آن‌ها پیدا می‌شود. چرا؟ دلیل آن این است که بچه‌ها درگیری‌های ذهنی نسبت به حال و آینده پیدا می‌کنند. این درگیری داشتن، بی‌حوصلگی و نگرانی‌های که برای آن‌ها به وجود می‌آید و آن تغییرات و تحولاتی که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد اندکی روی نظم آن‌ها تأثیر می‌گذارد.



نمی‌توان از نوجوانان انتظار داشت مانند دوران کودکی منظم و مرتب باشد. این افت گذرا است ولی بستگی به نوع تعامل خانواده با نوجوان دارد. زمانی که نظم افت پیدا می‌کند یکی از مواردی که خودش را خیلی نشان می‌دهد در برنامه‌ریزی روزانه **زندگی نوجوانان و استفاده از فناوری و رسانه‌ای** است.

همان طور که ممکن است در درس خواندن نوجوان بی‌نظمی ایجاد شود در استفاده از رسانه‌ای آنان نیز ممکن است بی‌نظمی ایجاد شود. در این شرایط والدین به جای سرزنش کردن باید از فن مربیگری برای اصلاح بی‌نظمی نوجوان استفاده کنند و مانند یک مربی به نوجوانان خود چگونگی برنامه‌ریزی کردن را آموزش دهند.



اگر نوجوان عادت کند که در ساعت مشخصی یک کار واحد را انجام دهد این موضوع کمک می‌کند تا نظم بیرونی رخ دهد. خانواده‌ها به عنوان یک مربی می‌توانند یک کار را برای نوجوان تبدیل به یک عادت کنند.

برای مثال برای مسواک زدن و تلویزیون دیدن و یا تمیزکردن اتاق خانواده‌ها می‌توانند به شکل یک عادت به نوجوانان خود انتقال دهند. اگر این نظم درونی شکل بگیرد خانواده‌ها خیلی راحت می‌توانند مطالب مورد نظر تربیتی را به نوجوانان خود منتقل کنند.

نحوه برخورد صحیح والدین با انتقادات نوجوانان

یکی از مسائلی که از سوی بسیاری از خانواده‌ها مطرح می‌شود، این است که نوجوانشان خیلی انتقاد می‌کنند.

زمانی که این سؤال را می‌شنویم، باید به خانواده‌ها بگوییم که یکی از ویژگی‌هایی که نوجوانی برای فرزندان ایجاد می‌کند، این است که تفکر انتزاعی و فرضیه‌سازی را در ذهن ایشان به وجود می‌آورد که نوجوان می‌تواند طبق آن فکر ایده‌آل و بهترین را در ذهن خود تصور کند.



البته نمی‌توان این ایده‌ها را لزوما اجرا کرد، اما چون فرزندان تجربه ندارند، از خانواده خود انتظار دارند تا آن چیزی که در ذهنشان ایده‌آل است، اجرا کنند؛ به همین دلیل است که ایشان در مورد هر مسئله‌ای انتقاد می‌کنند؛ چراکه تجربه کافی ندارند و نمی‌دانند که این ایده‌آل‌ها را نمی‌توان در شرایط موجود زندگی پیاده کرد.

کاری که خانواده‌ها باید در این زمینه انجام دهند، این است که نحوه مواجهه با این انتقادات را آموخته و بدانند که چه کاری باید انجام دهند تا فرزندان با ایشان در فضای واقعی صحبت کنند.

در رابطه با موضوع اول یعنی نحوه برخورد با انتقاد فرزندان، والدین نباید به صورت چکشی با فرزندان برخورد کنند. زمانی که خانواده‌ها با فرزندان خود برخورد چکشی می‌کنند، نوجوانان از این نوع برخورد احساس خوبی نداشته و از خانواده خود کناره‌گیری می‌کنند و هیچ ارتباطی بین فرزندان و والدین ایجاد نمی‌شود.



بنابراین، اولین قدم، عدم برخورد نامناسب با فرزندان است؛ هر چند که ممکن است انتقادات ایشان از نوع گزنده باشد؛ چراکه ایشان هنوز نحوه انتقاد صحیح را نیاموخته‌اند.

به همین دلیل والدین باید در این زمینه نقش مربی‌گری و آموزشی برای فرزندان داشته باشند.

در مرحله بعدی باید بدانیم زمانی که نوجوانان انتقاد می‌کنند، این بدان معنا است که هیجان بالایی دارند. زمانی که برای مثال در مورد استفاده از رسانه به والدین خود انتقاد دارند، این نوعی هیجان است که درون آن‌ها وجود دارد و اگر خانواده‌ها بخواهند در همان لحظه از راه منطق وارد شوند، فرزندان ایشان سخنانشان را نمی‌شنوند. بهترین راه در این زمینه، تخلیه هیجان و شنیدن حرف آن‌ها است.



والدین باید بدانند که هر چقدر هم حرف نوجوانان گزنده باشد، این مسئله عمدی نیست؛ چراکه نوجوانان مدیریت هیجان را هنوز نیاموخته‌اند. وقتی والدین به فرزندانشان اجازه حرف زدن می‌دهند، هیجان و خشم ایشان پایین آمده و تخلیه می‌شود.

زمانی که هیجان نوجوانان پایین آمد و والدین بازخورد بدی از خود در برابر سخنان آن‌ها نشان ندادند، منطق بالا رفته و می‌توانند با فرزندانشان صحبت کرده و نکات خود در باب چرایی موضوعات مختلف از جمله **عدم استفاده از اینترنت و رسانه** در ساعات خاصی از شبانه‌روز و ... را به ایشان گوشزد کنند.



برخی اوقات ممکن است فرزندان به تندی والدین خود را در رابطه با دوست نداشتن آن‌ها مؤاخذه کنند که خانواده در این زمینه موظف است تا با خونسردی کامل با ایشان صحبت کرده و حتی از آن‌ها در مورد حرفی که می‌زنند، مصداق بخواهند. منطقی صحبت کردن و ارائه دلایل خود برای نگرانی از سرنوشت فرزندان از جمله راهکارهایی است که در این زمینه به کار گرفته می‌شود.

والدین باید با نوجوان خود مدارا کرده و آن‌ها را بسازند تا هیجان ایشان کنترل شود و بتوانند به ثبات شخصیت دست پیدا کنند. والدین باید تحمل خود را بالا برده و کنترل هیجان را به فرزندان خود آموزش دهند.

انتقاد زیاد نوجوانان نشان دهنده این است که احتمالا گوش شنوایی برای صحبت با آن‌ها وجود ندارد یا اینکه والدین در موقعیت‌های دیگر تعامل درستی با آن‌ها ندارند.

بنابراین، خانواده‌ها باید با انتقادات به خوبی مواجه شده و برای ارتباط بهتر و تعامل با فرزندان خود بسترسازی کنند. البته شرط اصلی برای رسیدن به این موقعیت، برخورد صحیح، عدم قضاوت و به اصطلاح امروزی گیر ندادن به نوجوانان است.



چگونه زمینه انس نوجوانان با معنویات را مهیا کنیم؟

یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های اصلی خانواده‌های مذهبی، موضوع نوجوانی و معنویت است. اولین مسئله‌ای که اینجا باید مطرح کرد این است که در دوره نوجوانی همان‌گونه که میل و غریزه جنسی رشد می‌کند، میل به معنویت نیز شروع به شکوفایی و رشد می‌کند.



خداوند متعال این میل را در وجود ما قرار داده تا این انتظار را داشته باشد که انسان‌ها او را پرستش کرده و وقتی نوجوانی مکلف می‌شود، بتواند فرایض خود را به خوبی انجام دهد. وقتی میل به پرستش و معنویت وجود نداشته باشد، این انتظار نیز غیرمعقول است.

بنابراین، میل به معنویت نوعی میل فطری است و والدین نباید نگران آن بوده و فرزندان خود را به زور به سمت خدا بکشند. این میل در وجود همه انسان‌ها قرار دارد و والدین فقط باید بسترسازی کرده و موانع را بردارند تا نوجوان ایشان با سرعت مناسب به سمت معنویت، انتخاب دین و انجام فرائض دینی حرکت کند.

بسیاری از نوجوانان در این دوره از زندگی خود با سردرگمی و ابهامات زیادی مواجه هستند و نمی‌دانند باید به کدام سمت رفته و چگونه زندگی کنند که در این زمینه دین دستورالعمل‌ها و راهکارهای همه‌جانبه‌ای به ایشان ارائه داده و برای همه ساحات زندگی آن‌ها برنامه دارد.



البته این مسئله زمانی به وقوع می‌پیوندد که والدین فرزندان خود را به زور به سمت تعالیم دینی هول نداده و دین را به درستی و بدون زور و تهدید به آن‌ها ارائه دهند.

نوجوانان چنانچه دین را به جان دل انتخاب کنند، مسیر معنویت را با سرعت طی کرده و معنوی می‌شوند، به شرط آنکه والدین نیز بسترسازی مناسبی برای آن‌ها داشته باشند. یکی از مسائلی که می‌تواند بر روی معنویت فرزندان تأثیر گذارد، رسانه و فضای مجازی است.

نوجوانی که هنوز پایه‌های دینی او شکل نگرفته است، وقتی وارد رسانه شده و رژیم مصرف رسانه را رعایت نکند، دچار خسران می‌شود؛ چراکه هنوز پایه معنویت در او شکل نگرفته و سؤالات زیادی در مورد وجود خدا، قیامت، معاد و ... دارد.



چنانچه پدر و مادر نتوانند بسترسازی درستی ایجاد کرده و برای سؤالات فرزندان پاسخ مناسبی ارائه دهند، **شبهات** نوجوانان نیز روز به روز بیشتر شده و ممکن است در صورت عدم دریافت پاسخ صحیح و مناسب، قید آن را بزنند.

بنابراین، والدین باید **مصرف رسانه‌ای فرزندان** خود را مدیریت کرده و به گونه‌ای بسترسازی کنند تا اطلاعات درست و صحیح در زمان مناسب و به اندازه فهم ایشان در اختیارشان قرار گیرد.

پدر و مادر نباید در برابر سؤالات فرزندان، برخورد تندی داشته باشند؛ چراکه واقعا ممکن است نوجوانان سؤالات زیادی در رابطه با ساحات مختلف دین و معنویت مانند دلیل نماز خواندن و ... داشته باشند.

اگر والدین به **شبهات فرزندان** خود به درستی پاسخ داده و آن‌ها را با اصول و محتوای اصلی دین آشنا کنند و از سوی دیگر نیز به **مدیریت مصرف رسانه‌ای** آن‌ها بپردازند، این مسئله کمک می‌کند تا نوجوانان با سرعت بیشتری به سمت معنویت حرکت کنند.

چگونه به استقلال نوجوانان کمک کنیم؟

یکی از مسائلی که نوجوانان خیلی با آن مواجه شده و می‌تواند چالش‌هایی را نیز برای خانواده‌ها ایجاد کند، بحث استقلال است. اینکه نوجوان بگوید می‌خواهد برای خود تصمیم گرفته و انتخاب کند و یا اینکه بخواهد بدون امر و نهی کارهای خود را انجام دهد، همگی مصداق این امر است.



البته این اتفاق باید در نوجوانی رخ دهد و نوجوانان استقلال پیدا کرده و وابستگی ایشان کمرنگ شود اما شرط آن این است که فرزندان آموزش‌های لازم در این زمینه را دیده باشند و پدر و مادر با رفتار و سخنان و توصیه‌های خود کمک کنند تا نوجوانان ملاک و معیار مشخصی برای رفتارهایشان پیدا کرده و بر اساس آن انتخاب کنند.

زمانی که در مورد مستقل شدن نوجوانان صحبت می‌کنیم، این مثال مطرح می‌شود که مستقل شدن نیز مانند فراگیری دوچرخه‌سواری است و پدر و مادر مانند دو چرخ کمکی هستند که باید در ابتدای یادگیری دوچرخه‌سواری، آموزش‌ها و راهنمایی‌های لازم را به فرزندان خود ارائه داده و مثل همیشه سعی کنند تا فرزندان به جایی برسند که آرام آرام استقلال خود را به دست آورده و دو چرخ کمکی ایشان برداشته شود.



فرزندان باید به جایی برسند که بتواند با استقلال و بدون کمک دیگران دوچرخه‌سواری کنند و در این مسیر نیز والدین باید در کنار ایشان به عنوان مربی و راهنما حضور داشته باشند تا به جایی برسند که بتوانند مستقلانه رفتار کنند.

در زمان مستقل شدن فرزندان، والدین نباید برای ایشان تصمیم‌گیری کنند بلکه باید تصمیم‌سازی کرده و آموزش‌ها و مشورت‌های لازم را در اختیار ایشان قرار دهند تا به نقطه‌ای برسند که بتوانند به درستی تصمیم بگیرند.

کار اشتباه بسیاری از خانواده‌ها این است که به جای نوجوانان تصمیم می‌گیرند؛ در صورتیکه باید فرآیندی را طی کنند که فرزندان با همراهی ایشان، بتوانند تصمیم درست بگیرند.

زمانی که نوجوانان می‌خواهند به صورت مستقل از رسانه استفاده کنند، باید آموزش‌های لازم در این زمینه را نیز دیده و فرهنگ استفاده از رسانه را در اختیار داشته باشند.

برخی مواقع نوجوانان این گونه مطرح می‌کنند که **ابزار رسانه‌ای همچون موبایل** و ... وسایلی شخصی هستند و خانواده نباید به نحوه استفاده از آن‌ها و... کاری داشته باشد.

خانواده‌ها موظف هستند که در این زمینه راهنمایی لازم را به فرزندان ارائه داده و این‌گونه بیان کنند اتومبیل نیز وسیله‌ای شخصی است اما نمی‌توانیم با هر سرعت دلخواهی از آن استفاده کنیم؛ چراکه با توبیخ و توقیف پلیس مواجه خواهیم شد. در رابطه با موضوع **رسانه** نیز به همین صورت است، یعنی والدین باید فرهنگ استفاده از رسانه‌های مختلف و ابزار مربوطه را به فرزندان خود ارائه دهند.

اگر نوجوانان هنوز به آن پختگی لازم نرسیده‌اند که بتوانند از **ابزار رسانه** به درستی استفاده کنند، والدین نیز نباید آن‌ها را به صورت کامل در اختیارشان قرار دهند، بلکه باید آموزش لازم را در اختیار ایشان قرار داده و این ابزار را به تدریج در اختیار آن‌ها قرا دهند.



همانگونه که در زمان یادگیری دوچرخه‌سواری والدین فرزندان خود را به یکباره به خیابان نمی‌برند، در **فضای رسانه‌ای** نیز باید کنارشان باشند تا حاشیه‌هایی که برای فرزندانشان خطرآفرین است را از ایشان دور کنند.

همچنین، والدین باید حواسشان این موضوع باشد که دیگر نمی‌توانند مانند دوران کودکی، صفر تا صد زندگی نوجوان خود را کنترل کنند، بلکه فقط می‌توانند در زمان‌های ویژه مانند استفاده از **رسانه** با ارائه آموزش‌های لازم، به نقطه‌ای برسند که خیالشان از فرزند خود در زمینه استفاده درست و صحیح از رسانه راحت باشد.

چرا برخی نوجوانان به فضای مجازی پناه می‌برند؟

یکی از مسائل مهمی که در رابطه با زندگی نوجوانی وجود دارد، نحوه رفتار ایشان با **فضای مجازی** است. اگر استقلال لازم در مورد مسائلی غیر از استفاده از فن‌آوری و بهره‌گیری از رسانه به فرزندان داده نشود و والدین اکنون بخواهند در رابطه با استفاده از **فضای رسانه** برای نوجوانان خود محدودیت قائل شده و قید و شرط بگذارند، این مسئله موجب درگیری آن‌ها با خانواده خواهد شد؛ چراکه در این صورت نوجوانان اجازه نفس کشیدن ندارد و خانواده باید برای فعالیت‌های او تعیین تکلیف کند. بنابراین، چنانچه خانواده بخواهد در مورد **فضای مجازی** نیز چنین رفتاری داشته باشد، نوجوانان آن‌ها را پس می‌زنند.



البته اگر خانواده در مورد مسائل دیگر زندگی نوجوانان، فضای لازم را به ایشان بدهند، می‌توانند برای بهره‌گیری ایشان از فضای مجازی شرط و شروط خود را بیان کرده و از آن‌ها بخواهند تا زمان دستیابی به بلوغ کافی در این زمینه با مدل رفتاری والدین عمل کنند. این مسئله باعث می‌شود تا نوجوانان راحت‌تر با محدودیت‌های **فضای مجازی** کنار بیایند.

یکی از مسائل مهمی که در این زمینه وجود دارد، نحوه برخورد والدین با نوجوانان در رابطه با استفاده از **فضای مجازی** است که چگونه رفتار کنند تا فرزندانشان به **فضای مجازی** وابسته نشوند. خانواده‌ها در این مورد باید ابتدا به بررسی عوامل وابستگی نوجوانان به **فضای مجازی** بپردازند. یکی از مهمترین عوامل در **اعتیاد فرزندان به فضای مجازی** این است که رابطه ایشان با خانواده و دیگران دچار مشکل شده است.



نوجوانان به دلیل ورود به این دوره از زندگی دارای نوعی حس تنهایی درونی هستند و زمانی که رابطه ایشان با خانواده خوب نباشد، به دنیای مجازی پناه می‌برند و این مسئله زمینه‌ساز وابستگی آن‌ها به **فضای مجازی** خواهد شد. بنابراین، والدین باید بررسی کنند که چرا فرزندان آن‌ها دچار مشکل شده و احیانا دوست و رفیق صمیمی برای ایجاد ارتباط بهتر ندارند.

مسئله دیگری که باعث پناه بردن نوجوانان به **فضای مجازی** می‌شود این است که نمی‌توانند مسائل و مشکلات خود را حل کنند و برای فرار از دنیای واقعی به **فضای مجازی** پناه می‌برند.

عدم مدیریت مشکلات و هیجانات باعث پناه بردن نوجوانان به فضای مجازی می‌شود.

فضای مجازی به نوعی نقش مخدر را برای نوجوانان ایفا می‌کند.

خانواده‌ها فکر می‌کنند عفونتی در درون نوجوانشان وجود دارد که فقط با یک تب‌بر حل می‌شود که درست نیست و والدین باید ریشه اصلی مسئله و این عفونت را بخشکانند.



سومین مسئله در رابطه با پناه بردن نوجوانان به **فضای مجازی** این است که در دوره نوجوانی زمانی که فرزندان خروجی مناسبی از فعالیت‌ها و رفتار خود ندارند، به **فضای مجازی** روی می‌آورند.

نوجوانانی که از لحاظ تحصیلی جایگاه مناسبی ندارند و نمی‌توانند خود را به خوبی به خانواده و محیط اطراف نشان دهند، به **فضای مجازی** پناه می‌برند تا هم به این مسائل فکر نکنند و هم کاری کنند که در این فضا دیده شوند. بنابراین، چنانچه نیاز به دیده شدن در نوجوانان به درستی برآورده نشود، **فضای مجازی** را برای دیده شدن انتخاب خواهند کرد.



اگر والدین ارتباط نوجوان با **فضای مجازی** را مدیریت می‌کنند، باید ریشه‌های ارتباطی ایشان با این فضا را به خوبی بررسی کرده و پیدا کنند که در این صورت می‌توانند با گفت‌وگو با نوجوانان در مورد آسیب‌های فضای مجازی، ایشان را از معرض این آسیب‌ها دور کرده و نحوه استفاده صحیح از این فضا را به آن‌ها بیاموزند تا بتوانند به درستی از آن به‌گونه‌ای استفاده کنند تا به زندگی عادی ایشان لطمه‌ای وارد نشود.

نحوه مدیریت وابستگی نوجوانان به بازی‌های دیجیتال

یکی از مسائلی که موجبات نگرانی و درگیری فراوان خانواده‌ها شده است، مسئله وابستگی نوجوانان به **بازی‌های دیجیتال** است. بسیاری از خانواده‌ها به دنبال جلوگیری از این وابستگی و کاهش آن هستند. اولین مسئله این است که اصلا چرا نوجوانان به این بازی‌ها وابسته می‌شوند. اگر والدین این چرایی را پیدا کرده و برای فرزندانشان توضیح دهند، نوجوانان متوجه این خطر خواهند شد.

زمانی که انسان فعالیت لذت‌بخشی را انجام می‌دهد، ماده‌ای به نام **دوپامین** در مغز او ترشح می‌شود.

هنگامی که این **دوپامین** مرتب در مغز ترشح شود، ناخودآگاه فرآیند خوبی در ذهن انسان ایجاد شده و احساس می‌کند کاری که انجام می‌دهد، کار خوب و لذت‌بخشی است.



بازی کردن نیز چنین فرآیندی را در مغز رقم می‌زند و زمانی که نوجوانان مدت زمان زیادی در روز به بازی کردن بپردازد، مقدار قابل توجهی **دوپامین** در مغز آن‌ها ترشح شده و از تداوم این کار احساس خوبی پیدا می‌کنند.



زمانی که نوجوانان به بازی کردن عادت می‌کنند، هر روز مقدار قابل توجهی **دوپامین** در مغز ایشان ترشح می‌شود و چنانچه بخواهند میزان بازی خود را کاهش دهند، **دوپامین** به مقدار لازم در مغز آن‌ها ترشح نشده و حال خوبی نخواهند داشت. به همین دلیل است که وقتی نوجوانان بازی نمی‌کنند، حال مساعدی نداشته و دچار به‌هم‌ریختگی و آشفتگی می‌شوند.

در چنین شرایطی نوجوانان برای دستیابی به رفتار طبیعی باید میزان **دوپامین** ترشح شده خود را از طریق بازی به دست آورند. همچنین، چنانچه بخواهند به لذت بیشتری دست پیدا کنند نیز باید مدت زمان **بازی** روزانه خود را بیشتر کنند که این مسئله مکانیزیم اعتیاد و وابستگی ایشان **بازی‌های دیجیتالی** است.



این در شرایطی است که برنامه‌های دیگری همچون درس خواندن، ورزش کردن و... دوپامین کمتری در مغز نوجوانان تولید می‌کند و مسلم است که **اعتیاد به بازی‌های دیجیتالی** موجب سرد شدن فرزندان نسبت به دیگر برنامه‌های زندگی خواهد شد.

وقتی والدین به این موضوع آگاه شوند، تازه متوجه می‌شوند که چه اتفاقی برای نوجوان آن‌ها افتاده است و مشکلاتی نظیر افت تحصیلی و ... برای ایشان به وجود آمده است. مرحله بعدی نحوه رفتار والدین با این مسئله است. نکته مهم این است که خانواده‌ها به محض مواجهه با این مسئله قصد دارند تا به یکباره در برابر آن ایستاده و جلوی آن را بگیرند که این مسئله صحیح نیست.



موضوع مهم این است که والدین باید به عنوان راهنما و مربی، آرام آرام **دوپامین** موجود در نوجوانان را به نقطه ایده‌آل بازگردانند که برای این کار نیز باید ضمن آگاه‌سازی فرزندان از موضوع، به آهستگی به کاهش مدت زمان **بازی** فرزندان بپردازند.

خانواده‌ها باید بدانند که نوجوانی که مدت زمان بسیار زیادی را به بازی کردن می‌پردازد، به عنوان بازی باز سخت «**Hard Gamer**» شناخته می‌شود و ممکن است تا بازی زیاد آن‌ها موجبات اضطراب و نگرانی ایشان را فراهم کرده و آسیب جسمی و روحی فراوانی به آن‌ها وارد کند.



این مسئله تأثیر زیادی بر روی سلامت روان فرزندان خواهد داشت و مشکلاتی از قبیل کم‌خوابی و... را برای آن‌ها ایجاد خواهد کرد. وقتی در مورد این مسئله و مکانیزم اضطراب و نگرانی ناشی از آن با نوجوانان گفت‌وگو شده و برنامه منظمی برای ایشان در زمینه کاهش میزان بازی در روز در نظر گرفته شود، آن‌ها می‌توانند خود را در بازه زمانی مدنظر به نقطه مطلوب رسانده و از آسیب‌های روحی و روانی ناشی از آن نیز مضون بمانند.

بنابراین، والدین باید بدانند که عواملی که موجب پناه بردن نوجوانان به **فضای مجازی** می‌شود، در رابطه با **بازی‌های دیجیتالی و کامپیوتری** نیز صدق می‌کند و باید آن‌ها را نیز بررسی و مدیریت کنند تا بتوانند میزان وابستگی فرزندان خود به **بازی‌های دیجیتال** را نیز کنترل کنند.


نسرا (نهضت سواد رسانه ای انقلاب اسلامی) استان لرستان
را در فضای مجازی دنبال کنید
instagram.com/nasralorestan
t.me/nasralorestan
rubika.ir/nasralorestan
eitaa.com/nasralorestan