

روش مواجهه با فرزندان مجازی

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

دکتر مبین صالحی

وقتی دوازده سیزده ساله بودم، با پول‌های عیدی‌ام ماشین حساب ساده‌ای خریدم. حسابی عشق می‌کردم. سرگرمی خوبی بود. الآن اون ماشین حساب، با همون هیبت شده به مرغ شکم پر با کلی برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن)!

فضای مجازی فرصتی بسیار مناسب برای نوجوانان امروز است؛ هم سرگرم است، هم وسیله یادگیری. اما نگرانی پدر و مادرها نیز به همین اندازه بجاست. در ادامه پس از بیان چند ویژگی دوره نوجوانی که با بحث فضای مجازی ارتباط دارد، با ضروریاتی درباره مواجهه نوجوانان با این فضا آشنا می‌شوید.

• ویژگی‌های نوجوانی:

- خودمحوری: نوجوان به دیدگاه دیگران (از جمله پدر و مادر) چندان توجه نمی‌کند. نه اینکه بگوید خودم بهتر می‌دانم، بلکه آن‌ها به نگرانی بزرگ‌ترها چندان اهمیت نمی‌دهند و ظاهراً دغدغه والدین را درک نمی‌کنند!
- افسانه شخصی: نوجوانی است و احساس منحصر به فرد بودن و آسیب‌ناپذیری. نوجوان خود را موجود وابسته و نیازمند سابق نمی‌داند. «من دیگه بچه نیستم»، «چیزیم نمی‌شه»، «شما الکی نگران من هستید.» آیا این عبارتها آشنا نیستند؟
- آرمان‌گرایی: نوجوانی دوره ساختن دنیای ذهنی است، دنیای رؤیایی. او فکر می‌کند اگر به جای پدر و مادرش بود، پیشرفت‌هایی شگرف داشت. این یعنی نپذیرفتن آن‌ها، یعنی فاصله روانی از آن‌ها و غوطه‌ور شدن در آرزوهای خود.
- در خود فرو رفتن: نوجوان با خروج از دوره کودکی به درون خود ورود می‌کند. کنده شدن از دنیای بیرونی به سبب جذب به دنیای درون است. قدرت تفکر و تعمق نوجوان افزایش می‌یابد؛ در نتیجه ارتباطش با پدر و مادر کمتر می‌شود. از این پس پنهان‌کاری و توداری بیشتری را خواهیم دید.

• ضرورت‌های مواجهه با فضای مجازی:

- کنترل توسط دیگران: توقع داشتن از نوجوان برای کنترل کردن رفتار خود نابجاست. نوجوان به سبب هیجان‌خواهی و

نیود توانایی شناختی کافی در مهار آن، به یاری والدین نیازمند است. پدر و مادر به جای نصیحت و سرزنش باید نشان دهند قصد دارند به او کمک کنند. لازمه پذیرش کمک پدر و مادر توسط نوجوان، ارتباط مثبت میان این دو است. نوجوان تنها زمانی والدین را خیرخواه خود می‌داند و دست کمک آن‌ها را به گرمی می‌فشارد که احساس کند آن‌ها دوستش دارند و مانع او نیستند.

- تکریم کردن: بهترین راه نزدیک شدن به نوجوان، دادن احساس بزرگی به اوست. نوجوانی که تحقیر شود، حرف‌شنوی کمتری دارد. به او محبت کنید و احترام بگذارید تا محبت و احترام متقابل دریافت کنید.
- گفت‌وگو: از جمله روش‌های تکریم نوجوان، گفت‌وگو با او درباره مسائل مهم زندگی است. یکی از این مسائل، استفاده نامناسب از فضای مجازی است. البته اگر محور گفت‌وگوهای والد - نوجوان فقط مشکلات پیش‌آمده باشد، باعث احساس بی‌اعتمادی می‌شود. به نوجوان نشان دهید متوجه قدرت تفکر و توانایی‌های شناختی او هستید و با او درباره موضوعات متنوع مشورت کنید.
- آمادگی ذهنی: پیش از اجازه دادن به نوجوان برای استفاده از فضای مجازی و آغاز مشکلات بعدی، در جلسات گفت‌وگوی خود با او درباره چگونگی استفاده درست از فضای مجازی و روش‌های کنترل خود در مواجهه با آن، اطلاعات کافی بدهید. جالب است بدانیم اغلب نوجوان‌ها با بیشتر پیامدهای منفی استفاده نامناسب از فضای مجازی، آشنایی نسبی دارند و می‌توانند بیشتر روش‌های پیشگیری و کنترل این پیامدها را حدس بزنند. فقط باید در فضایی صمیمانه و تعاملی، به ذهن توانمند آن‌ها کمک کرد تا فعال شود.
- وضع قوانین: انتظار می‌رود در پایان جلسات گفت‌وگو به قوانینی برای استفاده از فضای مجازی برسید. ایده‌آل این است که قوانین توافقی باشد؛ یعنی دو طرف آن را بپذیرند. بیشتر نوجوان‌ها منطقی هستند؛ از این رو به تحمیل قوانین نیازی نیست. مهم این است که با صبر و حوصله صحبت کنید، نظرهای او را بدون سوگیری بشنوید و ادله قوانین مورد نظران را برایش بیان کنید.
- قاطعیت والدین: وضع قوانین به تنهایی کافی نیست؛ بلکه باید ضمانت اجرایی داشته باشند. از نوجوان قاطعانه بخواهید بر اساس قوانین توافق‌شده عمل کنند. کوتاه آمدن و تسلیم شدن باعث شکست پدر و مادر می‌شود. اغلب اوقات وقتی با والدینی صحبت می‌کنم که با وابستگی نوجوانشان به فضای مجازی مشکل دارند، به این نتیجه می‌رسم که قوانین نسبتاً مناسبی وضع کرده‌اند؛ اما در اجرای آن قاطع نبوده‌اند.
- محدودیت زمانی: از جمله قوانین ضروری، تعیین زمان استفاده از فضای مجازی است. درباره زمان آغاز و پایان استفاده از فضای مجازی به توافق برسید. عبارت‌هایی مانند «کم استفاده می‌کنم.» یا «خودم حواسم هست.» اغلب فرجام مثبتی ندارند. هر چه قوانین روشن‌تر و مشخص‌تر باشند، امکان موفقیت بیشتر خواهد بود. نوجوان وقتی دسترسی بیش از حد به فضای مجازی داشته باشد، به سمت سایب‌ها، کنجاوی‌ها و رفتارهای نامناسب کشیده می‌شود. وقت محدود باعث می‌شود در کارهای ضروری‌اش متمرکز شود.
- پذیرش خطا: خطا کردن به‌ویژه در آغاز هر کاری، طبیعی است. به‌ویژه که فرد، نوجوان و هیجان‌خواه باشد و خودکنترلی ضعیف داشته باشد. در صورت لغزش از قوانین به جای سرزنش به او کمک کنید تا علت خطا کردن خود را یافته و راه‌حلی مناسب برای تکرار نکردن دوباره بیابد.
- تقویت مدیریت و استفاده درست: به جای اینکه منتظر استفاده نابجا از فضای مجازی شوید تا به سرزنش و تنبیه کردن نوجوان بپردازید، موارد استفاده صحیح و موفقیت او در اجرای قوانین وضع‌شده را تحسین کنید.
- استفاده هدفمند: استفاده از فضای مجازی باید هدفمند باشد، نه از سر بیکاری و خستگی و پر کردن اوقات فراغت و در صورت استفاده از آن به عنوان سرگرمی باید مشخص و برنامه‌ریزی شده باشد. علت وابستگی، استفاده بیش از حد نیست؛ بلکه کیفیت استفاده تعیین‌کننده است. وقتی از این امکانات به عنوان آرام‌بخش، رفع خستگی، کاهش خشم و احساس تنهایی استفاده شود، پس از مدتی - خواه‌ناخواه - وابستگی پیش خواهد آمد.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/741>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/12345.jpg> [1]