

طرحواره‌های هویت مجازی کودکان و نوجوانان

(راهبردهای حفظ در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی)

نویسنده:

پروانه محبوب



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
چالش‌های بزرگ برای جوانان امروز.....	۱۳
ارتباط مؤثر والد- کودک.....	۲۴
طرحواره‌های خاص و جدید کودک و نوجوان.....	۲۸
فصل دوم: طرحواره‌های کودکان در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی.....	۲۹
چگونه به نوجوانان کمک کنیم مصرف فضای دیجیتال را مدیریت کنند؟.....	۳۰
مزایا و عواقب استفاده از فناوری دیجیتال چیست؟.....	۳۱
نشانه‌های وابستگی به فناوری‌های دیجیتال.....	۳۲
چطور میزان مصرف فضای مجازی نوجوان خود را مدیریت کنیم؟.....	۳۲
برنامه فناوری دیجیتال خانواده.....	۳۴
روزهای بدون صفحه نمایش.....	۳۶
جایگزین‌های مناسب.....	۳۶
فضای مجازی هویت بخش نوجوان.....	۳۷
تاثیرات منفی دنیای مجازی برای نوجوانان:.....	۴۱
کمک به نوجوانان برای کاهش تاثیرات منفی تکنولوژی و فضای مجازی.....	۴۲
صحبت در مورد محتواهای مورد علاقه.....	۴۳
تشویق نگرش پرسشگر.....	۴۳
چگونه نوجوانان را از فضای مجازی دور کنیم؟.....	۴۴

- در مقابل حضور کودک و نوجوان در فضای مجازی و اینترنت چگونه برخورد و مدیریت کنیم؟ ۴۵
- اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی نوجوانان چگونه است؟ ۴۵
- طرحواره اعتیاد به فضای مجازی ۴۷
- پیامدهای روانی اعتیاد به اینترنت ۵۰

فصل سوم: هویت دیجیتال کودک و نوجوان ۵۳

- هوش دیجیتال کودکان و نوجوانان ۵۳
- دیجیتال سلف در نوجوانان ۵۵
- راهکارهای مدیریت دیجیتال سلف در نوجوانان ۵۸
- جایجایی نقش الگوسازی از خانواده به سمت فضای مجازی ۵۹
- الگوی مجازی فرزندان کیست؟ ۶۰
- ضرورت اعتمادسازی برای نوجوان ۶۰
- هویت دیجیتالی کودکان ۶۱
- چالش‌های پیش روی کودکان در دنیای دیجیتال ۶۳
- طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۴
- شاخص‌ها و نشانه‌های طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۵
- ریشه‌های طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۶
- پیامدهای اصلی طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۶
- راهبردهای درمانی و پیشگیرانه ۶۶
- نمونه سوال جهت شناسایی طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۷
- توضیح عمیق‌تر درباره طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۷
- ماهیت روان‌شناختی طرحواره هویت‌یابی ضعیف ۶۷
- تمایز با برخی مشکلات مشابه ۶۷
- نمونه‌های واقعی یا بالینی ۶۸
- ریشه‌های احتمالی ۶۸

- پیامدهای شدیدتر در صورت عدم درمان: ۶۸
- چرا این طرحواره در عصر امروز افزایش یافته است؟ ۶۹
- راهکارهای عملی‌تر (کاربردی برای والدین، معلم یا خود نوجوان): ۶۹

فصل چهارم: اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان با تکیه بر نقش فضای

- مجازی ۷۱
- تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان: ۷۱
- راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی: ۷۳
- نقش خانواده در مقابله با چالش‌های فضای مجازی: ۷۴
- افزایش آگاهی والدین از فضای مجازی: ۷۴
- ایجاد قوانین و محدودیت‌های مناسب در خانواده: ۷۵
- تقویت ارتباط خانوادگی و ایجاد جایگزین‌های سرگرم‌کننده: ۷۵
- راهکارهای روان‌شناختی برای کاهش اثرات منفی اینستاگرام: ۷۶
- آموزش مدیریت زمان استفاده از اینستاگرام: ۷۶
- تمرین مثبت‌اندیشی و تمرکز بر خود: ۷۷
- تمرکز بر هویت فردی به جای مقایسه با دیگران: ۷۷
- راهکارهای مدیریت رفتار نوجوان در فضای مجازی: ۷۸
- طرحواره اضطراب اجتماعی در فضای مجازی: ۸۰
- راهکارهای پیشگیرانه و مداخلاتی: ۸۲

فصل پنجم: طرحواره پرخاشگری / قلدری ۸۵

- مقابله با قلدری در مدرسه و فضای مجازی: راهکارهای عملی برای والدین و نوجوانان ۸۹
- اشکال قلدری سایبری: ۸۹
- پیامدهای مخرب قلدری: ۸۹
- نقش والدین: سپر حمایتی فرزندان ۹۰

- آموزش مهارت‌های مقابله: ۹۱
- نظارت هوشمندانه بر فعالیت‌های آنلاین: ۹۱
- واکنش مناسب در صورت وقوع قلدری: ۹۱
- راهنمایی برای نوجوانان: قدرت شما در مقابله با قلدری ۹۲
- نقش مدرسه و جامعه: ایجاد محیطی امن و فراگیر ۹۳
- راهکارهایی برای تربیت فرزندان در عصر دیجیتال ۹۴
- راهنمای فرزندپروری در عصر دیجیتال ۹۴
- ارتقای سواد رسانه ای دانش آموزان ۹۶
- مربی دیجیتال فرزند خود باشیم ۹۷
- هرچه اطلاعات دیجیتالی والدین بیشتر، خطر کمتر ۹۸
- نکاتی برای والدین در عصر دیجیتال ۹۹
- منابع ۱۰۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بعضی از افراد دوران نوجوانی را پشت سر گذاشته‌اند و کماکان با مشکلات و چالش‌های نوجوانان آشنا هستند ولی وقتی وارد دوره بزرگسالی می‌شوند گذشته خود را فراموش کرده و دیگر درک درستی از نوجوانی ندارند. و یا اینکه اینگونه افراد دوره نوجوانی خودشان را با نوجوان فعلی قیاس می‌کنند، غافل از اینکه از گذشت و تغییر زمان بی اطلاع و بی توجه هستند:

- **نوجوان و بلوغ:** هر فردی در هر دوره از زندگی ویژگی‌ها و خصوصیات خاص خودش را دارا خواهد بود، به عبارتی آن رفتار و یا طرز تفکر مختص آن فرد می‌باشد و لزومی ندارد که همه افراد مانند یکدیگر باشند. اما بعضی از ویژگی‌ها هم هستند که بین اکثر انسانها مشترک می‌باشند. در مرحله اول شناخت ویژگی‌های مشترک، راه را برای ارتباط بیشتر و بهتر با نوجوان هموار می‌سازد. مرحله بعدی آگاهی و درک خصوصیات ویژه و منحصر به فرد نوجوان است. بلوغ در نوجوانان خصوصیات و نشانه‌های خاص خود را دارد که میتوان گفت در بسیاری از نوجوان قابل مشاهده است. از جمله این خصوصیات میتوان موارد زیر را نام برد.
- **نوجوان و میل به ماجراجویی و خطر کردن:** یک نوجوان در حال بلوغ، انرژی و قدرت زیادی در خود حس می‌کند. بنابراین میل به خطر کردن و ماجراجو بودن در او افزایش پیدا می‌کند. او مایل است کارهای خطرناک انجام دهد و مسئولیت

آن را هم بپذیرد. بنابراین خطر کردن کاری غیر طبیعی نیست. اگر دقت کرده باشید اکثر افرادی که ورزش‌های خطرناک مانند بانجی جامپینگ و پریدن از هواپیما و... را انجام می‌دهند نوجوانان و جوانان هستند. زیرا در این دوره قدرت خطر کردن در آنها بسیار بالا می‌رود. میتوان گفت در بعضی مواقع ریسک پذیری کاری پسندیده است ولی شاید ریسک پذیری، آنها را به طرف آزمایش مواد مخدر ببرد که ریسک پذیری خطرناک و نابود کننده‌ای است.

- **نوجوان و میل به استقلال:** در این مرحله بسیاری از نوجوانان میل به مستقل شدن دارند. آنها دیگر تمایل چندانی به حضور در مهمانی‌ها و مراسم به همراه خانواده نداشته و بیشتر به دنبال آن هستند که با دوستان خود اوقاتشان را بگذرانند، آن هم به گونه‌ای که خودشان مایل هستند. بخاطر همین شاید با والدین و نزدیکان خود دچار چالش شده و مشکلاتی را بوجود بیاورند. حتی آنها در این دوران بر روی خشم خود کنترل ندارند. تمایل به داشتن استقلال مقدمه و آمادگی برای تشکیل زندگی مستقل و جدید است. بنابراین نباید به آنها خرده گرفت. درک و شناخت نیاز نوجوان به کاهش چالش‌های نوجوانان و تنش کمک خواهد کرد. جبهه‌گیری و مقابله با این حس نوجوان وضع را بدتر خواهد ساخت. والدین باید از توقعات بیش از حد پرهیز کرده و به نوجوان استقلال و مسئولیت بیشتری داده و نسبت به او کنترل نامحسوس داشته باشند. با او ستیز نکنند و از در دوستی وارد بشوند. والدین باید بدانند نوجوان، کودک گذشته نیست که تحت فرمان آنها بوده و از قوانین والدینش تبعیت کند. او تمایل دارد قوانین را انتخاب کرده و از آنها پیروی کند.

- **نوجوان و رویارویی با هیجانات:** یک نوجوان به دنبال کسب تجرب جدید است. او با میل زیاد از هیجانات استقبال می‌کند. هیجانات می‌توانند هم مثبت و سازنده باشند و هم تخریب‌گر. تغییرات هورمونی که در یک نوجوان روی می‌دهد او را آماده استقبال از هیجان، خطر و استقلال می‌کند. اینکه والدین و مربیان بطور نامحسوس از فعالیت‌های نوجوان مطلع باشند کمک زیادی از به خطر افتادن آنها

در دام بزهکاری، اعتیاد و... می‌کند.

- **نوجوان و احساس افسردگی:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود گاهی ممکن است نوجوان دچار احساس افسردگی بشود. تمایلی به حضور در جمع نداشته باشد و انزوا را پیشه کند. در بعضی موارد این احساسات زودگذر و مقطعی هستند. ولی احتمال دارد افسردگی نهادینه و مزمن شود که در این مرحله باید به روانشناس مراجعه کرد و مشکل را حل نمود. زیرا احتمال دارد نوجوان به خاطر افسردگی دست به رفتار مخاطره آمیز مثل خودکشی بزند.

- **نوجوان و رشد ذهنی و فکری:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود این است که یک نوجوان در دوران بلوغ هم از نظر جسمی رشد خواهد داشت و هم از نظر عقلی. در این دوران نوجوان مسائل را بهتر درک کرده و شناخت بیشتری نسبت به آنها پیدا می‌کند. حتی نسبت به آینده خود حساستر شده و برای آن برنامه‌ریزی می‌کند. او تمایل دارد نظرات خود را مطرح نموده و در بعضی موارد با نظر اطرافیان و والدین مخالفت کند.

- **نوجوان و رشد جسمی:** در سنین ۱۳ تا ۱۸ سالگی تغییرات جسمی در نوجوان شکل می‌گیرد. فرم اندام، چهره و... تغییر می‌کند. بعضاً جوش‌های چرکی در صورت آشکار می‌شوند و در بعضی موارد ظاهر نوجوان زشت‌تر از دوران کودکی می‌گردد. از نشانه‌های تغییرات جسمی و چالش‌های نوجوانان میتوان قاعدگی در دختران و رویش موهای زائد در صورت و بم شدن صدا در پسرها را نام برد. هر کدام از این تغییرات می‌تواند برای نوجوان آزار دهنده و روی خلق و خوی او تأثیرگذار باشد. مثلاً قبل از عادت ماهیانه نوجوان دختر دچار بی‌حوصلگی و افسردگی شده، دردهای عضلانی و... را باید تحمل کند. و یا باید بخاطر تغییرات جسمی، خود را به نحوی در خانه پنهان سازد.

- **نوجوان و نوسانات خلقی:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود تغییرات هورمونی، جسمی و جنسی در نوجوان او ممکن است دچار

نوسانات خلقی بشود. گاهی خوشحال و پر انرژی باشد و گاهی افسرده و منزوی. شاید گاهی اظهارنظر کند و گاهی هم صحبتی نکند. بنابراین امکان دارد رفتار متضاد و متناقضی از یک نوجوان سر بزند که والدین و اطرافیان باید با هوشیاری و آگاهی آنها را درک کرده و از شدت تنش‌ها و اضطراب‌ها بکاهند. زیرا آنها پخته‌تر و دنیا دیده‌تر از یک نوجوان پانزده ساله هستند.

- **نوجوان و هویت:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود از آنجا که نوجوانی مرحله رشد است، نوجوان درگیر پرسش‌هایی در مورد هویت خود می‌شود. اینکه من کیستم؟، هدفم در زندگی چیست؟ مقصدم کجاست؟ و... در این مرحله نوجوان باید ارزش‌های خود را بیابد. هر چقدر ارزش‌های دوستان و همسن و سال‌های او با ارزش‌های خانواده منطبق‌تر باشند، او کمتر دچار بحران هویت خواهد شد. اگر ارزشی را که در دوران کودکی و خانواده آموخته است تفاوت زیادی با ارزش‌های دوستان و محیطش باشد، او تنش‌های بیشتری را تجربه خواهد کرد.

- **نوجوان و نیازهای جنسی:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود تغییرات زیستی و هورمونی در نوجوان است که سبب افزایش نیازهای جنسی می‌شود. با آموزش صحیح کنترل رفتارهای جنسی توسط والدین و مربیان، آسیب‌های کمتری به او خواهد خورد. نوجوان در صورت آموزش صحیح از رفتارهای پرخطر جنسی پرهیز کرده و بطور صحیح نیازهایش را کنترل می‌کند. اینجاست که دوستی و صمیمیت والدین و اطرافیان بسیار تأثیرگذار خواهد بود. براساس نظر یک کارشناس تربیتی، بهتر است مسائل جنسی از طریق والد هم جنس آموزش داده شود. مثلاً مادر به دختر و پدر به پسر و اگر والدی نبود، آموزش توسط بستگان درجه یک صورت گیرد. اینکه نوجوان در مورد مسائل جنسی پرسشی مطرح نمی‌نماید، دلیل بر آن نیست که این مسائل برای او اهمیتی ندارند. بنابراین والدین قبل از اینکه نوجوان از راه‌های غیر معمول و غیر معقول به اطلاعات برسد، بهتر است خودشان دست بکار شده و در این خصوص آگاهی‌های لازم را به او بدهند.

• **نوجوان و ترس از آینده:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود استقلال، مسئولیت پذیری، هدف گذاری و.. می‌توانند باعث ترس و نگرانی از آینده در نوجوان نیز بشوند. اینکه «در کدام رشته ادامه تحصیل دهد؟ چه توانایی و استعدادی دارد؟ چگونه شخص موفقی بشود؟ چه کسی را برای ازدواج انتخاب کند؟ هنگام بروز مشکلات مالی و اقتصادی در کشور چگونه عمل کند؟ و...» می‌توانند برای او ترساننده باشند. بخصوص اگر او در محیطی رشد کرده باشد که مدام در کنترل بوده و از ابراز وجود منع شده و یا در خانواده ای رشد کرده باشد که همه چیز برایش مهیا شده باشد.

• **نوجوان و تبعیت از دوستان:** شاید تأثیرگذارترین فرد بر روی نوجوان، دوستان و همسالان وی باشند. او بطور شدید از آنها پیروی می‌کند. مواردی مانند نوع پوشش، مدل مو، تفریحات و سرگرمی‌ها و... چیزهایی هستند که او می‌تواند از هم سالان خود تقلید کند. او در این دوره می‌تواند به رشد و پیشرفت برسد و یا در جاده انحطاط افتاده، در مسیر بزهکاری، اعتیاد و یا جرم و جنایت قرار بگیرد. اینکه دوستان و همسالان او چه کسانی هستند می‌تواند گزینه حائز اهمیتی تلقی شود که باید والدین این عامل را در نظر داشته باشند. متأسفانه باید گفت برخورد مستقیم با نوجوان و القاء انتخاب دوست از سوی والدین می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد.

• **نوجوان و استقلال مالی:** یکی از چالش‌های نوجوانان که نوجوان با آن رو به رو می‌شود نیازهای مالی فرد است که با ورود به دوره نوجوانی افزایش پیدا می‌کند. به عبارتی پول روزانه به اصطلاح «پول تو جیبی» که توسط والدین به او داده می‌شود دیگر پاسخگوی نیاز مالی او نیست. بنابراین والدین می‌توانند پولی را که نوجوان نیاز دارد به صورت هفتگی و یا ماهانه در اختیار او قرار بدهند. از این طریق نوجوان می‌تواند استقلال مالی داشته و مخارج خود را مدیریت کند. اینکار می‌تواند مقدمه و تمرینی برای مدیریت امور مالی در بزرگسالی باشد.