



# مدیریت پرنده‌ها

## مهارت استفاده از اینترنت در خانه

ریحانه ایزدی

معمولاً پدر و مادرها، وقتی کودکانشان برای اولین بار می‌خواهند تنها به مغازه بروند، اگرچه از مستقل شدن کودک در حال شکوفایی خود لذت می‌برند، ولی دادن چند دستور مهم به آن‌ها را نیز از یاد نمی‌برند: سر چهارراه بایست! با غریبه‌ها حرف نزن! از کارمند فروشگاه کمک بخواه!...

نوجوانان هم وقتی شروع به برداشتن اولین قدم‌های مستقل در اینترنت می‌کنند، نیازمند همین نوع راهنمایی هستند. برخلاف باور عمومی، بیشتر نوجوانان همان‌طور که دربارهٔ واقعیت‌های اجتماع پیرامون خود بسیار کم تجربه‌اند، دربارهٔ اینترنت هم بی تجربه‌اند. شاید باورش برای شما مشکل باشد ولی بسیاری از نوجوانان و حتی برخی بزرگ‌ترها فکر می‌کنند تصاویر و متونی که به وسیلهٔ گوشی‌های هوشمند و از طریق برنامه‌هایی مثل وایبر و واتس‌آپ و... ردوبدل می‌شوند، مثل پرنده‌ها، در آسمان پرواز می‌کنند و از این گوشی به آن گوشی می‌روند. اما نمی‌دانند که هر عکس و مطلبی که به شکل آنلاین ارسال می‌کنند و هر موضوعی که جست‌وجو می‌کنند (چه از طریق تلفن همراه و چه از طریق رایانه) برای همیشه در رایانهٔ مرکزی وبسایت‌ها باقی می‌ماند و صاحبان آن وبسایت‌ها می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

از سوی دیگر، در اوایل نوجوانی مغز انسان دستخوش تغییرات نورولوژیک و فیزیولوژیکی می‌شود که لازمهٔ آمادگی برای استقلال بزرگسالی است. همراهی آن تغییر تکنولوژی و این تحول طبیعی نوجوانی، چالش بزرگی برای والدین امروز ایجاد می‌کند. فهم این تغییرات همراه با درک رفتار نوجوان می‌تواند به والدین کمک کند تا نوجوانان خود را در استفادهٔ خردمندانه از تکنولوژی بهتر

هدایت کنند؛ اگرچه دستورالعمل واحدی برای راهنمایی نوجوانان به‌منظور استفاده از تکنولوژی وجود ندارد. بزرگسالان از اینترنت برای جست‌وجوی اطلاعات یا سرگرمی استفاده می‌کنند، در حالی که نوجوانان از این وسیله بیشتر برای ارتباط با دوستان، در میان گذاشتن نظرات خود و مانند این‌ها، از طریق پست‌های فیس‌بوک، وایبر، اینستاگرام و... استفاده می‌کنند. این‌ها ابزار مهمی برای نوجوانان است تا با یکدیگر مرتبط شوند، معاشرت کنند و احساس کنند بخشی از یک گروه هستند. در عین حال، آزادی ارتباطی که این اشکال رسانه‌ای دارند، همراه با فقدان پختگی و تجارب زندگی در نوجوانان، می‌تواند



در چنین شرایطی، نظارت صحیح و راهنمایی‌های درست از سوی والدین بیش از پیش ضرورت پیدا می‌کند. والدین باید فعال باشند و اینترنت را در میان موضوعات تعامل با فرزند خود وارد کنند. شاید بگوییم بهتر

است نوجوانان تا زمانی که سواد و مهارت لازم را برای استفاده از این نوع رسانه‌ها کسب نکرده‌اند، امکان استفاده از آن‌ها را هم نداشته باشند (مثل گواهی‌نامه رانندگی)، اما در مورد رسانه‌ها این تصور محقق نمی‌گردد. بنابراین بزرگسالان باید به‌طور جدی بر این امر نظارت کنند. در ادامه می‌کوشیم اطلاعاتی را که می‌تواند شما را در نظارت و راهنمایی نوجوانان در استفاده از اینترنت یاری کند در اختیار شما قرار دهیم.

خطرات جدیدی را برای سلامت و بهزیستی آنان نیز ایجاد کند. به عبارت دیگر، اگرچه فعالیت آنلاین برای بسیاری از نوجوانان بخشی از هویت اجتماعی‌شان است، اما این امر نباید حفظ تعادل بین تعاملات آنلاین و باقی جنبه‌های زندگی آن‌ها را مورد تهدید قرار دهد.

کاهش کیفیت روابط خانوادگی، فقدان تعامل چهره به چهره، اختلال در رشد مهارت‌های اجتماعی، کسب اطلاعات غلط، هدر رفتن وقت، افت تحصیلی و... می‌تواند بخشی از عوارض استفاده از رسانه‌های جدید باشد. شاید مهم‌ترین نگرانی‌های معمول در این موضوع، خطرات محیط‌های آنلاین مثل هویت‌های دروغین، محتوای نامناسب، موارد غیراخلاقی و اعتیاد به استفاده از اینترنت باشد.



### صریح باشید

گاهی بهترین راه برای اینکه نوجوان اهمیت این موضوع را درک کند، شفاف صحبت کردن با اوست. برایش توضیح دهید که هرچه در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای ارتباطی قرار می‌گیرد، می‌تواند تقریباً توسط همه دیده شود. بنابراین به نفع او و دوستان وی است که مطالب مناسبی را به اشتراک بگذارند و تنظیمات ایمنی را نیز انجام دهند. با نوجوان درباره عوارض سوء احتمالی آنلاین بودن صحبت کنید. به او بگویید ممکن است با افراد شیطانی روبه‌رو شود و حتی مورد تهدید و آزار قرار گیرد. از او بخواهید در این موارد سریعاً شما را مطلع کند. سعی کنید در خانه رایانه شخصی و اختصاصی نداشته باشید. رایانه یک وسیله خانوادگی است و باید در جایی از خانه قرار بگیرد که به آسانی برای همه قابل استفاده باشد. حتی اگر ناگزیرید رایانه را در اتاق نوجوانان خود بگذارید، نمایشگر آن باید رو به در اتاق باشد. این وضعیت به شما امکان می‌دهد بر کار نوجوانان نظارت داشته باشید و بر میزان زمانی که بر سر این کار می‌گذارد نظارت کنید. اصولاً بهتر است زمانی را که او صرف کار با رایانه و اینترنت می‌کند محدود کنید. او باید درک کند که باید فعال باشد نه اینکه فقط به صفحه مونیتر بچسبد.

### بانوجوانان حرف بزنید

نوجوانانی که زمان زیادی از اوقات خود را به ارتباط اینترنتی می‌گذرانند ممکن است از افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی و انزوای اجتماعی رنج ببرند و حتی ممکن است در دام خطرات جنسی و تهدیدهای سایبری بیفتند. بنابراین فرصتی را به‌گفت‌وگو با فرزند خود اختصاص دهید و مستقیم یا غیرمستقیم او را از این‌گونه خطرات آگاه سازید. با نوجوانان از تجربه خودتان در استفاده از اینترنت صحبت کنید. گفت‌وگو درباره استفاده صحیح خودتان، نه تنها به نوجوان اجازه می‌دهد رفتار مناسب را یاد بگیرد، بلکه او را تشویق می‌کند تا نحوه استفاده خود را با شما در میان بگذارد. وقتی او درباره چگونگی استفاده خود از اینترنت صحبت می‌کند، می‌توانید به آنچه می‌کند دقت کنید و رفتارهایش را تصحیح نمایید.

**مهم‌ترین چیزی که همیشه باید از آن مراقبت کنید، داشتن یک رابطه خوب با فرزندان است**

### خودآگاهی هیجانی را آموزش دهید

نوجوانان است، اما می‌توان به آن‌ها مهارت‌هایی را آموخت که آن‌ها را در مهار هیجان‌اتشان یاری کند. مثل اینکه چطور وقتی با محرکی تحریک می‌شوند، لحظه‌ای درنگ کنند و سپس واکنش نشان دهند و تصمیم‌گیری را به تعویق اندازند تا مسیر بهتری را انتخاب کنند. این قضیه به‌خصوص در رسانه‌های اجتماعی اهمیت دارد؛ یعنی جایی که یک حرکت تکانشی و بدون فکر می‌تواند برای صدها نفر قابل مشاهده باشد و بر آن‌ها اثرگذار باشد.

کورتکس پیشین مغز که مسئول خودتنظیمی و تصمیم‌گیری در فرد است در نوجوانان هنوز کاملاً تشکیل نشده و نارس است. همین امر می‌تواند تنظیم هیجان‌ها و گرفتن تصمیمات درست را برای نوجوانان دشوار سازد. به‌ویژه که نوجوان در این سن به شدت تحت فشار نظر همسالان خود است و این امر می‌تواند بر فرایند تصمیم‌گیری در او تأثیر بگذارد. اگرچه این مسائل لازمه رشد شخصی و اجتماعی

## به ارتباطات آنلاین اولویت دهید

نوجوانان نیازمند روابط انسانی ایمن هستند تا آنان را از کودکی به بزرگسالی هدایت کند. این روابط موجب اعتبار، اطلاعات، ساختار، ایمنی، عشق و محبت می‌شود. امروزه در هر خانواده، اعضا وقت زیادی را صرف گذراندن با اینترنت می‌کنند که بهای آن از دست رفتن روابط رودررو است. باربارا فردریکسون (متخصص هیجان‌ات) معتقد است که روابط رودررو سبب می‌شود سلامت و توانایی ما برای ارتباط با دیگران افزایش یابد.

باید بدانید که اکثر نوجوانان نیز تعاملات چهره به چهره را ترجیح می‌دهند. آن‌ها می‌خواهند ارتباطات نزدیک با دیگران را حفظ کنند و از جمله با والدینشان درباره مسائل که واقعا اهمیت دارد صحبت کنند. از این فرصت شما می‌توانند استفاده کرده و با تمایل نوجوان محدودیت‌هایی را برای استفاده از او تکنولوژی وضع کنید. بر تعامل در زندگی واقعی تأکید کنید و خودتان نیز به آنچه نصیحت می‌کنید عمل نمایید. اگر در خانه مدام در حال چک کردن تلفن همراهتان هستید، خودتان الگوی بسیاری از رفتارهایی خواهید شد که می‌خواهید نوجوانتان از آن‌ها اجتناب کند.

## بین فعالیت‌های آنلاین و آفلاین تعادل برقرار سازید

کاری نکنید که فرزندتان فرصت فراوانی برای شرکت در دامنه وسیعی از فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی داشته باشد. او را ترغیب کنید فعالیت در دنیای مجازی را با دامنه‌ای از سرگرمی‌های بیشتر جسمانی یا اجتماعی مثل ورزش، هنر یا دیدار با دوستان خود تعدیل کند. سبک زندگی متوازن را تشویق کنید. نیم‌ساعت دنیای مجازی، نیم‌ساعت زندگی واقعی! بر اتمام تکالیف و وظایف او، پیش از کار با رایانه تأکید کنید و مطمئن شوید که او می‌داند باید وظایفش را به پایان برساند و سپس به سراغ رایانه و تبلت و... برود.

## مراقب مشکل باشید و مداخله کنید

اگر رابطه خوبی با نوجوان داشته باشید، او مشکلات و مسائل را که در دنیای مجازی برایش رخ می‌دهد با شما در میان خواهد گذاشت. در هر حال، سعی کنید مراقب تغییرات احتمالی در رفتار او باشید. شاید متوجه شوید که پای اینترنت گریه می‌کند، یا ببینید که تغییراتی در خوردن، خوابیدن یا رفتار اجتماعی‌اش به وجود آمده است. در این صورت منتظر زمان مناسبی برای صحبت با او باشید. به نرمی شروع کنید و مثلاً بگویید: «من متوجه شدم وقتی آنلاین می‌شوی، غمگین به نظر می‌رسی.» اجازه دهید نگرانی‌هایش را بیان کند و راه‌حل مسئله را با هم بررسی کنید. هر زمان، دیروقت، درون ماشین، هنگام ظرف شستن و... وقتی نوجوان آماده صحبت درباره زندگی اجتماعی‌اش است، در دسترس باشید.



## سواد رایانه‌ای خود را افزایش دهید

دانش خود را بیشتر کنید. تکنولوژی را بشناسید و بپذیرید که فناوری هم خوب است و هم بد. تا جایی که می‌توانید درباره کامپیوتر و اینترنت اطلاعات کسب کنید و مخصوصاً بر استفاده از امکانات و نرم‌افزارهای کنترل‌کننده که در اغلب رایانه‌ها موجود است و به شما امکان می‌دهد بر فعالیت‌های آنلاین و آفلاین فرزندتان نظارت کنید، مسلط شوید.

در وهله بعدی خودتان الگوی خوبی برای استفاده از اینترنت باشید. نمی‌شود استفاده از اینترنت برای شما خوب و برای فرزندتان بد و عیب باشد. از همان ابتدا عادات خوب را نهادینه کنید. نوجوانان نیاز به راهنمایی و قانون درباره میزان استفاده مناسب از کامپیوتر دارند. فراتر از آن، از بودن با نوجوانان لذت ببرید و راه‌هایی برای ارتباط با او پیدا کنید تا هر دو شاد باشید. مهم‌ترین چیزی که همیشه باید از آن مراقبت کنید، داشتن یک رابطه خوب با فرزندتان است. رابطه خوب شما را از میدان‌های سخت و مشکلات زندگی - چه آنلاین و چه آفلاین - عبور می‌دهد.

ورای تمام این توصیه‌ها لازم است به یاد داشته باشیم که نوجوان می‌خواهد هویت فردی و اجتماعی خودش را در دنیای مستقل از پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده تجربه کند. این امر کاملاً طبیعی است و بخشی از فرایند رشد است. همین که نوجوان شروع به جدا شدن از والدینشان می‌کند، اهمیت مراوده با همسالان بیشتر می‌شود. این روزها ملاقات حضوری دوستان با یکدیگر به ارتباط آن‌ها در رسانه‌های اجتماعی تقلیل یافته است. رسانه‌های اجتماعی از این طریق، در واقع نیاز مهمی از نوجوانان را برآورده می‌کنند. آن‌ها با تگ کردن دوستان، نظر دادن به مطالب و آپلود کردن عکس در حقیقت دارند بخش جدیدی از هویتشان را پیدا می‌کنند. از سوی دیگر این رسانه‌های اینترنتی ابزاری برای تسهیل برنامه‌ریزی دیدارهای دوستانه نوجوانان است. وقتی از این منظر به اینترنت نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که این تیغ لبه دیگری نیز دارد و اینترنت با منابع و جوامع فراوانش، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا هویتشان را رشد دهند. وظیفه بزرگسالان این است که در این دوره از زندگی نیز مانند دوره‌های قبلی در کنار نوجوان باشند و او را یاری کنند تا این مسیر را با آرامش و در امنیت سپری کنند.

