



تلخیصی از کتاب

سواد رسانه‌ای و چالش‌های نوجوانی



نهفت سواد رسانه‌ای و انقلاب ال‌ام
استان یزد

  @NASRA_YAZD

سواد رسانه‌ای و چالش‌های نوجوانی

راهنمای والدین در ارتباط با نقش فناوری‌های نوین در زندگی نوجوانان

گردآوری: الهام شیروانی



انتشارات پرکاس-۱۳۹۷

فصل اول: نوجوانی و بلوغ

۱۱	مفهوم نوجوانی
۱۲	تعریف توجوئی
۱۴	سین توجوئی
۲۰	مفهوم بلوغ
۲۵	دیدگاه صاحب نظران در مورد بلوغ و نوجوانی
۲۶	افلاطون
۲۶	ارسطو
۲۷	ژان ژاک روسو
۳۰	گراثیل استانی هال
۳۲	آرتولد گزل
۳۵	اریک اریکسون
۳۸	لارنس کلبیرگ
۴۰	انواع بلوغ
۴۰	بلوغ جسمی
۴۵	بلوغ عاطفی و روانی
۴۸	بلوغ اجتماعی
۵۱	بلوغ شرعی

فصل دوم: ویژگی‌های نوجوانان

۵۳	ویژگی‌های جسمانی
۵۵	تحولات بیولوژیکی در دستگاه جنسی دختران
۵۶	نگاه نوجوان نسبت به تغییرات جسمانی
۵۷	ویژگی‌های ذهنی و روانی
۵۷	رشد فرایندهای ذهنی و روانی در نوجوان
۵۹	تحول روان شناختی در نوجوان
۶۴	آرزو و ایده آل‌های نوجوان
۶۷	نوجوان و خانواده
۶۸	مشکلات نوجوان یا خانواده
۶۹	تقش مادر در ارتباط با نوجوان
۷۰	تقش پدر در ارتباط با نوجوان
۷۱	دوستی‌های نوجوان
۷۴	همسالان و رشد اجتماعی نوجوان

فصل سوم:

مشکلات دوران نوجوانی و تأثیرات فناوری مدرن بر زندگی نوجوانان

بخش اول

۷۷	پرخاشگری
۸۰	اضطراب

۱۲۴	راهکارهای مناسب در برخورد با رویاپردازی نوجوان
۱۲۵	راهکارهایی در ارتباط با مشکلات نوجوان و خانواده
۱۲۷	راهکارهایی در ارتباط با دوستی‌های نوجوان
۱۲۸	درمان پرخاشگری نوجوان
۱۲۹	راهکارهای مقابله با اضطراب نوجوان
۱۳۱	درمان افسردگی در نوجوان
۱۳۲	راهکارهای مقابله با رویارویی نوجوان با مواد مخدر
۱۳۳	راه‌های مقابله با فرار نوجوان از منزل
۱۳۴	نوجوان و حل مقوله بزهکاری
۱۳۵	مدیریت اوقات فراغت نوجوان
۱۳۶	چگونگی استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی
۱۳۷	چگونگی مدیریت خانواده در تنظیم برنامه‌های ماهواره
۱۳۸	راهکارهایی به منظور استفاده بهینه از بازی‌های رایانه‌ای
۱۳۹	راهکارهایی در ارتباط با معضل تلفن همراه نوجوان
۱۴۲	بحث و نتیجه گیری
۱۴۶	فهرست منابع

۸۴	افسردگی
۸۸	نوجوان و مواد مخدر
۹۱	نوجوان و فرار از منزل
۹۳	نوجوان و بزهکاری
۹۷	نوجوانان و اوقات فراغت
	بخش دوم
۹۸	تأثیرات فناوری مدرن بر روی زندگی نوجوانان
۱۰۲	شبکه‌های اجتماعی
۱۰۳	فیس بوک
۱۰۷	توییتر
۱۰۹	یوتیوب
۱۱۰	فلیکر
۱۱۰	اینستاگرام
۱۱۲	خطرات شبکه‌های اجتماعی
۱۱۳	نوجوان و ماهواره
۱۱۵	نوجوان و بازی‌های رایانه‌ای
۱۱۹	نوجوان و تلفن همراه

فصل چهارم: راهکارهایی به منظور تربیت نوجوان

۱۲۱	راهکارهایی برای رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی در نوجوان
۱۲۲	راهکارهایی در رابطه با رشد روانی نوجوان

❖ تعریف نوجوانی:

منظور از نوجوانی، رشد و بلوغ در کلیه جنبه ها اعم از فیزیکی، عقلی و اجتماعی است. به همین جهت این واژه نسبت به واژه های « بلوغ جنسی » که مفهوم محدود تری دارد و « جوانی » که دارای مفهوم وسیع تری است، رجحان می یابد.

مجموعه ویژگی های علمی یا کاربردی دوره نوجوانی عبارتند از:

- شروع رفتاری و هیجانی خود گردانی
- شروع استقلال اقتصادی شخص
- بر عهده گرفتن نقش های بزرگسالان

❖ سنین نوجوانی:

دوران نوجوانی در جوامع ساده تر کوتاه و در جوامع پیشرفته صنعتی طولانی تر است و شروع آن ممکن است شامل تغییرات ناگهانی در الزامات و انتظارات اجتماعی و یا انتقالی تدریجی از نقش های گذشته باشد. با وجود چنین تنوعاتی یکی از جنبه های نوجوانی که همگانی است و آن را از مراحل قبلی رشد مجزا می کند، تغییرات جسمانی است.

عوامل موثر بر رشد جسمانی نوجوانان:

- عامل وراثت
- تغذیه
- آب و هوا و موقعیت جغرافیایی
- ورزش و فعالیت های جسمانی

❖ مفهوم بلوغ:

مرحله بلوغ بعد از دوره نسبتاً طولانی کودکی که همراه با آرامش نسبی در رفتار کودکان است، از راه می رسد و با خود رفتار و خصوصیتی کاملاً متفاوت با دوره قبلی به همراه می آورد. تحولاتی که در ابتدای این مرحله و در مدت زمان کوتاهی روی می دهد، در بسیاری از موارد برای والدین، مربیان و اطرافیان تعجب برانگیز است چون آن ها را در مدت زمان کوتاهی، در مقابل موجودی قرار می دهد که رفتاری کاملاً متفاوت و مغایر با سال های قبل دارد.

مهمترین تغییرات دوره بلوغ:

تغییرات جسمانی که شامل تغییرات در اندازه بدن، اندام های بدن، صفات اولیه و ثانویه جنسی است.

تغییرات عاطفی

تغییرات سریع و ناگهانی در دوره نوجوانی می تواند بر عواطف، رفتار، کردار و شخصیت نوجوانان تاثیر گذاشته، موجب جلب علاقه یا برعکس، نگرانی و احساس کهنتری نزد آنان گردد. با توجه به کلیه این شرایط و تغییرات همزمان است که دوره نوجوانی را دوره «بحران رشد» نامیده اند.

انواع بلوغ:

• جسمی

• عاطفی و روانی

• اجتماعی

• شرعی

• عرفی

❖ ویژگی های نوجوانان:

ویژگی های جسمانی

ویژگی های ذهنی و روانی

توجه به همسالان، دمدمی مزاج، ابراز مخالفت، علاقه به تجربه های جدید، توجه به دنیای بیرون از خود، علاقه به لحظات تنهایی، زودرنجی، دنیای جدید و پرسش های جدید، توجه به جنس مخالف، مد و لباس و پرسش های بی جواب از مسائلی که نوجوان از بعد روانی با آنها مواجه می شود.

نهضت - واد رانه - انقلاب اسلام

آرزوها و ایده آل های نوجوان: آموزش قرارگاه فضای مجازی بسیج

استان یزد

• مادی

• نوع دوستانه

• شخصی

❖ نوجوان و خانواده:

خانواده نقش بسیار مهم و رکن اول را در زندگی نوجوانان دارند، بخصوص در این برهه حساس، باید با شناخت بهتر از این دوره مهم زندگی فرزند خود، به طور سنجیده عمل کرده تا مشکلات نوجوان را به حداقل رسانده و به طریقی صحیح با او ارتباط برقرار سازند.

مشکلات نوجوان با خانواده:

عدم ارتباط صحیح با پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده، تفاوت طرز فکر، نگرش والدین، باورهای آنان و اعمال روش نسبت به مسایل مختلف و سلیقه هایشان در تربیت فرزندان، باعث بروز مشکلات ارتباطی بین نوجوان و پدر و مادر می شود. روشن است که میزان تحصیلات، دانش آگاهی و تجربه والدین می تواند تاثیر بسزایی بر این امر داشته باشد.

نقش پدر و مادر در ارتباط با نوجوان:

ارتباط گیری بهتر، ارضاء نیازهای عاطفی، درک و تایید بهتر فرزندان سبب شده تا فرزندان ارتباط بهتری با مادر خانواده داشته باشند.

در بیشتر خانواده ها بخشی از تماس والدین با نوجوان از طریق جنسیت هدایت می شود. مادران وقت بیشتری را با فرزندان دختر خود و پدران مدت زیادتری را با پسران خود سپری می کنند. بسیاری از نظریه پردازان، تفاوت جنسیتی را به رشد، نگرش های مربوط به جنسیت، و ایفای نقش نسبت می دهند. دختران نوجوان اغلب از اینکه پدرانشان از نظر عاطفی به آن ها توجه نمی کنند، شاکی هستند. با این وجود شواهد نشان می دهد که بیشتر دختران پس از بلوغ تلاش های پدران و مادران خود را برای برقراری ارتباط نزدیک با آنان را رد می کنند.

در مقایسه با مادران که اوقات بیشتری با دخترانشان هستند و مطالب عاطفی بیشتری را به یکدیگر می گویند، پدران تا حدود زیادی از این موقعیت فاصله دارند.

دوستی های نوجوان: تربیت و آموزش قرارگاه فضای مجازی بسیج

یکی از عوامل مهم در شکل گیری رفتارها، افکار، نگرش، احساسات، آرزوها و به طور کلی شخصیت نوجوان، ارتباط با دوستان و همسن و سالان است. نوجوان در پی یافتن شخصی است که شباهت و همانندی بیشتری دارد.

مسائل و مشکلات همراه با گروه های دوستان و همسالان:

▪ دوستان ناباب، افراط و تفریط در دوستی، مدل لباس

❖ مشکلات دوران نوجوانی و تاثیر فناوری های مدرن بر زندگی نوجوانان:

عمده ترین مسائل و مشکلات خانواده ها با نوجوانان:

۱- پرخاشگری

ویژگی های نوجوانان پرخاشجو:

- همانند سازی یک رفتار پرخاشگرانه که می تواند با توجه به باورهای شخصی و هنجارهای اجتماعی و فردی متفاوت باشد.
- رفتار پرخاشگرانه به صورت مطلق، تک بعدی و چند بعدی
- آغاز پرخاشگری در کودکی یا نوجوانی و ادامه در بزرگسالی
- پایداری پرخاشگری که از سنین پایین آغاز می شود.
- میزان پرخاشگری در پسران چهار برابر میزان پرخاشگری در دختران است.
- انتساب خشونت به دیگران
- عدم تحمل خستگی، بروز رفتاری جنجال برانگیز، غیرقابل پیش بینی و توأم با مخالفت
- ارتکاب به دزدی، تخریب، قلدری و بی رحمی
- مشکل ارتباط گیری با همسالان، ایجاد رابطه با افراد بزهکار و تبهکار بزرگ تر یا کوچکتر از خود
- مصرف مواد مخدر، مشکلات یادگیری، عدم موفقیت تحصیلی

۲- اضطراب

علل اضطراب نوجوان:

- زندگی ماشینی و کم رنگ شدن مناسبات و ارتباطات عاطفی
- کم توجهی به مسائل معنوی و مذهبی
- نگرانی از آینده تحصیلی و شغلی، فقدان اعضای خانواده
- نگرانی مفرط از گسیختگی خانواده
- دوگانگی و ترس از مستقل شدن

۳- افسردگی

برخی از علائم خاص افسردگی نوجوانی:

- ضعف در مهارت های اجتماعی
- اضطراب اجتماعی و سطوح بالای اضطراب ناشی از سایر منابع استرس زا
- عدم تمایل، حتی برای شرکت در فعالیت های خوشایند
- اختلالات رفتاری و سلوکی
- مواجهه شدن با اتفاقات تنش زا به طور مکرر
- اختلالات تغذیه ای، به ویژه در دختران نوجوان
- گرایش به برخی ناهنجاری های اجتماعی

بر اساس آخرین معیار راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا افسردگی اساسی دوره نوجوانی حداقل ۵ علامت از علائم زیر را شامل می شود:

- خلق افسرده
- کم خوابی یا پرخوابی
- آشفتگی و کندی روانی و حرکتی
- افزایش یا کاهش در اشتها نسبت به غذا و وزن بدن
- احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی رمقی
- تشدید افکار مربوط به مرگ و خودکشی
- احساس تقصیر و گناه؛ احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی
- کاهش توانایی در فکر کردن و ضعف در تمرکز ذهنی بر روی موضوعی خاص

۴- نوجوان و مواد مخدر

دلایل اعتیاد در نوجوانان:

- فشار گروه همسالان
- روابط خانوادگی
- گریز از فشارهای زندگی
- اختلال هیجانی
- از خود بیگانگی یا طرد اجتماعی

انگیزه های فردی گرایش به مواد مخدر:

تجربه کردن، به دنبال خوشی رفتن، آرامش یافتن، کاهش ناراحتی، فراموش کردن تعارض ها، شکست ها، حس کنجکاوی، فرار از کسالت، تجربه هیجان های شدید و همنوایی با دیگران

۵- نوجوان و فرار از منزل

تضادهای خانوادگی و نبودن ارتباط بین اعضای خانواده، بی اعتمادی، نداشتن توانایی اجتماعی، میل به خودکشی، احساس انزوای عاطفی، ترس از دیوانه شدن و مسائل روانی و جسمانی از جمله علل فرار نوجوانان از منزل است.

۶- نوجوان و بزهکاری

علل بزهکاری در نوجوان:

- علل خانوادگی و فردی

عدم نظارت والدین، رفتار سختگیرانه و همراه با تنبیه بدنی، از هم پاشیدگی خانواده ها با میزان وقوع بالای بزهکاری در نوجوانان ارتباط دارد.

- علل اجتماعی

مهمترین عوامل اجتماعی بزهکاری نوجوان:

- عامل اقتصادی
- عامل پس افتادگی فرهنگی
- تراکم و افزایش جمعیت
- شهرنشینی
- وسایل ارتباط جمعی

۷- نوجوان و اوقات فراغت

فعالیت های غیر رسمی و مورد علاقه نوجوانان که معمولاً آزادانه انتخاب می شوند، تاثیر غیر قابل انکاری در جوانب مختلف رشد آنان به جای می گذارند.

❖ تاثیرات دنیای فناوری بر زندگی نوجوانان:

بر اساس یک تحقیق ملی نوجوانان روزانه حداقل به طور میانگین ۸۰۸ ساعت از اشکال مختلف رسانه نظیر رایانه، تلفن همراه، اینترنت، بازی و... استفاده می کنند که صرف زمان بر انجام تکالیف مدرسه یا صحبت کردن با تلفن و پیام دادن را شامل نمی شود.

فعالیت های اینترنتی:

- ۹۰ درصد نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ سال از برخی اشکال سایت های اجتماعی استفاده می کنند.
- ۳۸ درصد نوجوانان عکس، داستان، ویدئو و کارهای هنری را به اشتراک می گذارند.
- ۴۷ درصد نوجوانان آنلاین، تصاویرشان را در جایی بارگذاری می کنند که دیگران قادرند ببینند.
- ۲۷ درصد نوجوانان، ویدئو را در اینترنت ضبط کرده و بار گذاری می کنند و ۱۳ درصد جریان ویدئویی بصورت زنده برای تماشای دیگران موجود است.

موبایل:

- ۷۷ درصد نوجوانان ۸ تا ۱۸ سال تلفن های مربوط به خود را دارند، تملک تلفن همراه با افزایش سن زیاد می شود، همانطور که ۸۷ درصد نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال هم اکنون تلفن همراه در اختیار داشته و ۳۱ درصد آنان نیز تلفن هوشمند دارند.
- ۲۰ درصد از قبیل چنین مصارفی در موبایل ها روی می دهد (تلفن همراه، Ipod، بازی های دستی)

این آمار تهدیدی جدی برای نوجوانان مدرن تلقی می گردد که به جای صرف زمان برای تحصیل، استفاده از امکانات آموزشی موثر و برقراری روابط اجتماعی حقیقی با دوستان و اعضای خانواده در دنیای مجازی به سر برده و تاثیرات منفی بر روح، روان و شخصیت نوجوان امروز به بار می آورد.

شبکه های اجتماعی:

بیش از دو سوم جمعیت اینترنتی، از سایت های بکه های اجتماعی و یا وبلاگ ها بازدید می کنند. سایت های شبکه های اجتماعی ۱۰ درصد کل زمان اینترنتی را تحت پوشش خود قرار می دهند و این مکان، همان جایی است که نوجوانان زمان خود را با دوستانشان صرف می کنند که در حقیقت ایده های فکری و نوجوان امروز شکل می گیرد.

- ایجاد مشکلات روحی و روانی نظیر استرس، کمبود عزت نفس، افسردگی و برهم زدن سلامت ذهن

نوجوان

- ایجاد ثبات الگوی فکری که با مرور زمان تغییر این الگوی فکری برای شخص سخت و سخت تر خواهد شد تا جایی که استفاده از این وسایل و این سبک زندگی برای شخص نوعی اعتیاد را موجب می شود
- زورگویی سایبری، هرزنگاری، نقض حریم خصوصی، خطرات مربوط به تقاضاهای جنسی و قرارگیری در معرض

محتویات مشکل دار

رسانه های جمعی مانند ماهواره، اینترنت و بسیاری از بازی های اینترنتی در عصر حاضر نقش قابل توجهی در انتقال اطلاعات و پیام ها بر عهده دارند اما مسئله ای که باید به آن توجه شود گروه بندی ها و طبقات اجتماعی، سنین مختلف کاربران، تفاوت درک و سلیقه افراد در محتوای این برنامه هاست.

تغییر و تحول در نمادها و باورها و تاثیر بر فرهنگ و هویت جوامع توسط رسانه های اجتماعی سبب شده به نوعی همه دنیا با چالشی به نام بحران هویت روبرو شود.

این رسانه های تصویری با برنامه های تفریحی و سرگرم کننده برای افراد، در طولانی مدت باعث یکسان سازی سلیقه قشرهای مختلف یک جامعه می شوند؛ از سوی دیگر شکاف های عمیق و جدید طبقاتی ایجاد کرده و به دلیل ارتباط این رسانه ها با تمام دنیا فرهنگ قالب بندی شده فرستنده این نمادها و پیام ها، بدون محدودیت در اختیار گیرنده قرار می گیرد؛ سپس وارد کانون خانواده و بعد از آن وارد جامعه می شود.

نوجوان و بازی های رایانه ای:

نوجوانی که بدون توجه به زمان، ساعت ها در مقابل رایانه قرار می گیرد نه تنها مشکلات جسمانی بلکه مشکلات اجتماعی و روحی برای خود و خانواده تولید می کند.

محاسن بازی های رایانه ای:

- یادگیری را آسان و دقت و همچنین توجه نوجوانان را جلب می کند.
- با رایانه هرچند بار که بخواهند، می توانند موضوعی را مرور و دوباره ببینند.
- وجود برنامه های متنوع برای آموزش، فعالیت و سرگرمی
- تمرین مهارت ها به کمک برنامه های متنوع آموزشی

معایب بازی های رایانه ای:

۱- آسیب های جسمانی

۲- آسیب های روانی و تربیتی:

- تقویت حس پرخاشگری

- انزوا طلبی

- تنبل شدن ذهن

- تاثیر منفی بر روابط خانوادگی

- افت تحصیلی

نسل جوان و نوجوان همیشه بدنبال راهی برای برطرف کردن نیازهای خود هستند، وقتی نتوانند این نیازها را از طریق جامعه برطرف کنند، روی به ابزار آلات و فناوری می آورند و در این راه ممکن است به دلیل نبودن فرهنگ سازی مناسب و کمبود قوانین، به بیراهه کشیده شوند؛ حتی امنیت اجتماعی را به خطر می اندازند که متأسفانه در ایران اتفاق افتاده است.

❖ راهکارهایی برای تربیت نوجوان و سازگاری منطقی او با دنیای مدرن

راهکارهایی برای والدین در رابطه با رشد روانی نوجوان:

- بهبود گسترش روابط با فرزندان

- مدارا کردن با نوجوان

- نیازهای فرزند خود را بشناسید

- پرهیز از ایجاد عصبانیت

راهکارهای مناسب والدین در برخورد با رویا پردازی نوجوان:

- پرورش ایده ها در مسیر مناسب

- تعیین هدف متناسب با شرایط و توانایی

- احترام به ایده های نوجوان

خانه انقلاب اسلام

موسسه تربیت و آموزش قرارگاه فضای مجازی بسیج

استان یزد

راهکارهای مناسب والدین در ارتباط با مشکلات نوجوان و خانواده:

- همدمی و گشاده رویی با فرزندان
- صبر و حوصله
- احترام در حضور دیگران
- آموزش مذهبی

راهکارهایی در ارتباط با دوستی های نوجوان:

- انتقال ارزش های اجتماعی نقطه اتکایی برای یافتن استقلال و از بین بردن خودمداری
- انتقادهای مکرر، بدگویی از دوست نوجوان، ممنون کردن رابطه دوستی به هیچ وجه شیوه مناسبی برای قطع این ارتباطات نیست
- همراهی والدین با نوجوان با نظارت و هدایت مناسب
- والدین باید در عمل و گفتار ویژگی های دوست خوب را برای نوجوان توضیح دهند تا او در انتخاب دوست اشتباه نکند

درمان پرخاشگری نوجوان:

برای درمان پرخاشگری، گام اول شناخت و ریشه یابی علت پر خاشگری است.

مهر، محبت و دلجوئی، اجرای عدالت در منزل، صبر و متانت نشان دادن در موقع پرخاشگری، برآورده کردن نیازهای نوجوان و جوان، خودداری از توهین، ترساندن و تهدید، یاد دادن انتقاد صحیح جهت تخلیه ذهنی، سبک شدن و آرامش یافتن، استفاده به موقع از توبیخ، اخطار، تحکم و قهر نمونه راهکارهایی برای کاستن از میزان شدت پرخاشگری است.

راهکاری مقابله با اضطراب نوجوان:

- شنیدن صحبت های نوجوان بدون قضاوت و نصیحت
- تجربه های پر تنش خود را با فرزندان در میان بگذارید
- به تفاوت میان فعالیت های سرگرم کننده و بازدارنده توجه کنید، بعنوان مثال تماشای تلویزیون و تماس تلفنی و ... فعالیت های سرگرم کننده بوده که گاهی مواقع می توانند به راهی برای جاوگیری از نگرانی انجام تکلیف تبدیل شوند
- با فرزندان دربار اهمیت جایگزینی راههای غیر سالم در کنترل اضطراب با راههای درست و سالم صحبت کنید

- منفی اندیشی شدید یا تکرار افکار منفی در بیشتر مواقع منتج به افزایش اضطراب می شود. به فرزندان هدایت کردن افکار منفی را بیاموزید.
- آموزش بخشیدن خود به فرزندان
- پذیرش ترس ها و نگرانی های فرزند و عدم تحقیر آنها

درمان افسردگی در نوجوان:

- ایجاد روابط بین فردی سالم در خانواده
- مشاوره درمانی
- روان درمانی
- ورزش درمانی

راهکارهای مقابله با رویارویی نوجوان با بزهکاری، فرار و اعتیاد به مواد مخدر:

- نظارت و کنترل دقیق بر دوستان نوجوان
- تبدیل خانواده به کانون مهر و محبت و گرمی
- واگذاری نقش های مختلف اجتماعی به نوجوان
- ارتباط پر رنگ والدین با مدرسه
- توجه ویژه به نیازهای عاطفی نوجوان

مدیریت اوقات فراغت نوجوان:

- امکان معاشرت فرزندان با دوستان قابل اعتماد فراهم سازید
- تهیه کتاب متناسب با علائق آنان
- فراهم نمودن شرایط استفاده از کتابخانه
- وقت بیشتری را به فرزندان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شناخت متقابل شما از همدیگر نیز توسعه یابد

چگونگی استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی:

- والدین باید اطلاعات لازم در مورد شبکه های اجتماعی را کسب کنند و سپس با آگاهی و نظارت درست بر فرزندان، اقدام نمایند
- آموزش استفاده درست از فضای مجازی و شبکه های تبادل اطلاعات در مدارس
- ترغیب نوجوان به ورزش، بازی، سرگرمی های فکری و آموزشی

مدیریت خانواده در تنظیم برنامه های ماهواره ای:

- روشن سازی فرزندان از اثرات مثبت و منفی استفاده از این سیستم
- تعیین برنامه های مناسب با زمان مشخص
- همراهی والدین با فرزندان در تماشای برنامه های مناسب ماهواره
- تقویت جنبه های معنوی در خانواده
- احترام به فرهنگ بومی

راهکارهایی برای استفاده بهینه از بازی های رایانه ای:

- کسب آگاهی والدین از بازی های رایانه ای و استفاده از کارشناسان
- راهنمایی والدین در خرید بازی های رایانه ای
- راهنمایی استفاده متعادل از رایانه به نوجوان
- والدین زمان بیشتری را در کنار فرزندان خود بگذرانند
- معرفی بازی های فکری و معمایی در جهت رشد خلاقیت و نوآوری
- وجود تحرک در کنار استفاده از رایانه با تشویق فرزندان به ورزش های مناسب
- برنامه ریزی و آموزش درست والدین و معلمان جهت استفاده درست کودکان و نوجوانان از بازی های رایانه

راهکارهایی در ارتباط با معضل تلفن همراه نوجوان:

- محدود کردن مدت زمان استفاده از تلفن همراه
- نبردن تلفن همراه به مدرسه و خاموشی آن در حین انجام تکالیف
- شناخت درست و غلط موضوعات مختلف در تلفن همراه
- کنترل و نظارت رابطه تلفنی نوجوان با سایر افراد
- ایجاد شکاف نسلی بین والدین و نوجوان با دورماندن آنها از پیشرفت های جدید
- آگاهی از مطالب درون گوشی
- آموزش به نوجوان که هیچگاه نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی را از طریق تلفن همراه جابجا کند
- رعایت قوانین ارتباطات واقعی در مورد تلفن همراه

معاونت تربیت و آموزش قرارگاه فضای مجازی بسیج
استان یزد

نتیجه گیری:

دوره نوجوانی از بحرانی ترین دوره های زندگی انسان تلقی می شود و خانواده به عنوان کانون اصلی از اهمیت ویژه ای در دوران مختلف رشدی و بویژه در دوره نوجوانی برخوردار است.

نوع روابط موجود در خانواده، شیوه های تربیتی والدین، شرایط و امکانات مختلف اقتصادی، فرهنگی و غیره، تمام ویژگی های نوجوانی را تحت شعاع قرار می دهند.

والدین به روش های مختلف می توانند فعالیت فرزندشان در ارتباط با فناوری های نوین هدایت، نظارت و کنترل کنند. یکی از این روش ها آموزش است. والدین حتما باید قبل از اقدام فرزندانشان به استفاده از فناوری های مدرن که محبوب ترین آنها در حال حاضر شبکه های اجتماعی است نظارت داشته باشند.

مدیریت و کنترل نوجوان در شبکه های اجتماعی، زمانی میسر است که والدین نیز درباره این شبکه های اجتماعی اطلاعاتی داشته باشند.

یکی از روش های دیگری که می تواند بر استفاده درست کودکان و نوجوانان از شبکه های اجتماعی موثر باشد، الگو سازی است. اعضای خانواده باید الگوی مناسبی در استفاده از شبکه های اجتماعی به نوجوانان ارائه دهند. قطعا والدینی که خودشان استفاده های نادرست و بیش از حدی از شبکه های اجتماعی می کنند، نمی توانند به فرندان خویش هم آموزش استفاده صحیح از این شبکه ها را ارائه کنند.

پایان

نهضت - واد رسانه‌ای انقلاب اسلام

معاونت تربیت و آموزش قرارگاه فضای مجازی بسیج

استان یزد