

بهاره نصیری دانشیار و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی:

# یادگیری والدین از دانسته‌های دیجیتال فرزندان یک فرصت اعتمادساز است

بهاره نصیری، دانشیار و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: والدین برای نظارت مؤثر، لزوماً نباید در استفاده از تمام پلتفرم‌ها از فرزندان خود جلوتر باشند. آنچه اهمیت دارد، شناخت کلی فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی، آگاهی از فعالیت‌های فرزندان و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد است. والدین می‌توانند از فرزندان خود درباره برنامه‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی مورد علاقه‌شان سؤال کنند و حتی از آنها بخواهند نحوه استفاده از این ابزارها را به آنها آموزش دهند و این خود یک فرصت اعتمادساز است.

متن گفت‌وگو با وی به شرح زیر است.

چرا والدین در مواجهه با دنیای مجازی نوجوانان معمولاً به‌جای گفت‌وگو، به محدودیت و ممنوعیت روی می‌آورند؟ یکی از دلایل اصلی این مسئله، ناآشنایی والدین با تحولات سریع فناوری و احساس از دست‌دادن کنترل بر تجربه رسانه‌ای فرزندان است. نوجوانان امروز در فضایی رشد می‌کنند که بخش مهمی از روابط، سرگرمی‌ها و یادگیری آنها در محیط دیجیتال شکل می‌گیرد؛ محیطی که بسیاری از والدین تجربه‌زسته مشابهی از آن ندارند. در نتیجه، گاهی به‌جای شناخت این جهان و گفت‌وگو با فرزندان، محدودیت و ممنوعیت را انتخاب می‌کنند. نسل جدید بخش زیادی از تجربه‌های اجتماعی خود را در فضای مجازی به دست می‌آورد و همین مسئله می‌تواند زمینه‌نگرانی والدین را فراهم کند. اما هدف نباید حذف فناوری باشد، بلکه باید راه برای ایجاد تعادل میان زندگی واقعی و دیجیتال تلاش کنیم. این هدف نیز بدون گفت‌وگو، اعتماد و همراهی خانواده محقق نمی‌شود.

والدین چگونه می‌توانند بدون آشنایی کامل با پلتفرم‌های جدید، بر تجربه رسانه‌ای فرزندان‌شان نظارت مؤثر داشته باشند؟

والدین برای نظارت مؤثر، لزوماً نباید در استفاده از تمام پلتفرم‌ها از فرزندان خود جلوتر باشند. آنچه اهمیت دارد، شناخت کلی فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی، آگاهی از فعالیت‌های فرزندان و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد است. والدین می‌توانند از فرزندان خود درباره برنامه‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی مورد علاقه‌شان سؤال کنند و حتی از آنها بخواهند نحوه استفاده از این ابزارها را به آنها آموزش دهند و این خود یک فرصت اعتمادساز است. والدین در زندگی رسانه‌ای امروز هم در مقام یاددهنده و هم در مقام یادگیرنده قرار می‌گیرند؛ چراکه والدین امروزی همانند نسل گذشته، دانای کل نیستند. در کنار این موضوع، باید درباره حرم خصوصی، انتشار تصاویر و اطلاعات خانوادگی و پیامدهای فعالیت آنلاین آموزش‌های لازم به فرزندان ارائه شود. نوجوان باید بداند که انتشار یک تصویر یا اطلاعات شخصی ممکن است پیامدهایی فراتر از آنچه در لحظه تصور می‌کند؛ داشته باشد. اگر از فرزندان انتظار داریم استفاده مسئولانه‌ای از گوشی و سایر ابزارهای ارتباطی داشته باشند، باید این رفتار را ابتدا در خودمان تقویت کنیم. نظارت مؤثر، بیش از آنکه به کنترل دائمی وابسته باشد، به الگوسازی، آموزش و همراهی آگاهانه نیاز دارد. بنابراین هرگونه اصلاحی که می‌خواهیم در فرزندانم اتفاق بیفتد، ابتدا باید آن تغییر را از خودمان به عنوان والد آغاز کنیم. چراکه هرگونه تلاش جهت اصلاح مصرف رسانه‌ای فرزندان مان، بدون آنکه ما والدین آن رفتار را درونی کرده باشیم، بی‌اثر خواهد بود.

والدین شاغل چگونه می‌توانند با وجود کمبود وقت، در برابر تأثیرات منفی فضای مجازی نقش حمایتی مؤثری برای نوجوانان داشته باشند؟

والدین شاغل می‌توانند با اختصاص زمان‌هایی مشخص برای گفت‌وگو، مشارکت در فعالیت‌های مشترک و توجه به تجربه‌های روزمره فرزندان، زمینه‌ا ارتباطی امن و صمیمی ایجاد کنند. یکی از مسائل مهم امروز، «بحران گفت‌وگو» در خانواده است. گاهی اعضای خانواده در کنار یکدیگر حضور دارند، اما فرصت کافی برای صحبت کردن و شنیدن یکدیگر پیدا نمی‌کنند. احیای گفت‌وگو مستلزم آن است که والدین به نوجوان اجازه دهند احساسات، نگرانی‌ها و حتی مخالفت‌هایش را بیان کنند. گردهمایی‌های خانوادگی، فرصت مناسبی برای گفت‌وگوست. ابراز محبت به فرزندان نیز نباید به مناسبت‌های خاص محدود شود. در آغوش گرفتن، استفاده از کلمات محبت‌آمیز و نشان‌دادن توجه به مسائل روزمره فرزندان، به آنها اطمینان می‌دهد، در شرایط دشوار می‌توانند به خانواده تکیه کنند. از سبوی دیگر، باید به این واقعیت توجه داشت که فناوری صرفاً ابزار نیست، بلکه به بخشی از زیست روزمره خانواده تبدیل شده است. بنابراین، نمی‌توان تمام جنبه‌های آن را نادیده گرفت. خانواده‌ها باید ضمن شناخت تهدیدهای از فرصت‌های ارتباطی فناوری نیز بهره‌گیرند و برای ایجاد احساس صمیمیت و همراهی همدلانه با فرزندان تلاش کنند. با توجه به گوشی‌های هوشمند خانواده امروزی دائماً با یکدیگر در ارتباط هستند، اما بیشتر از نوع مجازی و به نوعی صمیمیت دیجیتال و در آغوش گرفتن‌های دیجیتال است.

چگونه می‌توان در باره محتوای نامناسبی که نوجوان در فضای مجازی می‌بیند، بدون ایجاد تنش و پنهان‌کاری با او گفت‌وگو کرد؟

نخستین قدم، پرهیز از واکنش‌های شتاب‌زده، سرزنش و تحقیر است. اگر نوجوان احساس کند که بیان تجربه‌هایش با تنبیه یا محدودیت فوری همراه خواهد شد، ممکن است آنها را پنهان کند. در مقابل، وقتی بدانند والدین شنونده‌ای قابل اعتماد هستند، احتمال بیشتری دارد درباره مواجهه خود با



کاهش شکاف نسلی به الگویی از همکاری نیاز دارد که در آن خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی مسئولیت‌های مکملی بر عهده بگیرند. خانواده باید محیطی امن برای گفت‌وگو و شکل‌گیری اعتماد فراهم کند؛ مدرسه باید مهارت‌های سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی را به‌صورت عملی آموزش دهد و نهادهای فرهنگی نیز زمینه‌دسترسی کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های اجتماعی، هنری، ورزشی و تفریحات جمعی را گسترش دهند

محتوای نامناسب صحبت کند. والدین باید از سنین پایین درباره پیامدهای انتشار تصاویر، اطلاعات شخصی و ارتباط با افراد ناشناس آموزش دهند. همچنین لازم است نوجوان بتواند میان محتوای معتبر و گمراه‌کننده تمایز قائل شود و نسبت به انگیزه تولیدکنندگان محتوا و سازوکار شبکه‌های اجتماعی نگاه انتقادی داشته باشد. دنیای مجازی ادامه دنیای واقعی است؛ همان‌طور که در دنیای واقعی فرزندان نباید در خانه را به روی غربیه‌ها باز کنند، در دنیای مجازی نیز باید یادگیرند که با افراد ناشناس که هویت غیرواقعی به همراه اطلاعات نادرست از خود ارائه می‌دهند، ارتباط برقرار نکنند. نکته مهم دیگر، تقویت ظرفیت پذیرش اختلاف‌نظر در خانواده است. نوجوان حق دارد، دیدگاه‌ها و نظرات متفاوتی داشته باشد. اما راحل این موضوع این است که به جای جدل و عدم پذیرش نظرات مخالف نوجوان با او وارد گفت‌وگو شد. این اختلاف‌نظر لزوماً نشانه بی‌احترامی نیست، بلکه می‌تواند فرصتی برای یادگیری متقابل باشد. والدین نیز باید بیادیرند در برخی زمینه‌ها اطلاعات نوجوانان

محبوبه مرادی روانشناس:

## مقایسه با دیگران، احساس ارزشمندی نوجوان را تضعیف می‌کند



اجازه داده نمی‌شود استقلال را تجربه کند و گاهی اشتباه کند او باور به توانمندی‌هایش را از دست می‌دهد و همیشه نیازمند معیارهای بیرونی برای تأیید خود است. سوم، الگوی رفتاری والدین. اگر پدرومادر مدام زندگی را درامد یا ظاهر خود و خانواده را با قایل و همسایه بسنجند، فرزند هم این عادت را ناخودگاه درونی می‌کند.

مقایسه کردن چه اثری بر احساس ارزشمندی نوجوان دارد؟

مقایسه کردن مداوم باعث می‌شود، نوجوان احساس کند خودش به تنهایی ارزشی ندارد مگر اینکه شبیه دیگری باشد. این اتفاق گاهی به کمال‌گرایی فرساینده و اضطراب شدید امتحان تبدیل می‌شود و گاهی برعکس، به دلسردی کامل و دست کشیدن از تلاش می‌انجامد. چون فکر می‌کند هیچ‌وقت به چشم نمی‌آید.

راهکار چیست و چگونه می‌توان فرزند نوجوان را به درستی تشویق کرد؟

برای تشویق او به پیشرفت بدون مقایسه باید پیشرفت خودش را معیار قرار دهید. مثلاً امروز او را فقط با دیروز خودش مقایسه

بیشتر است و می‌توانند در کنار نقش آموزش‌دهنده، نقش یادگیرنده را هم داشته باشند. چنین رویکردی به شکل‌گیری اعتماد کمک می‌کند و زمینه را برای گفت‌وگویی فراهم می‌سازد که در آن نوجوان به‌جای پنهان‌کاری، تجربه‌های خود را با خانواده در میان بگذارد.

آیا آموزش سواد رسانه‌ای به والدین باید هم‌زمان با آموزش آن به نوجوانان دنبال شود؟ این آموزش چه مؤلفه‌هایی باید داشته باشد؟

بله؛ آموزش سواد رسانه‌ای زمانی اثربخش تر است که والدین و نوجوانان به‌صورت هم‌زمان آن را دنبال کنند. نمی‌توان از نوجوان انتظار داشت در برابر محتوای فضای مجازی رویکردی انتقادی داشته باشد. اما والدین او بدون آگاهی کافی از فرصت‌ها و تهدیدهای این فضا، صرفاً به محدود کردن دسترسی بسنده کنند. سواد رسانه‌ای باید توانایی ارزیابی منابع، تشخیص اخبار جعلی و اطلاعات گمراه‌کننده، بررسی شواهد و مقایسه اطلاعات منتشرشده در منابع مختلف باشد. کاربران باید یاد بگیرند پیش از باز نشر یک خبر، درباره اعتبار آن تحقیق کنند و مسئولیت اجتماعی خود را در قبال محتوایی که تولید یا منتشر می‌کنند، در نظر بگیرند. و هر آنچه می‌بینند، می‌شنوند و می‌خوانند را به راحتی و بدون تفکر نقادانه نپذیرند و تسلیم شوهاوا و مطالب دیداری و شنیداری و تصویری نشوند. روحیه پرسشگری را در خود و فرزندان‌شان تقویت نمایند. یاد بگیرند که یک خبر را به صورت تک منبعی دنبال نکنند، بلکه از چندین منبع خبری دنبال نمایند یا در دانش اطلاعات براساس منطق و استدلال خویش، در سستی یا نادرستی خبر را تشخیص دهند. همچنین آشنایی با حريم خصوصی، امنيت اطلاعات، مدیریت زمان استفاده از رسانه‌ها و شناخت تأثیرات روانی محتوای دیجیتال از مؤلفه‌های مهم این آموزش است. البته آموزش سواد رسانه‌ای نباید به تدریس یک درس محدود شود. این مهارت‌ها باید به‌صورت کارپردی در موقعیت‌های واقعی زندگی آموزش داده شوند تا کودکان و نوجوانان بتوانند آموخته‌های خود را در مواجهه با محتوای روزمره به کار بگیرند. از سبوی دیگر، والدین نیز باید الگوی استفاده مسئولانه از فناوری باشند. اگر بزرگسالان دائماً درگیر گوشی‌های خود باشند، نمی‌توانند صرفاً با توصیه و تذکر، رفتار متفاوتی را از فرزندان انتظار داشته باشند.

برای کاهش شکاف نسلی در فضای مجازی، چه الگوی عملی از همکاری خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی می‌تواند مؤثر باشد؟

کاهش شکاف نسلی به الگویی از همکاری نیاز دارد که در آن خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی مسئولیت‌های مکملی بر عهده بگیرند. خانواده باید محیطی امن برای گفت‌وگو و شکل‌گیری اعتماد فراهم کند؛ مدرسه باید مهارت‌های سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی را به‌صورت عملی آموزش دهد و نهادهای فرهنگی نیز زمینه‌دسترسی کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های اجتماعی، هنری، ورزشی و تفریحات جمعی را گسترش دهند. در نهایت، باید پذیریم فناوری به بخشی از زندگی اجتماعی تبدیل شده و هدف، حذف آن نیست. آنچه اهمیت دارد، ساختن زیست‌بومی است که نوجوانان بتوانند در آن آگاهانه، امن و خلاقانه زندگی کنند. این هدف زمانی دست‌یافتنی خواهد بود که خانواده‌ها به‌جای تقابل با نسل جدید، گفت‌وگو در خانواده را احیا کنند. مدرسه آموزش رسانه‌ای را جدی بگیرد و نهادهای فرهنگی نیز برای تقویت روابط انسانی و تجربه‌های جمعی برنامه‌ریزی کنند.

خودش بسیارید. از او بپرسید در چه حوزه‌ای دوست دارد رشد کند و خانواده چطور می‌تواند در این مسیر پشتیبان او باشد. این راهکارها می‌تواند مشوقی برای برانگیختن احساس ارزشمندی و موفقیت یک نوجوان باشد.

میان اعتماد به نفس واقعی و اعتماد به نفس وابسته به دیگران چه تفاوتی وجود دارد؟

اعتماد به نفس وابسته به تأیید دیگران مثل بانکدکی است که با تحسین دیگران، تعداد لایک‌ها یا ظاهر خوب باد می‌شود ولی با کوچکترین بی‌توجهی یا انتقادی می‌ترکد. این نوع احساس ارزشمندی ناپایدار است و نوجوان همیشه در ترس طردشدن از زندگی می‌کند. در مقابل، عزت نفس واقعی ریشه در درون دارد. در نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسد و خودش را همانطور که هست می‌پذیرد. چنین نوجوانی شاید از شکست ناراحت شود اما احساس شرم ویرانگری با پوچی نمی‌کند، چون ارزش انسانی خود را وابسته به نظر دیگران نمی‌داند.

در جلسات مشاوره خود، تجربه‌ای از نوجوانی داشته‌اید که به دلیل مقایسه با دیگران احساس ارزشمندی خود را از دست داده باشد؟ چه تغییری در رفتار خانواده به بهبود وضعیت او کمک کرده است؟

آرش، نوجوانی ۱۷ساله و دانش آموز یکی از دبیرستان‌های معتبر بود اما با وجود شرایط مناسب خانوادگی، فشار روانی شدیدی را تجربه می‌کرد. پدرش پزشک سرشناسی بود که مدام او را با فرزندان همکارانش مقایسه می‌کرد. از نمره ۱۹ هم رضایت نداشت و انتظار داشت آرش پزشک شود. این مقایسه‌ها باعث شده بود آرش از اشتباه‌ها بترسد و با نزدیک شدن امتحانات، اضطراب شدید، تپش قلب و حالت تهوع را تجربه کند. او احساس می‌کرد؛ تنها زمانی ارزشمند است که از همه بهتر باشد و برای جلب تأیید پدرش تلاش می‌کرد. در جلسات مشاوره مشخص شد که علاوه بر کمک به آرش، رفتار والدین نیز باید تغییر کند. به آنها پیشنهاد کردیم گفت‌وگوهایشان را به نمره و آینده شغلی محدود نکنند و درباره علایق و مسائل روزمره او هم صحبت کنند. نقطه عطف زمانی بود که آرش در آزمونی مهم نتیجه خوبی نگرفت اما پدرش به جای سرزنش گفت آرش او به نمره و رتبه‌اش بسنگی ندارد. این برخورد به آرش اطمینان داد که حتی اگر بهترین نباشد باز هم برای پدرش عزیز است. با صبوری و همکاری خانواده، طی چند ماه اضطراب آرش کمتر شد و توانست با آرامش بیشتری درس بخواند. این تجربه نشان داد که گاهی برای کمک به نوجوان پیش از هر چیز باید فضای رابطه در خانواده را تغییر داد.

درنگ

وقتی والدین

### با «فضای دوم» نوجوانان بیگانه‌اند

بسیاری از والدین این روزها گلایه می‌کنند که فرزندان‌شان به‌محض از خواب بیدار شدن و پیش از گفت‌وگو با هر کس در خانه، اول یک استوری می‌گذارند. هشتاد و پنج درصد نوجوان، بهانه خوبی است که به این سؤال فکر کنیم: نوجوان امروز دیگر در دنیای فیزیکی به‌تنهایی رشد نمی‌کند. او در یک «فضای دوم» نیز هویت می‌سازد، جنس خود را آنجایی آزمایش و معنای «من چه کسی هستم؟» را از همانجا قرض می‌گیرد. حالا پرسش این است: والدین، در این فضای دوم چه جایگاهی دارند؟ برخی مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد فضای مجازی در ایران کارکرد نهادهای هویت‌ساز سنتی مانند خانواده و مدرسه را کم‌رنگ و نوجوانان را نیز در ساخت هویت دچار سردرگمی میان منابع متعدد کرده است. نوجوان که هنوز پاسخ «من کی‌ام» را درونی نکرده، در این فضا با هزاران الگوی موجه و ناموجه روبه‌رو می‌شود. اینفلوئنسرها با لحن صمیمی، سبک زندگی نشان داده‌شده و روایت‌های شیرین، به مرجعی برای پوشش، حرف‌زدن، حتی باور سیاسی و دینی تبدیل می‌شوند. در چنین فضایی، شکاف دیجیتال میان والدین و فرزندان عمیق‌تر می‌شود. پدرومادر گاهی حتی نمی‌دانند «استوری» یعنی چه، در حالی‌که فرزندان‌شان در آن دنیا یک قوم و یک خویش و یک منزلت اجتماعی دارد. این شکاف مسئله فناوریانه نیست، مسئله ارتباطی است. نوجوان اگر کسی را در خلعت‌اش پیدا کند که زبانش را بفهمد، در همان فضای مجازی، فهمیده و مورد پذیرش واقع می‌شود.

در این فضا، بدن نوجوان هم به کالای نمایش تبدیل می‌شود. فیلترها و ویرایش‌های بی‌رحمانه، استانداردهای زیبایی دروغین و مقایسه‌های اجتماعی، روزانه این پیام را تکرار می‌کنند که «ارزش تو به ظاهر است» نکته دیگر رویاپردازی افراطی متأثر از فضای مجازی است. الگوریتم‌ها برای نگه‌داشتن مخاطب، تندرترین نسخه هر سبک زندگی را جلوی چشم نوجوان می‌گذارند؛ موفقیت‌های لحظه‌ای، زندگی بی‌دغدغه مهاجرت، شهرت سریع با آرمان‌های ایدئولوژیک به هر رنگ. نوجوان که هنوز ظرفیت‌سنجش واقعیت را کامل نمی‌داند، گاه میان زندگی خود و این روایت‌های تند چنان فاصله احساس می‌کند که یا سرخورده می‌شود یا وارد رؤیایی می‌شود که هیچ‌بلی به دنیای واقعی ندارد. آرمان‌خواهی غریزه نوجوانی است، اما وقتی این آرمان‌خواهی بدون همراهی بزرگ‌ترها و بدون تماس با واقعیت زندگی، در خلأ مجازی تعذیه‌شود، می‌تواند به سرخوردگی، گریز از مسئولیت‌های واقعی یا دل‌بستگی به نسخه‌های افراطی هر ایدئولوژی بینجامد. در چنین شرایطی وارد چل، نه گارد گرفتن است و نه تسلیم‌شدن بلکه همراه شدن است. نخست، والدین باید با زبان و دنیای نوجوان آشنا شوند. بگذارید او به شما نشان دهد چه چیزی را دوست دارد و چرا؟ اینجکاو می‌تواند قضاوت، بهترین کلید ورود است. با فرزندان درباره این که فکر یک نوع محتوا جلوی می‌آید و چه چیزی پشت آن است، حرف بزنید. سواد رسانه‌ای و مهارت شناخت فیلتر و تصویر ادیت‌شده را از دبستان به او آموزش دهید و در خانه هم درباره اینکه این‌ها «تصویر نیست، واقعیت نیست» باز گو کنیم. از همه مهم‌تر این‌ک باید ورزش، هنر، دوستی‌های واقعی، سفر، حتی گفت‌وگوی بی‌گوشی سر سفره و جایگزین‌های متعدد برای اوقات فراغت، حرف آخ نوجوان امروز به پیشنهاد و همراهی نیاز دارد، نه به ممنوعیت او به «فهمیده‌شدن» نیاز دارد و کسی بهتر از پدرومادر، این کار را نمی‌تواند انجام دهد که اگر والدین این کار نکنند، او در فضای دیگری که خالی از ابهام و چالش نیست در پی فهمیده‌شدن خواهد رفت.

نکته

### دنیای دیجیتال نوجوانان را جدی بگیریم

نوجوانی همیشه با پرسش‌هایی درباره خود بوده‌است؛ اینکه من کی هستم، چه چیزهایی دارم، دیگران درباره من چه فکر می‌کنند و قرار است در مسیری را انتخاب کنم. زمانی پاسخ این پرسش‌ها بیشتر در خانواده، مدرسه و ارتباط با دوستان شکل می‌گرفت، اما امروزه بخش مهمی از این مسیر به فضای مجازی کشیده شده است؛ جایی که نوجوان هرروز با انبوهی از تصویرها، سبک‌های زندگی و الگوهای رفتاری روبه‌رو می‌شود که فاصله زیادی با واقعیت دارند. برای نوجوانی که هنوز در حال شناخت خود است، این مواجهه می‌تواند هم فرصت باشد و هم تهدید. فضای مجازی امکان یادگیری، ارتباط، خلاقیت و آشنایی با تجربه‌های تازه را فراهم می‌کند، اما وقتی به معیار اصلی ارزش‌گذاری خود و دیگران تبدیل شود، ممکن است تصویری نادرست از هویت، زیبایی و موفقیت بسازد؛ تصویری که نوجوان برای رسیدن به آن، ناخواسته با خودش وارد جنگ می‌شود.

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی، حساسیت نسبت به نگاه دیگران است. نوجوان دوست دارد پذیرفته شود، مورد توجه قرار بگیرد و احساس کند به جمع دوستانش تعلق دارد. این نیاز طبیعی، در شبکه‌های اجتماعی شکل تازه‌ای پیدا کرده‌است. تعداد دنبال‌کنندگان، پسندها و نظرهای زیر یک تصویر، گاهی به معیاری برای سنجیدن میزان محبوبیت تبدیل می‌شود. نوجوانی که تصویری از خود منتشر می‌کند، ممکن است بارها صفحه‌اش را بررسی کند تا ببیند چند نفر آن را پسندیده‌اند. اگر واکنش‌ها کمتر از انتظارش باشد، احتمال دارد تصور کند به‌اندازه دیگران جذاب یا دوست‌داشتنی نیست. در مقابل، در یافت توجه فراوان می‌تواند او را به تکرار رفتارهایی سوق دهد که بیش از آنکه با علاقه و شخصیت واقعی‌اش هماهنگ باشند، برای جلب واکنش دیگران انجام می‌شوند. مشکل از جایی آغاز می‌شود که نوجوان به‌تدریج ارزش خود را نه بر اساس توانایی‌ها، اخلاقی، تلاش و روابط واقعی، بلکه با معیارهای بیرونی و متغیر می‌سنجد. در چنین شرایطی، هویت پنهان‌شده از شناخت تدریجی خود شکل بگیرد، به تصویری تبدیل می‌شود که باید همواره مورد تأیید دیگران قرار بگیرد.

این مسئله فقط به دختران محدود نیست. پسران نوجوان نیز ممکن است برای داشتن اندامی عضلانی، ظاهر خاص، پوشش گران‌قیمت یا نمایش قدرت و موفقیت تحت فشار قرار بگیرند. وقتی فضای مجازی تصویری یک‌طرفه از جذابیت و موفقیت ارائه می‌کند، هر نوجوانی که خود را با آن تصویر هماهنگ نمی‌بیند، ممکن است احساس عقب‌ماندگی یا نارضایتی از خود را تجربه کند. زندگی واقعی خود را با نسخه‌ای گزینش‌شده از زندگی دیگران مقایسه می‌کند و ممکن است تصور کند همه از او شادترند، ظاهر بهتری دارند یا بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. این مقایسه، به‌ویژه زمانی که تکرار می‌شود، می‌تواند اتقوس ناآگاهی بودن را تقویت کند. پیامدهای این وضعیت برای همه نوجوانان یکسان نیست، اما در برخی از آنان ممکن است به اضطراب، کاهش عزت‌نفس، کناره‌گیری از جمع دوستان، اختلال در خواب یا نارضایتی مداوم از ظاهر منجر شود. گاهی نوجوان در ظاهر همچنان فعال و پرازژی است، اما بخش زیادی از ذهنش درگیر این پرسش می‌شود که چرا به‌اندازه دیگران زیبا، محبوب یا موفق نیست. در مواجهه با این شرایط، نخستین واکنش برخی خانواده‌ها محدود کردن شدید دسترسی نوجوان به تلفن همراه یا سرزنش او به‌خاطر حضور در شبکه‌های اجتماعی است. نوجوانی که احساس کند نگرانی‌هایش جدی گرفته نمی‌شوند، احتمال دارد مشکلات خود را پنهان کند و برای یافتن پاسخ به جایگزین فضایی باز گردد که بخشی از فشارهایش از آن ناشی شده‌است. پس خانواده بیش از هر چیز باید امکان گفت‌وگو را فراهم کند. تقویت عزت‌نفس نیز نباید فقط به تعریف‌کردن از ظاهر نوجوان محدود شود. توجه به تلاش، مسئولیت‌پذیری، مهارت، خلاقیت، مهربانی و توانایی حل مسئله او به کمک می‌کند ارزشمندی خود را در مجموعه‌ای از ویژگی‌ها ببیند، نه در یک تصویر یا عدد. روز نوجوان فرصتی دارد که به‌جای نگاه‌کردن به نوجوانان به‌عنوان افرادی که صرفاً باید از آنان مراقبت کرد، صدای آنان را نیز بشنوم. باید ببینیم که دنیای دیجیتال برای آنان واقعی است، حتی اگر در نگاه بزرگسالان گاهی ساده یا کم‌اهمیت به نظر برسد. شاید مهم‌ترین کاری که خانواده، مدرسه و جامعه می‌توانند انجام دهند، کمک به نوجوان برای درک یک حقیقت ساده باشد: هر چقدر که دیده می‌شود، تمام واقعیت نیست و هر چیزی که پسندیده می‌شود، لزوماً ارزشمندتر نیست.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سرمدبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی

همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی

محبوبه قربانی

چاپ: همشهری