

زنده

# آموزش مجازی و آسیب‌های اجتماعی

## گزارش تخصصی رشد مشاوره مدرسه در فضای مجازی

بازبینی قرار گیرند. برای مثال، در گذشته اگر کودک دوره تحصیلی ابتدایی بیش از یک ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کرد، برای ما نگران‌کننده بود، اما امروزه چنین چیزی جای نگرانی ندارد. امروزه مواردی مثل گروه‌های مجازی خارج از عرف و کاهش تجربه‌گری و مهارت‌آموزی اجتماعی، از موارد آسیب‌های قابل تأمل محسوب می‌شوند.

### راهکارهای پیشگیری و مقابله با آسیب‌های اجتماعی در آموزش مجازی

راهکارهای پیشگیری و تا حدودی حتی درمان آسیب‌های اجتماعی ناشی از فضای مجازی عبارت‌اند از آموزش:

۱. مهارت‌های ارزنده‌سازی و مثبت‌نگری؛
۲. مهارت‌های خودمراقبتی و خودنظم‌بخشی؛
۳. مهارت‌های ذهن‌آگاهی و آرام‌بخشی؛
۴. مهارت‌های زندگی و پرورش شخصیت سالم.

### مهارت ارزنده‌سازی و مثبت‌نگری

«عزت‌نفس» و «اعتمادبه‌نفس» از طریق ایجاد سه احساس کلیدی به این شرح در فرزندان ما به وجود می‌آید:

۱. احساس آزادی: این احساس لزوماً

اوایل پاییز ۱۳۹۹، به دعوت فصلنامه «رشد مشاور مدرسه» گفت‌وگوی زنده‌ای در فضای «اینستاگرام» بین آقای مرتضی فاضل، دکترای مشاوره و مدرس کشوری طرح شهاب، و خانم دکتر لیلیا سلیقه‌دار، نویسنده و پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش برگزار شد. موضوع گفت‌وگو، به سبب شرایط خاص آموزش و پرورش، «آموزش مجازی و آسیب‌های اجتماعی» در نظر گرفته شده بود که شامل این مباحث می‌شد:

- دسته‌بندی انواع آسیب‌های اجتماعی در فضای مجازی؛
- انزوای کودکان و از دست دادن تعاملات درون کلاسی؛
- افراط و پرتی در فضای مجازی؛
- مشکلات ناشی از سوءاستفاده‌های مجازی برای کودکان (مثلاً روابط آسیب‌زای دختران و پسران و روابط آسیب‌زای خارج از عرف و هنجار)؛
- تشکیل گروه‌های منحرف اجتماعی و رفتارهای بزهکارانه؛
- فقدان تجربه‌گری و مهارت‌آموزی اجتماعی؛
- اعتیاد به فضای مجازی و گوشی تلفن همراه.



در فضای مجازی تغییر کند و تعدیل شود. کرونا بسیاری از طرح‌واره‌های ذهنی ما را تغییر داد. بسیاری از مشاوران و مربیان در گذشته نسبت به استفاده از گوشی‌های تلفن همراه و روابط مجازی نظر مثبتی نداشتند، ولی امروزه همه آموزش ما توسط گوشی‌ها و فضای مجازی انجام می‌گیرد. لذا بهتر است، دیدگاه‌های ما نسبت به آسیب‌های فضای مجازی تعدیل شود و مصداق‌هایی که قبلاً وجود داشتند، مورد

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مجازی، مهارت‌های ارزنده‌سازی، مثبت‌نگری، ذهن‌آگاهی، خودمراقبتی، آسیب‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، خودمراقبتی، تقلب، Gamification یا بازی‌سازی

بی‌تردید بخشی از زندگی حال و آینده فرزندان و دانش‌آموزان ما در فضای مجازی می‌گذرد و این موضوع اجتناب‌ناپذیر است و ضرورت دارد تعریف ما از روابط و نوع حضور

با آزادی به دست نمی‌آید، بلکه با دادن سه فرصت به کودک حاصل می‌شود: الف. فرصت انتخاب کردن؛ ب. فرصت اشتباه کردن؛ ج. فرصت ابتکار و خلاقیت.

**۲. احساس موفقیت:** این احساس هم با تعدیل و تغییر تعریف موفقیت به دست می‌آید. موفق کسی نیست که از همه جلوتر قرار دارد، بلکه کسی است که تلاش بیشتری می‌کند.

**۳. احساس تعلق:** احساس تعلق یعنی آنکه فرزندان به داشته‌های خود و آنچه که به آن‌ها تعلق دارد، افتخار کنند و حتی اگر تعلقشان مثبت نیست و منفی است، نسبت به آن‌ها نفرت نداشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارند.

اگر ما از فضای مجازی نگرانی داریم، بیش از آنکه به‌طور مستقیم به این موضوع بپردازیم، نیاز داریم بسترهای اولیه، مثل مهارت‌ها را تأمین کنیم. شرم‌ناهی‌سازی یک خطای بزرگ تربیتی است و خودباوری و خودارزشمندی دو ستون اصلی تربیت هستند و والدین لازم است آن‌ها را زمینه‌سازی کنند. این موضوع نیازمند تکنیک‌های پیچیده نیست و خرده‌مهارت‌های ارتباطی والدین با فرزندان موجب رشد خودباوری و خودارزشمندی می‌شود. برخی ممنوعیت‌های رابطه والدین یا مشاوران با نوجوانان و جوانان شامل سرزنش، تهدید، کنایه و مقایسه‌کردن است. وقتی این موانع ارتباطی را کنار بگذاریم، ارتباطات بهتر می‌شود و میزان اثرات مخرب فضای مجازی کاهش پیدا می‌کند.

### مهارت‌های خودمراقبتی و خودنظم‌بخشی

«خودنظم‌بخشی» و «خودمراقبتی» که زیر عنوان «خودمدیریتی» قرار می‌گیرند، می‌توانند شاخه‌های گوناگونی داشته باشند و در واقع روی این موضوع تمرکز دارند که: چگونه خود را مدیریت کنیم تا آسیبی نبینیم؟ در مهارت‌های ارزشمندسازی و مثبت‌نگری، با دادن آزادی اما

با نظارت، زمینه برای خودمدیریتی فراهم می‌شود. خودنظم‌بخشی و خودمراقبتی می‌توانند در برابر آسیب‌های اجتماعی خیلی کمک‌کننده باشند.

گام اول خودمراقبتی شناسایی خود و درک احساسات و ویژگی‌های خود است تا بتوانیم در برابر آسیب‌های اجتماعی از خود مراقبت کنیم و در برابر آن‌ها به مرزگذاری دست بزنیم. فرزندان ما در این زمینه نیازمند تکنیک‌هایی هستند تا اگر در فضای مجازی دچار آسیب شدند، بتوانند یاد بگیرند چگونه ادامه ندهند، چگونه از بستر آسیب خارج شوند و چگونه خود را حفظ و مراقبت کنند.

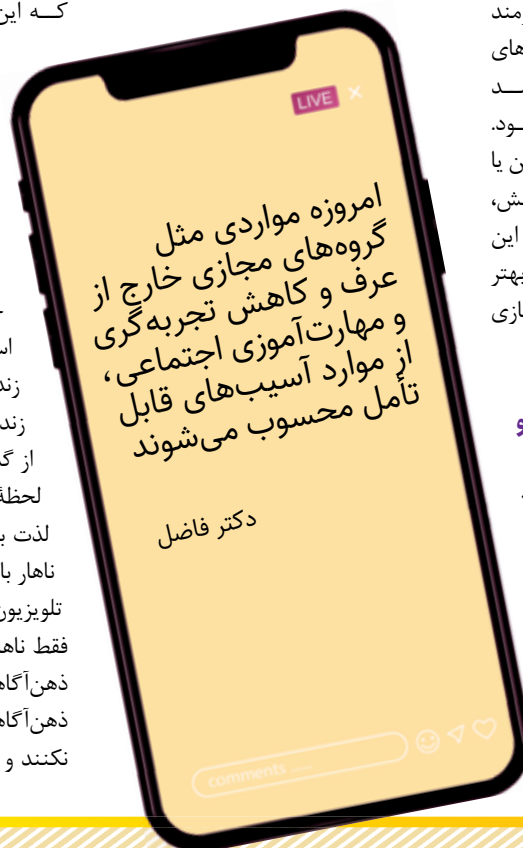
نمونه‌ای از تکنیک‌های خودنظم‌بخشی و خودمراقبتی رصدکردن خود (مثلاً یک هفته از زندگی خود را یادداشت کنید: چه موقع بیدار می‌شوید؟ چه موقع وارد فضای مجازی می‌شوید؟ چه موقع خارج می‌شوید؟ و ...)، شناسایی الگوهای غلط

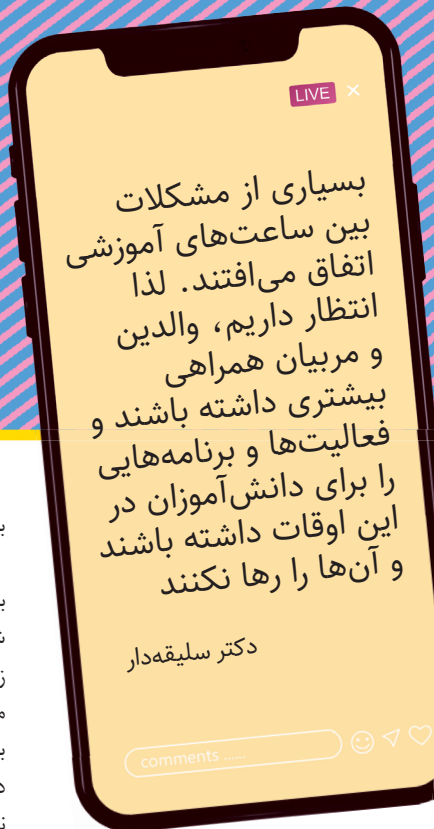
تکراری (مثلاً شب دیر می‌خوابید، صبح دیر بیدار می‌شوید، صبحانه نمی‌خورند و این روند هر روز تکرار می‌شود)، جست‌وجوی ارزش‌ها، هدف‌گذاری براساس ارزش‌ها، تصمیم‌گیری براساس هدف‌ها، و ارزیابی خود است.

البته الگوهای غلط گاهی از فضا و بستر خانواده گرفته می‌شوند و در این زمینه، زندگی خانوادگی نقش زیادی دارد. اگر مشاوران و مربیان به سبک زندگی خانوادگی توجه نکنند، با سختی‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند. خاستگاه سبک زندگی دانش‌آموزان مثل یک زنجیر، با سبک زندگی والدین مرتبط و به آن متصل است. از زمان وقوع کرونا، خانواده‌هایی که سبک زندگی سالمی داشته‌اند، مثلاً ورزش و تحرک جزئی از زندگی روزانه‌شان بوده است و وارونگی خواب شب و روز را ایجاد نکرده‌اند، ناخودآگاه فرزندان‌شان آسیب زیادی ندیده‌اند. اما برعکس، در خانواده‌هایی که این‌گونه نبوده‌اند، تحرک نداشته، وارونگی شب و روز پیدا کرده و رها شده‌اند، فرزندان نیز دچار مشکل شده‌اند و خانواده‌ها نیز شاک می‌خورند.

### مهارت ذهن‌آگاهی

مهارت ذهن‌آگاهی، توجه به خویشتن و آگاهی از لحظه‌لحظه‌ای است که زندگی می‌کنیم. ذهن‌آگاهی زندگی در لحظه حال است. چون زندگی ارزشمند است، بهتر است از گذشته و آینده خارج شویم و در لحظه حال زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم. مثالی از ذهن‌آگاهی، خوردن ناهار با ذهن‌آگاهی، یعنی بدون تماشای تلویزیون و انجام کارهای دیگر است. یعنی فقط ناهارمان را بخوریم. درس خواندن ذهن‌آگاهانه، قدردانی ذهن‌آگاهانه، تنفس ذهن‌آگاهانه (اینکه به هیچ چیز فکر نکنند و فقط به مسیر تنفس فکر کنند)،





باید در فضای خانه امکان انجام داشته باشند. شخصیت سالم شخصیتی شاد است که به تفریحات و معنویت نیز توجه می‌کند. شخصیت سالم یک مجموعه مهارت‌های زندگی نیز دارد؛ مثل مهارت تصمیم‌گیری، مهارت ابراز وجود، توانایی نه گفتن، و مهارت برقراری ارتباط. اگر فرزندان توانایی نه گفتن دارند، طبیعی است که ابتدا به نزدیک‌ترین نزدیکانشان نه می‌گویند. گاهی والدین این نه گفتن را به پررویی تعبیر می‌کنند، در صورتی که بچه‌های دارای عزت نفس، خواسته‌های خود را به راحتی بیان می‌کنند.

### موضوع تقلب در فضای مجازی

تقلب که از داغ‌ترین و شایع‌ترین مباحث در فضای مجازی است، در کدام دسته از آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی قرار می‌گیرد؟ تقلب در فضای مجازی، همانند پرخاشگری، اغواگری و تهدید، نوعی سوءاستفاده از فضای مجازی است که متأسفانه باعث شکل‌گیری نوعی الگو و فرهنگ غلط می‌شود. بچه‌هایی که به این فرهنگ عادت کنند، کمتر به سمت یادگیری فعال، دقیق و درست پیش می‌روند. پیشنهاد می‌شود والدین نظارت بیشتری داشته باشند و معلمان تکنیک‌هایی را به کار گیرند که جلوی این کار گرفته شود. متأسفانه گاهی سواد رسانه‌ای والدین از فرزندان کمتر است که به این موضوع دامن می‌زند. گاهی کودکان گروه‌های منحرف اجتماعی تشکیل می‌دهند و به تقلب می‌پردازند که ضرورت دارد مشاوران و مربیان به این موضوع بیشتر توجه کنند. لازم است بدانیم، تقلب زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی است و اگر خانواده با این عمل کودکان همراهی کند، خسارت و آسیب آن بسیار بیشتر می‌شود.

### نقش خاص مشاوران و اسطوره‌باز

در ایران باستان آزمایش و رسم عجیبی وجود

دانش‌آموزان در این اوقات داشته باشند و آن‌ها را رها نکنند.

### مهارت‌های زندگی و پرورش شخصیت سالم

شخصیت سالم یعنی فرد متعادلی که از تربیت همه‌جانبه برخوردار است و به زندگی خودش این‌گونه نگاه می‌کند که زندگی سرشار از مسئله‌ها و فراز و فرودهای کاملاً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. مهم آن است که او با شخصیت سالم و متعادلی که در حال پرورش است، بتواند راه‌های انطباق خودش را با بحران‌ها پیدا کند.

انسان موجودی چندبعدی است و جنبه‌های معنوی، اجتماعی و شناختی دارد. متأسفانه گاهی فقط روی یک جنبه یا بعد، مثلاً استعداد یا جنبه شناختی فرد، تأکید می‌شود. اما شخصیت سالم به همه ابعاد توجه می‌کند. لذا ما هم باید به همه ابعاد اجتماعی، معنوی و شناختی فرزندان توجه کنیم. لازم است برای فرزندان علاوه بر خوراک‌های شناختی، خوراک‌های اجتماعی و معنوی هم فراهم کنیم. اگر تعاملات اجتماعی در مدرسه حذف شده‌اند، لازم است این تعاملات درون خانه گسترش پیدا کنند و والدین ارتباط‌های صمیمانه‌تری با بچه‌ها داشته باشند. بازی‌هایی که در فضای مدرسه انجام می‌شده و حالا حذف شده‌اند،



و گوش دادن ذهن‌آگاهانه نمونه‌هایی از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی هستند. ذهن‌آگاهی مانع غرق شدن و پرسه‌زنی بدون هدف در فضای مجازی می‌شود. ذهن‌آگاهی موجب می‌شود، ما براساس هدف وارد فضای مجازی شویم و بعد از رسیدن به هدف، از فضای مجازی خارج شویم.

### دو توصیه به والدین برای آرامش بخشی و توجه بیشتر به کودکان

۱. برای آموزش کودکان از تلفن همراه استفاده نکنید. تلفن همراه را به تلویزیون یا رایانه وصل کنید، تا هم از فضای بزرگ‌تری برای تماشا استفاده کنند و هم موجب تمرکز آنان شود. ۲. بسیاری از مشکلات بین ساعت‌های آموزشی اتفاق می‌افتند. لذا انتظار داریم، والدین و مربیان همراهی بیشتری داشته باشند و فعالیت‌ها و برنامه‌هایی را برای

داشت. پادشاهان از این آزمایش برای سنجش صداقت کسانی که مورد شک و سوءظن بودند، استفاده می‌کردند و به آن «ور» می‌گفتند. دو نوع «ور گرم» و «ور سرد» وجود داشت: یکی از انواع وور گرم عبور از آتش سوزان بود. وور سرد هم شامل خوردن ماده‌های شیمیایی و سمی به نام «سوگند» می‌شد که امروزه اصطلاح سوگند خوردن از آن گرفته شده است. آنان اعتقاد داشتند: اگر کسی صداقت داشته باشد، با سربلندی از آزمایش وور خارج می‌شود. همچنان که در قصه‌های «شاهنامه» می‌خوانیم: **سیاوش** با سربلندی از آتش بیرون آمد. آنان آنچه را که با آزمایش وور ثابت می‌شد، «باور» می‌نامیدند. وقتی ما می‌گوییم باور به ارزشمندی، یعنی ما کاری کنیم که بچه‌ها احساس کنند با آزمایش وور ثابت شده است، آن‌ها ارزشمند هستند. باور کنند که استعدادی دارند. اگر ما به‌عنوان مشاور با دانش‌آموزان کار می‌کنیم، طبیعتاً آن‌ها از آسیب شروع می‌کنند. ولی ما باید از توانمندی‌ها و نقاط قوت آنان شروع کنیم. اگر ما هم از آسیب شروع کنیم، دانش‌آموزان دچار خودباختگی می‌شوند. ما از توانمندی‌ها شروع می‌کنیم و سپس به حل مشکلات دانش‌آموز می‌رسیم. لذا مشاوران می‌باید به دانش‌آموزان کمک کنند، از فضای عاطفی بدی که در آن قرار گرفته‌اند، خارج شوند. اگر دانش‌آموزان خودشان را سرزنش می‌کنند و خودشان را مقبول و مورد تأیید نمی‌دانند، لازم است مشاوران آن‌ها را یاری دهند: خودباوری را در آن‌ها تقویت کنند و آن‌ها را به سمت مثبت‌نگری سوق دهند.

## پاسخ به سؤال‌ها

۱. معلمان چه کارهایی در زمینه آموزش

مجازی می‌توانند انجام دهند تا آسیب‌های مجازی را کاهش دهند؟  
 الف. ارجاع به فعالیت‌های عملی و تجربی؛  
 ب. ترغیب به پژوهش و پژوهش‌نگری و پرهیز از پرسه‌زنی؛  
 ج. بازخوردهای انفرادی و صمیمانه به جای بازخوردهای رسمی و جمعی؛  
 د. تشویق و پاداش‌دهی؛  
 ه. نظارت و پیگیری؛  
 و. جلب همکاری والدین و آموزش به والدین و خانواده

همچنین معلمان می‌توانند، با بازی آفرینی یا وارد کردن بازی‌سازی به کلاس درس<sup>۱</sup> و وارد کردن بازی در مسیر یادگیری، جذابیت کلاس درس را بالا ببرند. نمونه مقاله‌هایی در

این زمینه در مجله «رشد فناوری آموزشی» موجود است.

۲. نوع برخورد والدین با آسیب‌های مجازی فرزندشان چگونه باید باشد؟

الف. والدین از مشاوران در همین زمینه کمک بگیرند؛

ب. از برجسبزدن به فرزندان بپرهیزند؛

ج. آسیب‌های مجازی را جزئی از خودپنداره بچه‌ها قرار ندهند؛

د. رفتار فرزندان را مورد مؤاخذه قرار دهند، اما به شخصیت آنان بی‌احترامی نکنند؛

ه. مراقب تعابیرشان در مورد فرزندان به‌ویژه نوجوانان باشند؛

و. فرصت اشتباه کردن به فرزندان بدهند؛

ز. فرزندان را برای جبران اشتباهاتشان تقویت کنند؛

ح. عذرخواهی فرزندان را بپذیرند؛

ط. سهم خود را در اشتباه فرزندان بپذیرند و حتی به فرزندان این مطلب را بگویند؛

ی. با فرزندان، به‌ویژه نوجوانان، از طریق گفت‌وگو به توافق برسند.

## تکنیک چهار مرحله‌ای برای فرزندان

۱. بیان احساس توسط والدین و شروع جمله‌ها با کلمه من به جای تو؛
۲. بیان مشکل و کار اشتباه فرزند؛
۳. بیان دلیل قابل قبول و درست؛
۴. بیان انتظارات و گاهی درخواست از فرزندان.

پی‌نوشت

1. Gamification

