

بررسی نقش فضای مجازی در سلامت روان کودکان و نوجوانان

شکار عزت نفسی در حباب‌های دیجیتال

گزارش

مرجان قندی

گروه اجتماعی

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های شکل‌گیری هویت است؛ دوره‌ای که در آن مقایسه خود با دیگران، بخشی طبیعی از مسیر رشد است. اما این مقایسه در دنیای امروز دیگر فقط به محیط واقعی محدود نیست و در شبکه‌های اجتماعی، جایی که تصاویر و سبک‌های زندگی اغلب دستکاری شده و غیرواقعی‌اند، ابعادی تازه پیدا کرده است. بنابراین فضای مجازی برای نوجوانان فقط محل سرگرمی و وقت‌گذرانی نیست. شبکه‌های اجتماعی با تحمیل استانداردهای زیبایی، سبک زندگی‌های ساختگی، اضطراب‌ها ماندن و وابستگی به تأیید دیگران، نقشی فراتر از یک ابزار ساده ایفا می‌کنند و پیامدهایی مثل افت تمرکز و گرفتار شدن در حباب‌های اطلاعاتی را برای این نسل به همراه دارند.

بهاره مینویی‌فر، روانشناس کودک و نوجوان، در گفت‌وگو با «ایران» تأکید می‌کند که مواجهه با این واقعیت، از راه آموزش، سواد رسانه‌ای و توانمندسازی کودکان و نوجوانان برای زیستن آگاهانه در این فضا می‌گذرد، نه از مسیر ممنوعیت و حذف آن‌ها.

این روان‌شناس کودک و نوجوان با اشاره به اینکه در این فضا، آنچه به نمایش درمی‌آید، فقط ویرینی از بخش‌های جذاب و بی‌نقص زندگی افراد است، نه تمام واقعیت، می‌گوید: «وقتی نوجوان، خودش را با این تصاویرهای فیلترشده و زندگی‌های ساختگی مقایسه می‌کند، ناخودآگاه احساس ناآگاهی بودن و بی‌کفایتی به سراغش می‌آید. این مقایسه با کزینه‌های غیرواقعی، احساس ارزشمندی فرد را هدف می‌گیرد. او می‌گوید: «خطر این جریان زمانی دوچندان می‌شود که نوجوان، برای هم‌رنگ شدن با این فضا، دائم از فیلترهای زیبایی استفاده می‌کند. این کار، شکافی عمیق میان خود واقعی و خود نمایشی ایجاد می‌کند و نوجوان به سمتی می‌برد که دائماً نگران تأییدات بیرونی باشد. نتیجه این روند، کاهش عزت‌نفس است؛ به‌طوری‌که با کوچک‌ترین انتقاد یا کاهش توجه، فرد به‌شدت آسیب‌پذیر می‌بندد. علاوه بر این، مقایسه با این فضا، نوجوان را درگیر چالش‌های بیشتری می‌کند.»

ترس از جاماندن

مینویی‌فر به پدیده فومو (FOMO) یا همهمان ترس از جا ماندن اشاره می‌کند و می‌گوید: «این پدیده باعث ترس می‌شود که نوجوان به‌طور دائم احساس می‌کند باید هر لحظه فضای مجازی را چک کند تا از ترندها، مدها و جریان‌های اجتماعی عقب نماند. این ترس، به‌ویژه در نوجوانی که تأیید گروه همسالان اهمیت حیاتی دارد، او را در وضعیتی از آماده‌باش ذهنی دائم قرار می‌دهد. این نیاز به چک کردن مداوم گوشی، حتی هنگام مطالعه یا زمان استراحت، آرامش روانی را از او می‌گیرد. بسیاری از نوجوانان حتی هنگام خواب هم گوشی را سابلنت نمی‌کنند، چرا که نگران از دست دادن یک نوטיפیکیشن یا پیام هستند. این وضعیت آماده‌باش، منجر به کاهش تمرکز و اختلال در کیفیت خواب می‌شود؛ به‌ویژه اینکه نور آبی صفحه‌نمایش قبل از خواب، مانع ترشح طبیعی هورمون خواب (ملاتونین) شده و باعث بیدار شدن‌های مکرر در طول شب می‌شود. نتیجه این فرآیند، یک چرخه معیوب است: کمبود خواب، تحریک‌پذیری و عدم تمرکز را افزایش می‌دهد و نوجوان را بیش از قبل نسبت به فضای مجازی و اضطراب ناشی از آن آسیب‌پذیر می‌کند.»

این روانشناس معتقد است که صورت‌مسئله را نباید با حذف شبکه‌های اجتماعی پاک کرد، چراکه این پلتفرم‌ها بخشی از زیست دنیای امروز هستند. او می‌گوید: «راه‌حل اصلی در ارتقای سواد رسانه‌ای و مدیریت زمان است؛ ما باید مهارت تشخیص مرز میان واقعیت و محتوای دستکاری شده را در نوجوانان پرورش دهیم تا آنها پیامونند که ارزش وجودی‌شان، فراتر از تصاویری است که در قاب نمایشگرها بازتولید می‌شود. مینویی‌فر می‌گوید: «مغز نوجوان به طور طبیعی نسبت به تأیید اجتماعی حساسیت بالایی دارد و به همین دلیل، حتی یک لایک یا یک کامنت مثبت می‌تواند مدارهای پاداش را در مغز او فعال کند و با ترشح دوپامین، احساسی از هیجان و ارزشمندی به او بدهد. همین بازخوردهای به‌ظاهر کوچک،

برای نوجوان بسیار پررنگ و اثرگذار و تجربه می‌شود.» او با اشاره به جنبه نگران‌کننده این موضوع می‌گوید: «مشکل از جایی آغاز می‌شود که این پاداش‌ها به تجربه‌ای همیشگی تبدیل می‌شوند. در این شرایط، نوجوان و حتی بزرگسالان مدام به سمت دریافت لایک بیشتر، کامنت بیشتر و لذت‌های فوری تر کشیده می‌شوند. عادت کردن مغز به این رضایت فوری، به تدریج مسیرهایی را تقویت می‌کند که بر تمرکز اثر می‌گذارد.»

این روانشناس با این تأکید که نمی‌توان با قطعیت گفت این روند در همه موارد به مغز آسیب می‌زند، توضیح می‌دهد: «میزان و نوع استفاده از فضای مجازی در شدت اثر آن نقش دارد. با این حال، خوگرفتن به لذت‌های فوری می‌تواند بر تمرکز نوجوان اثر بگذارد، چون یادگیری عمیق نیازمند زمان، توجه و تمرکز پایدار است و برخلاف فضای مجازی، پاداش آتی به قدر نمی‌دهد.»

مینویی‌فر می‌گوید: «تداوم این وضعیت ممکن است اثر آن نقش دارد. با این حال، حدی تضعیف و او را به دریافت همان پاداش‌های سریع و لحظه‌ای وابسته‌تر کند؛ موضوعی که در بلندمدت می‌تواند

مسیر یادگیری عمیق را با اختلال روبه‌رو کند. نوجوانی دوران حساسی برای شکل‌گیری هویت است؛ مرحله‌ای که در آن مقایسه مداوم خود با دیگران، بخشی از رشد طبیعی فرد محسوب می‌شود. اما در عصر حاضر، این مقایسه‌ها دیگر در بستر واقعیت پیرامون رخ نمی‌دهند. پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، فضایی را ایجاد کرده‌اند که بر پایه نمایش نسخه‌های غیرواقعی و دستکاری‌شده بنا شده است.»

مقایسه با عادت دریافت سریع پاداش

مینویی‌فر به تأثیر ویدیوهای کوتاه و محتوای آنها در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام اشاره می‌کند و می‌گوید: «اگرچه این نوع محتوا می‌تواند ذهن را به سمت پاداش و رضایت فوری عادت دهد، اما به این معنا نیست که با نسلی روبه‌رو هستیم که به‌طور کامل توانایی صبر کردن یا تمرکز بر مسائل پیچیده را از دست داده باشد. ریلزها و ویدیوهای کوتاه، به‌ویژه برای نوجوانان، جذاب‌اند چون در مدت‌زمانی کوتاه نتیجه یا سرگرمی فوری ارائه می‌دهند و همین‌الگو به تدریج مغز را به دریافت سریع پاداش عادت می‌دهد.» او توضیح می‌دهد: «نوجوانان از آنجا که سیستم پاداش مغزشان حساس‌تر و فعال‌تر است، چون ذهن در فرآیند تحت تأثیر این الگو قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، مطالعه عمیق، روابط بین‌فردی جدی و فعالیت‌هایی که نیازمند تمرکز طولانی‌تر و صبر بیشتر هستند، ممکن است برایشان دشوارتر و بدون جذابیت شود؛ چون این فعالیت‌ها لذت فوری و سریع ایجاد نمی‌کنند.»

مینویی‌فر تأکید می‌کند این وضعیت دائمی و غیرقابل جبران نیست. او معتقد است که نوجوانان اعتیادپذیر است و می‌توان با ایجاد تعادل در خانواده و مدرسه، این مهارت‌ها را دوباره تقویت کرد. او در این باره می‌گوید: «تمرکز بر مطالعه عمیق، بازی‌های فکری، مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند به نوجوان کمک کند تا دوباره توانایی تمرکز و تحمل تأخیر در دریافت پاداش را در خود تقویت کند.»

مینویی‌فر همچنین به تأثیرات کلان و ساختاری این شبکه‌ها بر جهان‌بینی نسل جدید اشاره می‌کند و می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی امروز دیگر صرفاً

و به لطف الگوریتم‌های هوشمند، خود به سیاست‌گذاران محتوا تبدیل شده‌اند که تعیین می‌کنند هر فرد چه چیزی را ببیند و با چه موضوعاتی درگیر شود. این ویژگی برای نوجوانی که در حال ساختن هویت، ارزش‌ها و نگرش‌ها و خود است، اهمیتی دوچندان دارد. امروز، لایک بیشتر، کامنت بیشتر و لذت‌های فوری تر کشیده می‌شوند. عادت کردن مغز به این رضایت فوری، به تدریج مسیرهایی را تقویت می‌کند که بر تمرکز اثر می‌گذارد.»

این روانشناس با این تأکید که نمی‌توان با قطعیت گفت این روند در همه موارد به مغز آسیب می‌زند، توضیح می‌دهد: «میزان و نوع استفاده از فضای مجازی در شدت اثر آن نقش دارد. با این حال، خوگرفتن به لذت‌های فوری می‌تواند بر تمرکز نوجوان اثر بگذارد، چون یادگیری عمیق نیازمند زمان، توجه و تمرکز پایدار است و برخلاف فضای مجازی، پاداش آتی به قدر نمی‌دهد.»

مینویی‌فر می‌گوید: «تداوم این وضعیت ممکن است اثر آن نقش دارد. با این حال، حدی تضعیف و او را به دریافت همان پاداش‌های سریع و لحظه‌ای وابسته‌تر کند؛ موضوعی که در بلندمدت می‌تواند مسیر یادگیری عمیق را با اختلال روبه‌رو کند. نوجوانی دوران حساسی برای شکل‌گیری هویت است؛ مرحله‌ای که در آن مقایسه مداوم خود با دیگران، بخشی از رشد طبیعی فرد محسوب می‌شود. اما در عصر حاضر، این مقایسه‌ها دیگر در بستر واقعیت پیرامون رخ نمی‌دهند. پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، فضایی را ایجاد کرده‌اند که بر پایه نمایش نسخه‌های غیرواقعی و دستکاری‌شده بنا شده است.»

مقایسه با عادت دریافت سریع پاداش

مینویی‌فر به تأثیر ویدیوهای کوتاه و محتوای آنها در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام اشاره می‌کند و می‌گوید: «اگرچه این نوع محتوا می‌تواند ذهن را به سمت پاداش و رضایت فوری عادت دهد، اما به این معنا نیست که با نسلی روبه‌رو هستیم که به‌طور کامل توانایی صبر کردن یا تمرکز بر مسائل پیچیده را از دست داده باشد. ریلزها و ویدیوهای کوتاه، به‌ویژه برای نوجوانان، جذاب‌اند چون در مدت‌زمانی کوتاه نتیجه یا سرگرمی فوری ارائه می‌دهند و همین‌الگو به تدریج مغز را به دریافت سریع پاداش عادت می‌دهد.» او توضیح می‌دهد: «نوجوانان از آنجا که سیستم پاداش مغزشان حساس‌تر و فعال‌تر است، چون ذهن در فرآیند تحت تأثیر این الگو قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، مطالعه عمیق، روابط بین‌فردی جدی و فعالیت‌هایی که نیازمند تمرکز طولانی‌تر و صبر بیشتر هستند، ممکن است برایشان دشوارتر و بدون جذابیت شود؛ چون این فعالیت‌ها لذت فوری و سریع ایجاد نمی‌کنند.»

مینویی‌فر تأکید می‌کند این وضعیت دائمی و غیرقابل جبران نیست. او معتقد است که نوجوانان اعتیادپذیر است و می‌توان با ایجاد تعادل در خانواده و مدرسه، این مهارت‌ها را دوباره تقویت کرد. او در این باره می‌گوید: «تمرکز بر مطالعه عمیق، بازی‌های فکری، مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند به نوجوان کمک کند تا دوباره توانایی تمرکز و تحمل تأخیر در دریافت پاداش را در خود تقویت کند.»

مینویی‌فر همچنین به تأثیرات کلان و ساختاری این شبکه‌ها بر جهان‌بینی نسل جدید اشاره می‌کند و می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی امروز دیگر صرفاً

و به لطف الگوریتم‌های هوشمند، خود به سیاست‌گذاران محتوا تبدیل شده‌اند که تعیین می‌کنند هر فرد چه چیزی را ببیند و با چه موضوعاتی درگیر شود. این ویژگی برای نوجوانی که در حال ساختن هویت، ارزش‌ها و نگرش‌ها و خود است، اهمیتی دوچندان دارد. امروز، لایک بیشتر، کامنت بیشتر و لذت‌های فوری تر کشیده می‌شوند. عادت کردن مغز به این رضایت فوری، به تدریج مسیرهایی را تقویت می‌کند که بر تمرکز اثر می‌گذارد.»

این روانشناس با این تأکید که نمی‌توان با قطعیت گفت این روند در همه موارد به مغز آسیب می‌زند، توضیح می‌دهد: «میزان و نوع استفاده از فضای مجازی در شدت اثر آن نقش دارد. با این حال، خوگرفتن به لذت‌های فوری می‌تواند بر تمرکز نوجوان اثر بگذارد، چون یادگیری عمیق نیازمند زمان، توجه و تمرکز پایدار است و برخلاف فضای مجازی، پاداش آتی به قدر نمی‌دهد.»

مینویی‌فر می‌گوید: «تداوم این وضعیت ممکن است اثر آن نقش دارد. با این حال، حدی تضعیف و او را به دریافت همان پاداش‌های سریع و لحظه‌ای وابسته‌تر کند؛ موضوعی که در بلندمدت می‌تواند مسیر یادگیری عمیق را با اختلال روبه‌رو کند. نوجوانی دوران حساسی برای شکل‌گیری هویت است؛ مرحله‌ای که در آن مقایسه مداوم خود با دیگران، بخشی از رشد طبیعی فرد محسوب می‌شود. اما در عصر حاضر، این مقایسه‌ها دیگر در بستر واقعیت پیرامون رخ نمی‌دهند. پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، فضایی را ایجاد کرده‌اند که بر پایه نمایش نسخه‌های غیرواقعی و دستکاری‌شده بنا شده است.»

مینویی‌فر درباره اینکه چگونه یک محتوای سرگرم‌کننده در فضای مجازی می‌تواند زیرلایه‌های سیاسی یا فرهنگی آسیب‌ها را به نسل نوجوان منتقل کند، توضیح می‌دهد: «شبکه‌های اجتماعی را به گونه‌ای مهندسی می‌کنند که فرد در چرخه‌ای از موضوعات همسو با علائقش محبوس شود. اینجاست که نقش اینفلوئنسرها و سازندگان محتوا در جهت‌دهی به افکار عمومی نوجوانان، پررنگ‌تر از همیشه جلوه می‌کند.»

مینویی‌فر درباره اینکه چگونه یک محتوای سرگرم‌کننده در فضای مجازی می‌تواند زیرلایه‌های سیاسی یا فرهنگی آسیب‌ها را به نسل نوجوان منتقل کند، توضیح می‌دهد: «شبکه‌های اجتماعی را به گونه‌ای مهندسی می‌کنند که فرد در چرخه‌ای از موضوعات همسو با علائقش محبوس شود. اینجاست که نقش اینفلوئنسرها و سازندگان محتوا در جهت‌دهی به افکار عمومی نوجوانان، پررنگ‌تر از همیشه جلوه می‌کند.»

مینویی‌فر می‌گوید: «تداوم این وضعیت ممکن است اثر آن نقش دارد. با این حال، حدی تضعیف و او را به دریافت همان پاداش‌های سریع و لحظه‌ای وابسته‌تر کند؛ موضوعی که در بلندمدت می‌تواند مسیر یادگیری عمیق را با اختلال روبه‌رو کند. نوجوانی دوران حساسی برای شکل‌گیری هویت است؛ مرحله‌ای که در آن مقایسه مداوم خود با دیگران، بخشی از رشد طبیعی فرد محسوب می‌شود. اما در عصر حاضر، این مقایسه‌ها دیگر در بستر واقعیت پیرامون رخ نمی‌دهند. پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، فضایی را ایجاد کرده‌اند که بر پایه نمایش نسخه‌های غیرواقعی و دستکاری‌شده بنا شده است.»

مینویی‌فر درباره اینکه مرز میان مراقبت هوشمندانه و نقض حریم خصوصی کجاست و والدین چگونه می‌توانند بدون تبدیل شدن به پلیس، بر فعالیت

می‌شود، این آموزش‌ها باید عمیق‌تر و دقیق‌تر شوند؛ از جمله شناخت الگوریتم‌ها، تشخیص اخبار جعلی، ارزیابی منابع و تمایز دادن میان نظر و واقعیت. کودک باید یاد بگیرد هر چیزی را که می‌بیند بی‌درنگ نپذیرد و درباره منبع، هدف و اعتبار آن پرسش کند و از چند زاویه آن را بسنجد.»

مینویی‌فر با بیان اینکه سواد رسانه‌ای فقط با نصیحت و سخنرانی کردن منتقل نمی‌شود و والدین باید خودشان الگوی عملی این مهارت باشند، می‌گوید: «اینکه والدین هنگام غذا خوردن یا پیش از خواب مدام در گوشی باشند یا در برابر هر خبر یا هیجان و بدون بررسی واکنش نشان دهند، به‌صورت غیرمستقیم همان الگوی رفتاری را به فرزند منتقل می‌کنند. در مقابل، اگر والدین هنگام مواجهه با خبرها منبع را بررسی کنند، پیش از واکنش نشان دادن هیجان خود را تنظیم کنند و در استفاده از وسایل دیجیتال تعادل داشته باشند، در عمل به کودک نشان می‌دهند که سواد رسانه‌ای در عمل یعنی چه. بهترین شیوه آموزش در خانه، گفت‌وگوی امن و بدون قضاوت است؛ جایی که والدین با فرزند درباره محتوایی که می‌بیند صحبت کنند، از او بپرسند چرا این محتوا به او نشان داده شده، چه کسی از آن سود می‌برد و آیا منابع دیگری هم آن را تأیید می‌کنند یا نه. هدف این آموزش‌ها حذف کامل فضای مجازی نیست، هدف تقویت استقلال، مسئولیت‌پذیری، پرسشگری و تصمیم‌گیری آگاهانه در کودک و نوجوان است و در دوره نوجوانی، این مسیر باید



نوجوان، هم به مرز نیاز دارد و هم به استقلال، اما این مرزها زمانی کارآمد خواهند بود که از دل گفت‌وگو و توافق بیرون بیایند، نه از دل کنترل پنهانی

«نوجوانی زمان شروع سخت‌گیری‌های ناگهانی و قانونگذاری‌های افراطی نیست. بسیاری از والدین وقتی فرزندشان وارد نوجوانی می‌شود و نشانه‌های استقلال‌طلبی را بروز می‌دهد، احساس خطر می‌کنند و دردت در همین مرحله تازه می‌خواهند کنترل، نصیحت و محدودیت را بیشتر کنند؛ در حالی که واقعیت تا حد زیادی برعکس است.»

او می‌گوید: «بیک کودک کم‌سن‌وسال، مثلاً در ۹ سالگی، معمولاً به نظارت مستقیم‌تری نسبت به یک نوجوان ۱۶ساله نیاز دارد و در دوره نوجوانی، آنچه باید بیشتر از همه تقویت شود، رابطه والد و فرزند است؛ رابطه‌ای که اگر از کودکی شکل گرفته باشد، حالا به سبب تغییرات هورمونی و اجتماعی، به شدت نیازمند بازنگری است. نوجوان، هم به مرز نیاز دارد و هم به استقلال، اما این مرزها زمانی کارآمد خواهند بود که از دل گفت‌وگو و توافق بیرون



آموزش سواد رسانه‌ای باید از سال‌های اول کودکی آغاز شود، نه از دوران نوجوانی. این مهارت در واقع بر پایه مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی شکل می‌گیرد؛ مهارت‌هایی مثل تفکر خلاق، نه گفتن و جرأت‌مندی

بیش از هر چیز بر پایه اعتماد و گفت‌وگو پیش برود، نه کنترل پنهانی و نظارت پلیسی.»

وضعیت آینده سلامت روان در نسل جوان

مینویی‌فر با تأکید بر اینکه اگر رویکرد امروز والدین از ممنوعیت به سمت مدیریت و آموزش تغییر نکند، در پنج سال آینده سلامت روان نسل جوان چه وضعیتی پیدا می‌کند، می‌گوید: «یکی از خط‌های رایج ما این است که به‌جای دیدن درست مسئله، سعی می‌کنیم آن را پاک کنیم. گاهی اولین واکنش در برابر یک پدیده تازه این است که بگوییم اصلاً نباید وجود داشته باشد یا نوجوان نباید با آن مواجه شود؛ در حالی که این نگاه مسأله‌ها را حل نمی‌کند و ما از درک واقعیت هم دور می‌کنند. مقایسه‌های امروز با نوجوان نسل‌های قبل، مقایسه‌ای نادرست است، چون جامعه دیگر همان جامعه نیست و فضای زندگی، ارتباط و رشد نسل جوان کاملاً تغییر کرده است. از همین‌رو، حذف یا ممنوع‌سازی فضای مجازی نه ممکن است و نه راه‌حل خوبی است و اگر این تغییر رویکرد رخ ندهد و به‌جای آموزش، همچنان بر کنترل و پاک‌کردن صورت مسئله تکیه شود، در سال‌های آینده احتمالاً با نسلی روبه‌رو خواهیم بود که اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند، خواب بی‌کیفیت‌تری دارد، تاب‌آوری‌اش پایین‌تر است و بیش از حد به تأیید اجتماعی وابسته می‌شود. در چنین وضعی، لایک‌ها، نظر دیگران و توجهی

سواد رسانه‌ای و نجات نوجوان از تله مقایسه‌های مخرب

استفاده از ترس یا خشم، ذهن مخاطب را برای پذیرش اخبار جعلی آماده می‌کنند. بنابراین، مهارت مدیریت واکنش‌های هیجانی بسیار حیاتی است. نوجوان باید بیاموزد که اگر خبری او را بیش از حد ترساند یا عصبانی کرد، دقیقاً در همان لحظه، مکث کند؛ چون در این لحظه، هوش او در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد. تشخیص تبلیغات پنهان هم یکی دیگر از این مهارت‌هاست؛ یعنی او باید بتواند تشخیص دهد که آیا این فرد واقعاً دارد تجربه شخصی‌اش را می‌گوید یا در حال برندسازی خود و فروش کالا یا صرفاً جذب لایک و کامنت بیشتر است.»

او به نقش خانواده، مدرسه و نظام آموزشی در این میان اشاره می‌کند و می‌گوید: «ما با یک چالش ساختاری روبه‌رو هستیم که حل آن فقط با دستور و ممنوعیت ممکن نیست. ما به یک الگوی مراقبتی نیاز داریم که سه ضلع اصلی دارد. در اولین ضلع، یعنی خانواده، ما باید از مدل والد کنترل‌گر مخرب به سمت والد مربی و هم‌سفر حرکت کنیم. نوجوان وقتی حس کند والدینش فقط با قطع کردن اینترنت یا ضبط کردن گوشی، می‌خواهند او را کنترل کنند یا به‌جای یادگیری، به سمت پنهان‌کاری می‌روند و رفتارهای او پنهانی می‌شود که ابتداء بسیاری از آسیب‌های اجتماعی است.»



مستخدمین توضیح می‌دهد: «راهکار این موضوع بازسازی گفت‌وگوی بدون قضاوت مابین اعضای خانواده است. والدین باید خودشان در یادگیری سواد رسانه‌ای پیش قدم باشند تا بتوانند در مواجهه با یک محتوای بحث‌برانگیز، با فرزندشان وارد یک بحث فکری جذاب شوند، نه یک بازجویی و این امری بسیار مشکل است و نیاز به آموزش‌ها و ممارست بسیار زیاد والدین دارد.»

این پژوهشگر جامعه‌شناسی می‌گوید: «در ضلع دوم، یعنی مدرسه، ابتداء می‌بایست این مهارت به مربیان آموزشی شناسانده شود و آنان این مهارت را بیاموزند. سواد رسانه‌ای نباید مانند یک فرمول ریاضی یا یک تاریخ خشک در کتاب‌ها گنجانده شود بلکه باید به مهارت زندگی تبدیل شود. مدرسه باید فضایی ایجاد کند که در آن، دانش‌آموز بتواند درباره تجربه‌های واقعی خود از فضای مجازی، مثل قلدری یا فشار روانی، بدون ترس از تنبیه، صحبت کند. معلمان باید نقش تسهیل‌گر تفکر انتقادی را ایفا کنند و به جای دادن پاسخ‌های آماده، به دانش‌آموزان یاد بدهند که چطور پرسش کنند.»

او توضیح می‌دهد: «نظام آموزشی باید این نیاز را از سطح یک موضوع جانبی به سطح یک سیاست‌گذاری کلان ارتقا دهد. باید این امر به عنوان یکغدغه برای نظام آموزشی مطرح باشد و این نیاز را به بهترین شکل ممکن درک کنند. ما نیازمند برنامه‌ای هستیم که در آن، آموزش سواد رسانه‌ای، آموزش معلمان و حمایت از والدین، همگی با هم هم‌راستا باشند. تا زمانی که این سه ضلع (خانواده، مدرسه و سیاست‌گذاری) در یک مسیر حرکت نکنند، ما صرفاً در حال گردن کردن مسأله هستیم نه حل کردن ریشه‌ای آن‌ها. باید به جای جنگیدن با دنیای دیجیتال به فرزندانمان یاد بدهیم که چگونه در این آقیانوس غظیم، با هدایت عقل و مهارت، از موج‌های سهمگین عبور کنند.»