

# پرتاب از کودکی به بزرگسالی

استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تماشای زندگی بزرگ شده‌ها، تماشای سریال‌های ترکی و گُرهای و چند عامل دیگر باعث می‌شود فرزندان مان بدون تجربه درست از مقطع نوجوانی، از دوره کودکی به بزرگسالی پرتاب شوند؛ بدون آن که مہیای مواجهه درست با اضطراب‌های این دوره مثل استاندارد دهای غلط زیبایی و جذابیت، جلب توجه جنس مخالف و... باشند

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده



چرا کودکان مادیگر کودکی نمی‌کنند؟ یک دختر حدود ۱۲، ۱۱ ساله را تصور کنید؛ نامش را «سارا» می‌گذاریم. او چند سال پیش عاشق عروسک هایش بود و بعد از ظهرها با همسالانش در پارکینگ مجتمع بازی می‌کرد. درس خواندن و نمره هایش برایش مهم بود، اما حالا؟ الان سارا یک چهره متفاوت از دنیایش دارد. او با تلفن همراهی که قرار بود تنها «ابزاری آموزشی» باشد، وارد دنیای دیگری شده؛ پراز زندگی‌های بزرگ‌شده و پررق و بلاگرها، سریال‌های عاشقانه ترکیه‌ای یا کره‌ای و ایده‌هایی درباره جذابیت، دیده شدن و جنس مخالف که هیچ کدام برای سن و سال او در امتداد طبیعی رشد کودکان قرار ندارند. اکنون رویای سارا دیگر کنجکاوی‌های ساده کودکی نیست، بلکه دغدغه جدی‌تری پیدا کرده: «چگونه مثل دیگران جذاب شوم؟» یا حتی «چگونه دیده شوم؟». اما چیزی که برای کودکان مانند سارا تغییر کرده، فقط دغدغه‌هایشان نیست. این کودکان دیگر کودکی نمی‌کنند. آن‌ها برسرعتی قابل توجه از مقطع بی‌دغدغه کودکی عبور کرده و به دنیای پیچیده و پر اضطراب بزرگسالی پرتاب شده‌اند، آن‌هم بدون داشتن آمادگی روانی، شناخت درست یا منابع کافی برای مواجهه با این دنیای جدید. این تغییر دیگر تنها دغدغه روان‌شناسان یا جامعه‌شناسان نیست؛ بلکه مسئله‌ای است که خانواده‌ها باید فوراً به آن توجه کنند. مرز میان کودکی و بزرگسالی محو شده است. رسانه‌های تصویری، الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی و حتی بستر نظام آموزشی، فرایند تغییر دغدغه‌های کودکان را تسریع کرده‌اند تا جایی که دوران کودکی برای بسیاری از کودکان ایرانی اکنون تنها یک پل بسیار کوتاه به دنیای بزرگسالی است. در عصر امروز، کودکان مانه تنها دچار بلوغ زودرس اجتماعی و روانی می‌شوند، بلکه این تغییرات بر تمام مسیر رشد آن‌ها فشار می‌آورد. از دست دادن دوران آرامش کودکی، اضطراب‌ها و استانداردهای غیرواقعی، تجربه روابط پیچیده و ناسالم، کاهش خلاقیت یا حتی از دست رفتن هویت فرهنگی، تنها مشتتی از مشکلاتی است که ممکن است با این شیوع سریع وارد زندگی کودکان و نوجوانان شود. در این پرونده سراغ دلایل و ریشه‌های این پدیده می‌رویم. از پیامدهای تلخ روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی این تغییرات برای نوجوانان و خانواده‌ها می‌گوییم و در انتها پیشنهادها و راهکارهایی که خانواده‌ها، مدارس و سیاست‌گذاران می‌توانند برای پیشگیری و اصلاح این روند اجرا کنند. با ما باشید.



## پیامدهای تلخ حذف دوره نوجوانی از زندگی فرزندان مان

زمانی که کودکان وارد مرحله بزرگسالی پیش از موعد می‌شوند، از بسیاری از فرصت‌ها و تجارب حیاتی دوران کودکی و نوجوانی محروم هستند؛ فشارهای روانی و اجتماعی، همراه با مجموعه‌ای از انتظارات غیرمنطقی، اثرات کوتاه مدت و بلندمدتی بر شخصیت و روابط آن‌ها می‌گذارد. در ادامه به بخشی از این پیامدهای تلخ می‌پردازیم.

### افزایش اضطراب‌ها و کاهش سلامت روانی

یکی از پیامدهای مستقیم بلوغ زود هنگام در نوجوانان، افزایش شدید اضطراب است. کودکی که باید دغدغه‌اش بازی‌های شاد و یادگیری خلاق باشد، اکنون با مسائلی چون جذابیت ظاهری، جلب توجه در شبکه‌های اجتماعی و رقابت برای دیده شدن دست و پنجه نرم می‌کند. این فشارها می‌توانند باعث بروز مشکلاتی شوند؛ از جمله:

**افت اعتماد به نفس**؛ کودکانی که خود را با استانداردهای غیرواقعی زیبایی، موفقیت یا محبوبیت مقایسه می‌کنند، اغلب دچار احساس کم‌ارزشی و نارضایتی از خود می‌شوند.

**اضطراب اجتماعی**؛ حضور در شبکه‌های اجتماعی و تعامل در فضای پر رقابت آن، ترس از قضاوت شدن و «کامل نبودن» را در آن‌ها تقویت می‌کند.

**افسردگی**؛ کودکانی که زمان قابل توجهی از زندگی روزمره خود را با مقایسه‌های بی‌پایان یا تلاش برای انطباق با الگوهای بزرگسالانه پر می‌کنند، ممکن است احساس بی‌انگیزگی و افسردگی را تجربه کنند.

### بلوغ احساسی سریع‌تر از ظرفیت روانی

یکی دیگر از پیامدهای مهم این پدیده، بلوغ احساسی زود هنگام است. سریال‌هایی که روابط عاشقانه پیچیده را تبلیغ می‌کنند و شبکه‌های اجتماعی که بر روابط میان جنسیت‌ها تأکید دارند، نوجوانان را وارد دنیایی می‌کنند که هنوز ابزارها و آمادگی‌های روانی لازم برای درک آن‌را ندارند. نوجوانانی که تحت تأثیر این فضاها قرار می‌گیرند، ممکن است به روابط عاطفی زود هنگام یا حتی آسیب‌زننده وارد شوند که پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. از طرفی به دلیل درک محدود از احساسات عمیق و مفاهیم روابط، بسیاری از نوجوانان ممکن است در این مسیر به سردرگمی یا عدم توانایی در مدیریت فشارهای احساسی دچار شوند.

### کاهش خلاقیت

دنیای دیجیتال، ابزارهای تعاملی و



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴  
۵ دی القعدہ ۱۴۴۶ • ۳ می ۲۰۲۵  
شماره ۲۱۷۵۸

۲۹۷۷



## چگونه از فرزندانمان در برابر «پرتاب به

## بزرگسالی» محافظت کنیم؟

تا این جا دیدیم که حذف مقطع نوجوانی و بزرگسالی زود هنگام، تهدیدی جدی برای سلامت روان، هویت فرهنگی و حتی روابط خانوادگی است. اما وظیفه ما والدین و جامعه چیست؟ آیا می‌توانیم روند را کنترل کنیم یا دست کم آسیب‌ها را کاهش دهیم؟ پاسخ این است: بله، با کنش آگاهانه و پیوسته می‌توان تا حد زیادی کودکی را به کودکان بازگرداند. در ادامه راهکارهایی عملی و کاربردی را می‌خوانید:

### گفت‌وگوی عمیق و بی‌قضاوت با فرزند

مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین راهکار، کاستن از شکاف ارتباطی میان والد و فرزند است. لازم است والدین وقت کافی (حتی برنامه‌ریزی شده) برای صحبت بی‌قضاوت با فرزندشان اختصاص دهند. این گفت‌وگوها نه تنها بر موضوعات درسی یا موارد روزمره، بلکه بر احساسات، نگرانی‌ها و حتی علاقه‌مندی‌های کودک به شبکه‌های اجتماعی و سلبریتی‌ها هم تمرکز داشته باشد. کلید موفقیت در این مسیر شنیدن بدون نصیحت و قضاوت، پرسیدن پیش از پاسخ دادن، و اعتمادسازی است.



### آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان

دسترسی به فناوری و محتوا، دیگر برگشت‌ناپذیر است؛ اما می‌توان فرزند را برای استفاده «آگاهانه» آموزش داد. آموزش سواد رسانه‌ای شامل شناخت محتواهای واقعی و غیرواقعی، آشنایی با اهداف تجاری و «بزرگ‌شده» بودن زندگی سلبریتی‌ها، فهم ساز و کار الگوریتم‌ها، و مهارت در انتخاب ورد کردن محتوا است.

### محدودیت معقول و منظم برای فضای مجازی

هدف حذف فناوری نیست؛ بلکه مدیریت فعالانه و مشارکتی آن است. این به معنی تعیین قوانین شفاف استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت است (مثلاً ساعات خاص، مکان‌های عمومی خانه نه اتاق خواب، و در کنار حضور خانواده نه به صورت فردی). همچنین مشاهده برخی محتواها باید با حضور والد اتفاق بیفتد.

### تقویت تجربه‌های واقعی و جمعی

جایگزین کردن بخشی از وقت کودک و نوجوان با تجربه‌های واقعی، خلاقانه و جمعی بسیار کلیدی است؛ مثل بازی‌های گروهی، ورزش، اردو، یادگیری مهارت‌های زندگی عملی (آشپزی، ساز، کار دستی، باغبانی) و... این تجربه‌ها علاوه بر تخلیه انرژی، به رشد شخصیت و خلاقیت و ایجاد هویت فردی کمک می‌کنند.

### الگوسازی مثبت والدین و خانواده

فرزندان از رفتار والدین و بزرگ‌ترها بسیار بیشتر از حرف‌هایشان می‌آموزند. اگر پدر و مادر هم خود درگیر فضاهای مجازی باشند، انتظار ترک کردن از کودک بیپوده است. والدینی که با حفظ تعادل از فناوری استفاده می‌کنند، به فعالیت‌های هنری، ورزشی یا تفریحی بها می‌دهند و زمامدار کنترل رسانه‌ای خود هستند، الگوی پایداری می‌سازند.

### توجه به هویت فرهنگی و بومی

والدین با استفاده از داستان‌سرایی، مشارکت در آیین‌های سنتی، آشنایی با مشاهیر و تاریخ بومی، و حتی آشپزی و هنرهای محلی، می‌توانند به فرزندان ریشه‌های فرهنگی را یادآوری کنند. این فعالیت‌ها لزوماً باید جذاب و هیجان‌انگیز اجرا شوند تا بتوانند با جذابیت رسانه‌های مدرن رقابت کنند.

### خودمراقبتی والدین

فراموش نکنید؛ والدین خسته، پر استرس و آشفته، نمی‌توانند پشتیبان خوبی برای فرزند باشند. مراقبت از سلامت روان خود، مراجعه به مشاور در صورت لزوم، و نقد رفتارهای خود (مثلاً تعداد ساعت‌های آنلاین بودن)، لازمه موفقیت در اجرای این راهکارهاست.

