

سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر

6 رهنمود عملی برای جوانان تا با منع استفاده از شبکه‌های اجتماعی کنار بیایند

نوشته KRUSHNADEVSINH RAVALJI

تاریخ توسط لحظه‌های مهم تحول تعریف می‌شود که جامعه را شکل می‌دهد. از ایجاد اینترنت تا سفرهای هوایی در سراسر جهان، شیوه‌ای که ما با یکدیگر در تماس می‌شویم و جهان را سفر میکنیم پیوسته در حال تغییر است. برای خانواده‌ها در سراسر استرالیا، یک لحظه تعیین‌کننده تازه فرا رسیده است.

در تاریخ 10 دسامبر 2025، استرالیا شاهد یک تغییر تعیین‌کننده برای یک نسل بود؛ زمانی که برخی از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی دسترسی به حساب‌ها را برای کسانی که سن‌شان کمتر از 16 سال است محدود ساختند. قانون جدید یک ابتکار پیشگام در سطح جهان بود تا جوانان را در فضای آنلاین مصئون تر بسازد. این کار با دور ساختن جوانان از قرار گرفتن در معرض الگوریتم‌های استحصالی، امکانات اسکرول بی‌پایان، نوتیفیکیشن‌ها و هشدارهای دوامدار، و همچنان جستجوی پیوسته برای دریافت تأیید در فضای آنلاین انجام می‌شود.

در جریان بیش از 8 سال کار در کنار نوجوانان، من از نزدیک دیده‌ام که رسانه‌های اجتماعی چگونه بالای دیدگاه‌ها و رفتارها تأثیر می‌گذارد و چگونه در روال روزمره بسیاری از جوانان جا گرفته است.

من از طریق سازمان Third Culture با جوانان همکاری نزدیک دارم و همچنان به‌عنوان کمیشنر پیشین جوانان در Multicultural Commission مربوط به حکومت ایالت ویکتوریا فعالیت کرده‌ام. به همین دلیل می‌خواهم چند رهنمود را شریک بسازم که ممکن است به نوجوانان شما کمک کند تا با تغییرات در دسترسی به رسانه‌های اجتماعی کنار بیایند و در عین حال ارتباطات معنادار خود را حفظ کنند.

1. "فضاهای سوم" در جامعه را جستجو کنید

اگر نوجوان شما برای الهام گرفتن و آشنا شدن با افکار جالب به رسانه‌های اجتماعی مراجعه می‌کند، "فضاهای سوم" در محل زندگی شما - یعنی یک مکان اجتماعی که مردم می‌توانند بیرون از خانه یا مکتب در آنجا جمع شوند، گپ بزنند و با یکدیگر ارتباط برقرار کنند - معادل حضوری آن محسوب می‌شود. نوجوان خود را تشویق کنید که به کتابخانه محل خود برود، زیرا آنجا یک جای بسیار مناسب برای دیدار با دیگران است. مراکز اجتماعی برنامه‌های گوناگون همسال‌به‌همسال برگزار می‌کنند، یا نوجوانان می‌توانند همراه با دوستان خود به مکان‌های موسیقی محلی یا نهادهای فرهنگی نزدیک بروند و به‌صورت حضوری گپ بزنند و داستان‌های خود را با یکدیگر شریک سازند.

این "فضاهای سوم" محیط مناسبی است تا از حباب الگوریتم‌ها بیرون شوند و با افراد تازه‌ای ارتباط برقرار کنند که داستان‌هایشان در صفحه نمایش دیده نمی‌شود.

در عین حال، جوانان هنوز می‌توانند از دستگاه‌های خود برای ارتباط از طریق پلتفرم‌های دیگری که شامل این قانون نمی‌شوند استفاده کنند؛ مانند WhatsApp و Messenger، از جمله برای تماس با دوستان و اعضای خانواده در خارج از کشور.

2. ایجاد ارتباط از طریق گروه‌های علاقه مندی

چه از طریق تیم‌های ورزشی و چه از راه فرصت‌های داوطلبانه، پیوستن به گروه‌های محلی یک راه عالی برای آشنا شدن با دوستان تازه و ایجاد پیوند بر اساس علاقه‌های مشترک است. بسیاری از مکتب‌ها همچنان پروگرام‌هایی را ارائه می‌کنند که شاگردان می‌توانند در جریان رخصتی‌های مکتب از آن لذت ببرند.

من در بازی‌های تنیس به حیث داوطلب کار می‌کردم، جایی که با افراد زیادی آشنا شدم که علاقه مشترکی به این ورزش داشتند. آن تجربه‌ها کمک کرد تا من به آن شخصی تبدیل شوم که امروز هستم.

3. منابع خبر و معلومات خود را متنوع بسازید

سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر

برای بسیاری از جوانان، رسانه‌های اجتماعی به منبع اصلی دریافت خبر تبدیل شده است. اما یک دنیای گسترده از معلومات قابل اعتماد وجود دارد، از جمله APP های رسانه‌ای، روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون. دوباره معرفی کردن برخی از این راه‌ها می‌تواند کمک کند تا شیوه‌ای که خانواده شما محتوا را دریافت می‌کند گسترده‌تر شود.

این تغییر ممکن است برای کسانی که سن‌شان کمتر از 16 سال است، مخصوص مهم احساس شود؛ زیرا آنان اغلب نقش مهمی در داخل خانواده دارند. برای مثال، ممکن است در ترجمه کردن خبرها برای اعضای خانواده کمک کنند یا مدیریت اسناد مهم را بر عهده داشته باشند. از آنجا که خودم با مسئولیت‌های مشابه بزرگ شده‌ام، می‌دانم که سازگار شدن با این تغییر می‌تواند یک چالش باشد. با این حال، همان‌طور که ما توانستیم با موفقیت با انتقال به یک کشور جدید و پیچیدگی‌های زندگی بزرگسالی کنار بیاییم، می‌دانم که جوانان ما توانایی و استقامت لازم را دارند تا با این تغییر نیز کنار بیایند.

4. شیوه "قدیمی" برای در تماس ماندن را بپذیرید

همان‌گونه که والدین و خواهران و برادران بزرگ تر که پیش از گسترش رسانه‌های اجتماعی به دنیا آمده‌اند می‌توانند گواهی بدهند، راه‌های زیادی برای در تماس ماندن با افرادی که دوست‌شان دارید و به آنان اهمیت می‌دهید وجود دارد. مهم است که به نوجوانان زیر 16 سال اطمینان داده شود که این تغییر به معنای "برگشت به گذشته" نیست. بلکه به این معنا است که "اسکرول منفعلانه" با تماس و ارتباط فعال جایگزین شود. به‌جای این‌که تنها از طریق استوری‌ها دوستان خود را مشاهده کنند یا با استفاده از میم‌ها ارتباط برقرار کنند، می‌توان آنان را تشویق کرد که یک پیام مستقیم بفرستند، در یک گفت و گوی گروهی (گروپ چت) اشتراک کنند، یا یک تماس تلفنی یا تماس ویدیویی برقرار کنند.

5. نگرش مثبت را حفظ کنید و این تغییر را به‌عنوان یک فرصت مطرح کنید

می‌دانم که ممکن است برای جوانان دشوار باشد که یک «قانون» تازه در زندگی خود را به‌عنوان فرصت ببینند؛ اما اکنون که حداقل سن برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی تعیین شده است، می‌توانیم از این تغییر به نفع آنان استفاده کنیم. آنها می‌توانند زمانی را که دوباره به دست آورده‌اند صرف افرادی کنند که می‌شناسند و برای‌شان ارزش قابل هستند. چه یک شب تماشای فلم با خانواده باشد یا رفتن به یک رویداد محلی همراه با دوستان، هدف همان است: در لحظه حضور داشتن، در ارتباط ماندن و از لحظه‌های واقعی زندگی بیشترین استفاده را بردن.

6. از شبکه حمایتی خود کمک بگیرند

برای جوانان آسان است که احساس کنند این تغییر را به تنهایی تجربه می‌کنند. اما سازمان‌های جوانان و منابع حمایتی زیادی وجود دارد - همچنان خانواده و دوستان - که می‌توانند از آنان حمایت کنند.

بنابراین، والدین را تشویق می‌کنم که:

- با اطفال خود به قسم منظم صحبت کنید و با همدلی با آنان برخورد کنید.
- برای آنان الگو باشید تا بیشتر در لحظه حضور داشته باشید. این به معنای اسکرول کمتر برای شما نیز است.
- با آنان همکاری کنید تا سواد دیجیتال‌شان را تقویت کنید.

هرچند محدودیت سنی کمک می‌کند تا جوانان در حال حاضر از قرار گرفتن در معرض محتوای زیان‌آور و ویژگی‌های اعتیادآور محافظت شوند، اما زمانی که به 16 سالگی برسند، پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی ناگهان بدون خطر نخواهند شد.

در حالی که پس از آغاز تغییرات مربوط به رسانه‌های اجتماعی در ماه دسمبر بیش از 4.7 میلیون حساب رسانه اجتماعی غیرفعال شد، هنوز هم کارهای بیشتری باید انجام شود و این زمان مناسبی است تا سواد دیجیتال و مهارت‌ها را در میان جوانان زندگی خود تقویت کنید. این کار کمک می‌کند تا زمانی که به دسترسی کامل به دنیای رسانه‌های اجتماعی دست می‌یابند، بهتر بتوانند خطرها را تشخیص دهند و با آن مقابله کنند.

برای دسترسی به منابعی که به جوانان کمک می‌کند تا با این تغییر کنار بیایند، سواد دیجیتال خود را تقویت کنند و معلومات بیشتری درباره راه‌هایی که می‌توانید از آنان حمایت کنید به دست آورید، به [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) مراجعه کنید.

سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر



راجع بہ نویسندہ

Kano Ravalji رئیس اجرائیہ Third Culture Australia و کمیشنر پیشین جوانان در Victorian Multicultural Commission است. او کہ از ہند مہاجرت کردہ و در استرالیا بزرگ شدہ است، درک مستقیم از چالش‌هایی دارد کہ جوانان چند فرهنگی با آن روبہرو می‌شوند. او زندگی حرفہ ای خود را وقف حمایت و داد خواہی برای جوانان کردہ است و تمرکز او بر ایجاد محیط‌هایی است کہ در آن جوانان نہ تنها حضور داشتہ باشند، بلکہ واقعاً احساس تعلق کنند و رشد و پیشرفت نمایند.