۲. نسلِ مضطرب (زد۱۹۹۵/۱۳۷۵، **آلفا** ۲۰۱۰/۱۳۹۰ و **بتا**۲۰۲۵/۱۴۰۴)

بررسی‌عمیقِ‌بحران‌**سلامت‌روان**‌نسل‌هایِ زد، نسلِ‌آلفا(نسلِ‌کامل‌متولدشدهٔ قرن ۲۱) و نسلِ‌بتا، نسل‌هائی‌متفاوت‌تر ازنسل‌های پیشین بادسترسیِ نامحدود به اینترنت وگوشی‌هایِ هوشمند! آن‌هم درعصرِ شتابناکی فناوری‌هایِ دیجیتال! و...

این‌**نسل‌ها**بخش‌زیادی ازوقت‌خودرا در**فضای مجازی** و**شبکه‌های اجتماعی** می‌گذرانندو**کم‌تر فرصتِ تعاملاتِ واقعی، بازیِ آزاد و چالش‌های‌طبیعی**دارند. **ازاین‌رو؛ افزایشِ بحران‌های روانی:** از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، نرخ افسردگی، اضطراب، خودآزاری وحتا خودکشی در نوجوانان به‌ویژه دختران! به شکلِ‌بی‌سابقه‌ای‌افزایش‌یافته‌است. **دختران بیش از پسران ازشبکه‌های اجتماعی آسیب‌می‌بینند و پسران بیش‌تر به‌دنیای مجازی و بازی‌های‌آنلاین پناه‌می‌برند. مطالعهٔ**هایت،این‌تغییر را با ورودِ گستردهٔ تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی به زندگی نوجوانان مرتبط می‌داند و با داده‌ها و **شواهدِ متعددْ** این ارتباط را اثبات می‌کند.

- **عاملِ‌کلیدیِ**بحران‌وبرخی‌آسیب‌های‌بنیادین‌وشکست‌فاجعه‌بار!دربازآرائیِ‌بزرگِ‌دورانِ‌کودکی،از**بازی‌محوری**به**گوشی‌محوری!** است.

۱. **شبکه‌های‌اجتماعی‌وگوشی‌های‌هوشمندْ**این‌ابزارها،نوجوانان‌رادرمعرضِ**مقایسه‌های‌مداوم، اعتیادبه‌فناوری‌وشبکه‌های‌اجتماعی، به کم‌خوابی،حواس‌پرتی،پراکندگیِ‌توجه،محرومیت‌وانزوایِ‌اجتماعی** قرارداده‌اند.

هُشدار. الگوریتمها، با مهندسیِ ذهن‌وتوجه‌ما برای‌نگه‌داشتن‌کاربران‌درپلتفرم‌ها، طراحی‌شده‌اندو**سلامت‌روانیِ** نوجوانان‌راقربانی‌می‌کنند!

۲. **محافظتِ‌افراطی:**والدین وبزرگ‌سالان‌امروزبیش‌ازحدْ**مراقبِ‌بدونِ‌شناخت**بچه‌هاهستندو**فرصتِ‌تجربهٔ‌بازی‌های‌آزادو مواجههٔ باچالش‌هایِ طبیعی** را ازآنان‌گرفته‌اند.این‌رویکردْ باعثِ‌تضعیفِ**تاب‌آوری،استقلال‌روانی‌وافزایشِ‌اضطراب،ناهنجاری‌وتنهائیِ** کودکان‌شده‌است.

هُشدار. بچه‌هاوقتی‌شکوفامی‌شوندکه‌ریشه‌درطبیعت و اجتماعاتِ‌واقعی‌داشته‌باشندنه‌شبکه‌های‌مجازیِ‌تجسم نیافته!

- **۴راه‌کار** برای‌معکوس‌کردنِ روندِ **آسیب‌های‌روانی!** تا نهادینه‌شدنِ **مهارت‌های اجتماعی و تاب‌آوریِ‌روانی** دربچه‌ها.

۱. **افزایش‌بازی آزادوبدونِ‌نظارت! البته‌بامراقبت! دردورانِ کودکی! وفرصتِ‌تجربه‌هایِ‌مستقل! که یادگیری‌حاصلِ‌بازی‌وتفریح است!**

- **فعالیت‌های‌فیزیکی‌وتجربه‌های‌اجتماعی‌واقعیْ به ویژه در طبیعتْ تا دچارِ اختلالِ کمبودِ طبیعت نشوند.**
- دست‌برداشتنِ‌**والدین‌ازمحافظتِ بیش‌ازحدبچه‌ها**، زیرامانعِ‌رشدِاستقلال‌وخودکارآمدی‌شده‌وآنان‌را **آسیب‌پذیرتر** می‌سازد.
- دادنِ فرصت و فضای بیش‌تر به فرزندانِ خود برای**توسعهٔ‌تجربه، اشتباه‌کردن** و **رویاروشدن** با **چالش‌ها وشکست‌ها.**

۲. **تاخیردر دسترسی به‌گوشی هوشمندوشبکه‌های اجتماعی**

- برای جلوگیری ازمواجههٔ زودهنگام با محتوایِ‌آسیب‌زا و فشارهایِ اجتماعیِ‌مجازی! ضروری است تا قبل از۱۴سالگی، کودکان فقط گوشی‌هایِ ساده (بدون اینترنت و اپ‌هایِ‌شبکه‌اجتماعی) داشته باشند واستفاده ازشبکه‌های اجتماعی تا ۱۶سالگی به‌تعویق بیفتد.

۳. **آگاهی‌بخشی**

- **گفت‌وگوی**والدین،معلمان‌باکودکان‌ونوجوانان‌و**نظرخواهی**ازآنان! دربارهٔ **استفادهٔ صحیح و مسئولانه** و آسیب‌هایِ‌فناوری و شبکه‌های اجتماعی و نیز راه‌هایِ مدیریتِ آن، با برنامه‌هایِ جذابِ واقعیْ **به‌دور از افراط‌وتفریط!** تا نسلِ جدید بتواند با آگاهیِ‌انتقادی و مهارتِ بیش‌تر! باچالش‌هایِ عصردیجیتال مواجه‌شده و از اعتیاد به‌فناوری‌واختلالِ درخواب یا فعالیت‌هایِ روزمره جلوگیری‌شود.

٤. **توجه به نیازهای روان‌شناختیِ اولیه**

- **تأکیدبرنیازهای بنیادین،** بازی‌وتفریح(به‌ویژه‌درطبیعت)، ارتباط‌باهمسالان،کنجکاوی،ماجراجویی‌وکاوش‌که از ارکانِ‌اصلیِ رشدِ سالم و همه‌جانبه هستند و با این امید که دوباره به سبکِ زندگیِ طبیعی و متعادلِ کودکان و نوجوانان‌مان بازگردیم.

و اما ۳ ویژگیِ مهم در**پژوهش‌هایِ نسلی،** به ویژه **نسل آلفا**α (متولدین ۱۳۹۰تا ۱۴۰۴)

۱.**بومیِ‌کاملِ‌دنیایِ‌دیجیتال** برخلافِ‌نسل‌هایِ‌قبل‌که**دیجیتال‌رایادگرفتند،**این‌نسلْ**ژن‌دیجیتالی**است.ازاین‌رو؛ تعامل با **صفحه‌نمایش، هوشِ‌مصنوعی** و... برای‌شان **طبیعی** و **واقعی** است. و انتظارِ دسترسیِ سریع به اطلاعات دارند (**تحملِ تأخیر کم‌تر!**).

۲. **فردیت‌قویْ‌همراه باوابستگیِ ساختاری به‌خانواده؛** این نسل از نظرروان‌شناختی،دارایِ **بیانِ فردی وخودآگاهیِ بیش‌تر** و **هم‌زمان** وابستگیِ عملیِ‌بیش‌تری به‌والدین! دارند. **چراکه:** کودکان بیش‌تر شنیده‌می‌شوندونظرشان درخانواده‌مهم‌تر است. با ترکیبِ **استقلالِ هویتی** و **حمایتِ ساختاریِ بالا**. و **والدین در زندگی و تصمیم‌هایشان حضورِ فعال‌تری دارند** (حمایت و همراهیِ بیش‌تر).

۳.**ازمنظرِیادگیری‌وآموزشِ‌مدرسه‌ایْ**در**تفاوت‌بانسل‌پیشین!ترجیحِ‌شانْ‌یادگیریِ‌تعاملی‌وچندرسانه‌ای**(ویدئو،بازی،کشف،تجربه‌و...).

تا رویکردهاوروش‌هایِ‌کارخانه‌ایِ‌انتقال‌وسخنرانی! و **بازخوردفوری‌می‌خواهند** و با انتظارِطولانی یا **آموزشِ‌کاملاًخطی**سازگار نیستند.

ازاین‌رو؛ طراحیِ‌آموزش‌**وتدریسِ‌منجربه‌یادگیری** برایِ‌این‌**نسل**باید**شخصی‌سازی‌شده،تعاملی، کشف‌وتجربه‌محور و همراه با بازخوردِ سریعْ برای اعتباربخشی به شواهدِ مشاهده‌ای**شان باشد؛ وگرنه **انگیزه** و **درگیریِ‌ذهنیِ** آن‌ها **کاهش**می‌یابد.

نکته: سلامتِ‌روانِ‌عزیزان‌مانْ‌می‌طلبد! به‌گفت‌وگوی باآنان! نشسته تا یافتنِ راه‌حل! زیرا این‌نکات، چارچوبی علمی و عملی است برای پیشگیری و کاهشِ آسیب‌هایِ فناوری! و ایشان نیز خودْ بخشی از راه‌حل‌اند!

تا نظرشمابزرگواران ادامه‌باهم...