

## طرح درس فائق آمدن بر استرس دیجیتال

برای دانش آموزان کلاس ۹ تا ۱۲

مدت زمان اجرا: بین ۱ و نیم تا ۲ و نیم ساعت

### مرور طرح درس

در این درس دانش آموزان به دلایلی که رسانه های دیجیتال باعث استرس می شوند، فکر می کنند. آنها از طریق نمایش بازی کردن یاد خواهند گرفت که رسانه های اجتماعی باعث می شوند که ما خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، نداشته های خودمان را با داشته دیگران قیاس کنیم و در نتیجه باعث استرس در ما می شوند. دانش آموزان در این طرح درس راهکارهایی برای کنار آمدن با استرس دیجیتال تمرین می کنند.

### نتایج مورد انتظار

- دانش آموزان به عادت های خود در استفاده از ابزارهای دیجیتالی فکری کنند و در رابطه با مهارت های کنار آمدن با استرس دیجیتال می آموزند.
- نمایش های کوتاهی را بازی می کنند که در آنها نشان می دهند که با یک مسئله اجتماعی کنار آمده اند و آن را حل کرده اند.
- مهارت هایی را برای مدیریت استرس و حفظ تعادل در زندگی خود تمرین می کنند و می آموزند.
- یاد می گیرند چگونه نقش رسانه های دیجیتال را به طور کلی و رسانه های اجتماعی را به طو خاص در زندگی خود مدیریت کنند.
- یک محصول رسانه ای تولید کنند. (اختیاری)
- از رسانه های اجتماعی برای یادگیری استفاده کنند. (اختیاری)

### آماده سازی و ابزارهای آموزشی

این کاربرگ ها را کپی بگیرید:

- تست خود-سنجی استرس دیجیتال
- کنار آمدن با استرس دیجیتال
- نمایشنامه های بازی توقف (۱۰ نمایشنامه است؛ ۳ کپی از هر کدام تهیه کنید)

### اجرای طرح درس

استرس دیجیتال

کاربرگ تست خودسنجی استرس دیجیتال را بین دانش آموزان پخش کنید و به همراه کلاس از روی آن بخوانید. بعد از اینکه به آنها اطمینان می دهید که هیچ کسی (از جمله خود شما) پاسخ ها را نخواهد دید، از آنها بخواهید که تست را انجام دهند.

زمانی که دانش آموزان تست خود-سنجی را کامل کردند از آنها بخواهید تا صفحه را برگردانند و برای ۵ دقیقه به این پرسش فکر کنند که چه چیزی باعث استرس دیجیتال می شود. سپس از آنها بخواهید برای ۵ دقیقه به صورت "نوشتن بی پروا" هر چیزی در پاسخ به آن پرسش به ذهن شان می رسد را روی برگه بنویسند. (اطمینان حاصل کنید که هیچ کس پیش از ۵ دقیقه دومی شروع به نوشتن نمی کند و همچنین تا ۵ دقیقه دومی تمام نشده است قلم خود را روی میز نمی گذارند. آنها در طول ۵ دقیقه باید در حال نوشتن باشند و هر چیزی به ذهن شان می رسد را بنویسند). به آنها بگویید که اگر هیچ چیزی به ذهن شان نمی رسد که بنویسند، می توانند روی برگه، سوالی که از آنها پرسیده اید را در طول ۵ دقیقه روی صفحه بنویسند. (تکرار کنند)

### نوشتن بی پروا چیست؟

نوشتن بی پروا راهی برای پشت یر گذاشتن خودسانسوری است. یعنی آنچه را که واقعا فکر می کنیم یا حس می کنیم را بنویسیم. قواعد نوشتن بی پروا از این قرارند:

۱. در طول ۵ دقیقه بی وقفه می نویسید.
  ۲. دست تان بی وقفه در حال حرکت است. اگر هیچ چیزی به ذهن تان نمی رسد همین کلمات را بی وقفه بنویسید: "استرس دیجیتال یعنی..." تا زمانی که چیزی به ذهن تان بریا نوشتن برسد.
  ۳. برای خواندن آنچه که نوشته اید نایستید.
  ۴. هیچ چیزی که نوشته اید را پاک نکنید یا خط نزنید.
  ۵. نگران گرامر و املا کلمات نباشید.
- (منبع: ذهن بی پروا نوشته ناتالی گلدبرگ)

شما مجبور نیستید آنچه نوشته اید را بخوانید یا آن را به کسی نشان دهید.

پس از اینکه بخش ۵ دقیقه نوشتن تمام شد، از دانش آموزان بخواهید آنچه که نوشته اند را برای خودشان بخوانند و سپس بگویند به نظر آنها چه چیزی باعث استرس دیجیتال می شود. (آنها نباید آنچه که روی برگه نوشته اند را تحت الفظی بخوانند، اما نکاتی که نوشته اند را برای آنکه درباره شان در کلاس صحبت کنند را نزد خود داشته باشند). اطمینان حاصل کنید که نکات زیر در کلاس مطرح می شوند:

- رسانه های اجتماعی باعث می شوند که شما نگران شوید که دارید چیزی را از دست می دهید یا ممکن است آنچه که دیگران در فضای مجازی در مورد شما می گویند را از دست می دهید، بنابراین آنها را تند تند چک می کنید.
- رسانه های اجتماعی ممکن است باعث شوند که شما فکر کنید به دیگران بیشتر خوش می گذرد یا زندگی بهتری دارند چرا که شما تنها روی خوب زندگی آنان را می بینید.

- شما تحت فشار هستید چرا که می خواهید همواره خود را مثبت و خوشحال نشان دهید.
- رسانه های اجتماعی باعث می شود شما به کارهای تان نرسید چرا که مدام در حال چک کردن آنها هستید.
- استرس دیجیتال هم دختران و هم پسران را تحت تاثیر قرار می دهد. (در واقع، برخی از پژوهش ها نشان می دهد که پسرها بیش از دخترها دچار استرس دیجیتال می شوند!)

### بازی توقف

کلاس را به ۳ یا ۴ گروه تقسیم کنید. کاربرگ نمایشنامه های بازی توقف را بین دانش آموزان پخش کنید (در پایان طرح درس نمایشنامه را بیابید) و به هر گروه یک نمایش نامه اختصاص دهید. در هر گروه، یک یا دو دانش آموز می بایست کاراکترها در هر نمایشنامه را بازی کنند در حالی که دو نفر دیگر می بایست نقش ناظر را که می توانند بازی را برای لحظاتی متوقف کنند و در این باره که چگونه کاراکترها می توانند راهکارهایی از کاربرگ "کنار آمدن با استرس دیجیتال" برای مدیریت استرس شان به کار ببرند، ارائه کنند. بسته به توانایی های تکنیکی شما و محدودیت های شما، این نمایشنامه ها می توانند به عنوان اجراهای زنده یا به صورت ویدئو اجرا شوند.

### تست خود سنجی استرس دیجیتال

استرس دیجیتال استرسی است که ما در نتیجه استفاده از ابزارهای دیجیتالی (مانند تلفن همراه، کامپیوتر، بازی کنسول و غیره) و یا رسانه های دیجیتال (مانند شبکه های اجتماعی، بازی ها، مسنجرها و غیره) تجربه می کنیم.

پروفسور فیردوس دابهر، متخصص استرس و سلامت در دانشگاه استنفورد، استرس را اینگونه تعریف می کند: "زنجیره ای از وقایع است که با یک محرک یا چالش شروع می شود. این چالش به واسطه مغز شناسایی می شود و مغز سیستم جنگی در بدن را فعال می کند. این واکنش مغز یک واکنش بیولوژیکی به استرس است." استرس کوتاه مدت می تواند چیز مفیدی باشد: این نوع استرس به ما کمک می کند زمانی که در خطر هستیم یا کارهای زیادی داریم، عملکرد جسمی یا ذهنی بهتری داشته باشیم. اما استرس طولانی مدت به ما تا مدت ها اجازه نمی دهد تا استراحت کنیم و آرامش داشته باشیم. این نوع استرس تاثیرات منفی مانند افزایش خطر افسردگی را در پی دارد.

تست زیر را مطالعه کنید و پاسخ دهید که چقدر تحت فشار استرس هستید. مواردی که در مورد شما صدق می کند را تیک بزنید، سپس آن ها را بشمارید. اگر دوست ندارید، آن را به کسی نشان ندهید.

\_\_\_ شمارش زمان هایی که رسانه های اجتماعی را چک میکنم از دستم رفته است و مدام آنها را در طول روز چک می کنم.

\_\_\_ من زمانی که برای مدت طولانی رسانه های اجتماعی امرا چک نمی کنم، دچار استرس می شوم.

- \_\_\_ مدت زمانی زیادی را به بازی آنلاین کردن، در طول هفته، می گذاریم.
- \_\_\_ من اگر مدت زمان زیادی بگذرد و در شبکه های اجتماعی پست نگذارم نگران می شوم که دیگران درباره من چه فکری می کنند و ممکن است نگران من شوند.
- \_\_\_ من معمولاً فرصت ملاقات حضوری والدین یا دوستانم را از دست می دهم چرا که در حال گذراندن وقت در رسانه های اجتماعی یا بازی کامپیوتری هستم.
- \_\_\_ پیش آمده است که برای یک قرار ملاقات دیر کرده باشم چرا که در حال چک کردن شبکه های اجتماعی یا بازی کامپیوتری بوده ام.
- \_\_\_ پیش آمده است که نرسیده باشم تکالیف مدرسه ام را انجام دهم چرا که در حال چک کردن رسانه های اجتماعی یا در حال بازی کردن بوده ام.
- \_\_\_ پیش آمده است که فکر کنم که صدای پیام یا زنگ موبایلم را شنیده ام در حالی که موبایلم اصلاً آنجا نبوده است.
- \_\_\_ پیش آمده است که به خودم بگویم من بعد از اینکه پستم در فلان رسانه اجتماعی لایک یا کامنت بگیرد، می خوابم.
- \_\_\_ پیش آمده است که به خودم بگویم فقط بعد از اینکه امتیاز بیشتری در بازی بگیرم یا به مرحله بعدی بروم، به رختخواب می روم.
- \_\_\_ پیش آمده است که از خواب برای چک کردن تلفن ام بیدار شوم.
- \_\_\_ من اغلب در حال چک کردن رسانه های اجتماعی یا بازی کردن هستم، در حالی که والدین ام فکر می کنند خوابیده ام.
- \_\_\_ من پیگیری می کنم که در چند عکس یا پست تگ شده ام.
- \_\_\_ من اغلب زندگی خودم را با زندگی دیگران بر اساس آنچه که در رسانه های اجتماعی می بینم، مقایسه می کنم.
- \_\_\_ پیش آمده است که یک پست را حذف کنم چرا که به اندازه کافی لایک یا کامنت نگرفته است.
- \_\_\_ پیش آمده است که در یک مهمانی یا واقعه ورزشی و مانند آن باشم و به صورت همزمان چک کنم که ببینم دیگران چه پست هایی در رابطه با آن رویداد در شبکه های اجتماعی گذاشته اند.
- \_\_\_ پیش آمده است که یک چیز لذت بخش را از دست بدهم چرا که در حال عکس گرفتن، پست کردن درباره آن یا مستند سازی درباره آن لحظه بوده ام.
- \_\_\_ من اغلب نگرانم چرا که فکر می کنم که دوستانم بدون من در حال خوشگذرانی هستند.

\_\_\_ من اگر رسانه های اجتماعی ام را چک نکنم در این مورد که جوک های بین گروهی با دوستانم را از دست بدهم، نگران می شوم.

\_\_\_ من بعضی وقت ها فکر می کنم دوستانم فقط برای اینکه حسادت مرا برانگیزند، پست می گذارند.

\_\_\_ من احساس می کنم فقط باید چیزهای مثبتی درباره زندگی ام پست کنم که مرا خوشحال نشان می دهند.

\_\_\_ من هر چیزی که در زندگی ام اتفاق می افتد را در رسانه های اجتماعی پست می کنم.

\_\_\_ پیش آمده است که از دوستانم بخواهم عکسی که من در آن قرار دارم را در صفحه شان پاک کنند چراکه احساس کرده ام ظاهر خوبی در آن عکس نداشته ام.

\_\_\_ پیش آمده است که پست های توهین آمیز، افشاکنده یا تحریک آمیز در پیجم بگذارم چرا که می دانستم این نوع پست ها واکنش بیشتری خواهند گرفت.

\_\_\_ تفاوت زیادی میان خود واقعی من و آنچه که در فضای مجازی از من موجود است، وجود دارد.

### تفکر کردن و نوشتن بی پروا

اکنون که تست خود-سنجی را انجام داده اید امتیازات خود بشمارید و ۵ دقیقه دون اینکه کاری انجام دهید فکر کنید که چه چیزی باعث استرس دیجیتال در شما می شود. بعد از ۵ دقیقه فکر کردن حال از دانش آموزان بخواهید شروع به نوشتن بی پروا در مورد استرس دیجیتال کنند و هر چیزی که به ذهن شان می رسد را به صورت بی پروا روی برگه بنویسند. آنها باید اینگونه جملات خود را شروع کنند: استرس دیجیتال یعنی...

### کنار آمدن با استرس دیجیتال

سه را وجود دارد که به شما کمک کند بر استرس دیجیتال فائق آید. نخست از طریق مدیریت زمان است: اگر زمان شما به خوبی ساماندهی شود، زندگی آنلاین شما باعث نمی شود که شما نتوانید به کارهای دیگر خود برسید. دوم از طریق تغییر عادت های تان و نگرش های تان امکان پذیر است. راه سوم این است که زمانی برای استراحت و تفکر اختصاص دهید، در این صورت شما مدام تحت فشار استرس نخواهید بود.

### مدیریت زمان

- شما همه ی کارها را با هم نمی توانید انجام دهید. به کارهایی فکر کنید که از همه برای شما مهمتر هستند (مدرسه؟ کار؟ خانواده؟ سرگرمی های تان؟) و بر همین اساس الویت های تان را مشخص کنید.
- یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید را تهیه کنید و یک برنامه زمانی برای انجام آنها نیز درست کنید. کارهای را بر اساس ضرورت انجام هر کدام الویت بندی کنید.
- از ابزارهای دیجیتالی خود در این مورد استفاده کنید. به عنوان مثال اپلیکیشن تقویم بر روی تلفن خود را فعال کنید تا به شما یادآوری کند چه کارهایی باید انجام شوند.

- ساعت های خاصی را به چک کردن شبکه اجتماعی خود اختصاص دهید (به عنوان مثال هر یک ساعت، یا زمانی که کارتان را تمام کرده اید). نباید هر زمان که حس کردید دوست دارید تلفن خود را چک کنید، آن را چک کنید. اگر برای شما دشوار است که مدت زمان زیادی را بدون چک کردن تلفن همراه تان بگذرانید، ابتدا از مدت زمان های کوتاه استفاده کنید و کم کم آن را زیادتر کنید.

### تغییر عادات و نگرش ها

- خودتان را با آدمهایی که در فضای مجازی می بینید-از جمله دوستان تان- مقایسه نکنید. به خاطر داشته باشید که آدمها معمولا فقط اخبار خوب و بهترین عکس های آنلاین شان را در فضای مجازی پست می کنند. همچنین آنها عکس هایی که پست می کنند را با فیلترهایی دستکاری می کنند تا زیباتر به نظر برسند.
- زمانی که جایی هستی، همان جا بمان- حتی به صورت مجازی. تلاش برای اینکه همه ی چیزهای را همزمان دنبال کنی یا همه ی کارها را همزمان انجام دهی فقط باعث استرس تو می شود.
- اگر دوستان تان پست های خوبی از زندگی شان می گذارند، شما به خودتان نگیرید. آنها هم درست مثل خود شما می خواهند تا زندگی شان خوب به نظر برسد.
- صادق باشید. شما ممکن است فکر کنید که اطرافیان تان فقط انتظار دارند که شما چیزهای مثبت از زندگی خود در پیج تان بگذارید اما پژوهش ها نشان می دهد که آدمها زمانی که پست های شان چهره واقعی زندگی شان را نشان می دهد خوشحال تر هستند و حمایت عاطفی بیشتری از اطرافیان شان می گیرند.

### برای استراحت و تفکر وقت بگذارید

- زمانی که از تلفن خود استفاده نمی کنید آن را روی سایلنت بگذارید. شما هرگز نمی توانید زمانی که تلفن تان مدام در حال گرفتن نوتیف است یا زمانی که شما انتظار پیام دارید، استراحت کنید.
- در وقت بیداری در زمان مشخصی رسانه های اجتماعی را استفاده نکنید. تحقیقات نشان می دهد که حتی ده دقیقه تمرکز روی یک کار مانند پیاده روی، تمرین بدنی یا گذراندن وقت با یک دوست می تواند در آرامش و از بین بردن استرس، موثر باشد.
- بعضی از تعطیلات را بدون رسانه های اجتماعی و ابزارهای دیجیتالی بگذارید. اگر برای شما سخت است از یک روز در ماه شروع کنید و سپس آن را به یک روز در هفته برسانید.

### بازی توقف

در این تمرین یک نفر یا دو نفر از شما هر بار این نمایشنامه ها را بازی می کنند درحالی که بقیه نقش ناظر را دارند. ناظران کسانی هستند که می توانند برای لحظاتی بازی شما را متوقف کنند و راهکارهایی که تاکنون یاد گرفته اند را برای حل مسئله پیشنهاد دهند.

### نمایشنامه اول

شما عکسی از خودتان می گیرید که خیلی دوست دارید و آن را در پیج اینستاگرام تان پست می کنید. بعد از یک ساعت شما چک می کنید تا ببینید دوستان شما چه پاسخ و واکنشی به عکس شما نشان داده اند. شما می بینید که تنها ۳ لایک گرفته اید. این دوست داشتنی ترین عکس شما بوده اما اکنون حس می کنید خجالت می کشید که اینقدر کم لایک گرفته است و دارید به این فکر میکنید که آن را حذف کنید.

### نمایشنامه دوم

درست قبل از زمان امتحان از شما خواسته می شود تا رهبری تیم بازی آنلاین را بر عهده بگیرید. شما نیاز است که برای امتحان درس بخوانید اما از یک طرف هم حس می کنید اگر این پیشنهاد را قبول نکنید باعث شکست تیم تان می شوید.

### نمایشنامه سوم

به طور ناگهانی یک مسافرت برای شما و خانواده تان جور می شود. شما فراموش می کنید که در رسانه های اجتماعی خود درباره آن پست بگذارید و بعد از دو روز احساس نگرانی شما شروع می شود. شما نگرانید که دوستان تان درباره شما اکنون چه فکری می کنند، چراکه شما هرگز اینگونه نشده است که تا دو روز چیزی را در پیج خود پست نکنید.

### نمایشنامه چهارم

دوستان تان شما را در یک عکس که در یک مهمانی گرفته اند، تگ می کنند. دوستان شما در این عکس جذاب به نظر می رسند اما شما نیز در عکس هستید که به نظرتان بسیار زشت افتاده اید. دوستان تان آن عکس را خیلی دوست دارند اما شما واقعا می خواهید که آن عکس را حذف کنند.

### نمایشنامه پنجم

شما رسانه های اجتماعی خود را صبح چک می کنید و می بینید که تمام دوستان شما در مورد شب گذشته که با همدیگر بیرون رفته اند و پیتزا خورده اند، پست گذاشته اند. شما دیشب کار داشته اید و نتوانسته اید کنار آنها باشید اما هنوز فکری می کنید که قصد آنها یک جورابی این است که شما را با نشان دادن اینکه شب فوق العاده ای کنار هم داشته اند، اذیت کنند.

### نمایشنامه ششم

شما تازه توانسته اید برای بازی آنلاین مورد علاقه تان ارتقا بگیرید و مرحله اول آن خیلی طولانی است. شما نمی خواهید آن را امشب ناتمام بگذارید. بنابراین تا دیروقت بیدار می مانید و روز بعد دیر از خواب بیدار می شوید و بنابراین دیر به مدرسه دیر می روید.

### نمایشنامه هفتم

شما و دوست تان می خواهید یک پروژه به صورت گروهی برای مدرسه انجام دهید. مسئله این است که دوست تان در این مورد با مشکل رو به رو شده است و مدام به شما پیام می دهد و برای حل مسئله اش از شما کمک می خواهد. به خاطر همین شما نمی توانید بر بخش خودتان در پروژه تمرکز کنید.

#### نمایشنامه هشتم

شما در یک امتحان نمره خیلی بدی گرفته اید برای همین یک پست در پیج تان می گذارید و از دوستان تان می خواهید که کمی شما را دلداری کنند و خوشحال تان کنند. اما زمانی که تنها تعداد کمی از آنها پاسخ می دهند شما احساس بدتری پیدا می کنید.

#### نمایشنامه نهم

شما خبر بسیار خوبی قبل از امتحان در مدرسه می گیرید و درباره آن خبر در پیج تان پست می گذارید. در طول امتحان تلفن شما مدام در حال گرفتن نوتیف است که واکنش فالوئرهاى شما به آن پست است. شما نهایتاً نمی توانید مقاومت کنید و شروع به چک کردن گوشی خود می کنید اما در این حین معلم تان شما را می بیند و فکر می کند شما در حال تقلب هستید.

#### نمایشنامه دهم

شما و دوست تان هر کدام جداگانه به همراه خانواده تان به مسافرت می روید. در طول مسافرت هر زمان که پیج دوست تان را چک می کنید، می بینید که او در حال تجربه چیزهای فوق العاده ای است و این باعث می شود که به او حسودی کنید.

[منبع: مدیا اسمارت](#)