

نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

التوازن: الأمر لا يتعلق بالوقت فقط

يُراعي التوازن الرقمي كلاً من **مقدار وجود** الوقت الذي يقضيه الأطفال على الإنترنت. وهناك سؤالين مهمّين يتعيّن أن تطرحوهما على أنفسكم حول مقدار الوقت الذي يقضيه أطفالكم على الإنترنت:

1. "هل يحول الوقت الذي يقضيه طفلي على الإنترنت دون إكمال واجباتهم ومسؤولياتهم؟"

2. "هل يؤثر على صحة طفلي الجسدية أو العاطفية؟"

إذا كانت الإجابة على أي من السؤالين "نعم"، فقد يحتاج أطفالكم إلى حدود زمنية أكثر صرامة لقضاء الوقت على الإنترنت. إذا كانت الإجابة على كلا السؤالين هي "لا"، فاسألوا أنفسكم عن جودة الوقت الذي يقضيه أطفالكم على الإنترنت. تُعد مساعدة الشباب على تعزيز العلاقات بين الأشخاص واستكشاف الاهتمامات من الفوائد الرئيسية للتعلم على الإنترنت.

يمكنكم أيضاً مساعدتهم من خلال ربط أنشطتهم على الإنترنت باهتماماتهم خارج نطاق الإنترنت. على سبيل المثال، بعد مشاهدة مقطع من مباراة كرة قدم، يمكنكم أنتم وأطفالكم محاولة تقليد بعض حركات ركل الكرة معاً.

ابدؤوا محادثة حول التوازن:

- هل شعرت يوماً أنكم تقضون الكثير من الوقت على الإنترنت؟ لِمَ أو لِمَ لا؟
- ما الأنشطة التي تمارسونها خارج نطاق الإنترنت وتريدون أن تخصّصوا لها المزيد من الوقت؟
- ما الأنشطة التي تمارسونها على الإنترنت وتريدون أن تخصّصوا لها المزيد من الوقت؟



نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

ما تعرضونه/تشاركونه/تنشرونه يعكس هويتكم

الهويات الرقمية أو على الإنترنت هي نماذج لأنفسنا موجودة على الإنترنت. قد يكون لدى الشباب هويات على الإنترنت مشابهة لهوياتهم في أرض الواقع أو هويات جديدة تمامًا. يغيّر بعض الشباب هوياتهم بناءً على الأشخاص الذين يتفاعلون معهم. فعلى سبيل المثال، قد يستخدمون هوية واحدة للأصدقاء وهوية أخرى للعائلة، وهذا أمر طبيعي. وحتى على أرض الواقع، قد يعدّل الشباب والبالغون سلوكياتهم عند التفاعل مع مجموعات مختلفة من الأشخاص. ومع ذلك، يبدي الأشخاص الذين لديهم حس ذاتي جيد نفس القيم الأساسية في جميع تفاعلاتهم.

يمكنكم مساعدة أطفالكم في إرساء هوية قوية على الإنترنت من خلال تحديد القيم الأساسية المهمة لعائلتكم معًا. وقد تريدون أيضًا سؤال أطفالكم عن القيم التي كوّنها من تجاربهم الخاصة. تحدّثوا مع أطفالكم حول كيفية تطبيق قيمهم باتساق، وأن يحافظوا على هويتهم الحقيقية على الإنترنت، حتى عندما تكون العلاقة معقدة.

ابدؤوا محادثة حول الهوية الرقمية:

- هل سبق أن نشرتم محتوى على الإنترنت لأنك تريدون أن يراكم الأشخاص بطريقة معيّنة؟
- هل تختلف تصرفات أي من أصدقائكم في الواقع عن تصرفاتهم على الإنترنت؟ ما شعوركم تجاه ذلك؟
- أدرك أنه قد يكون لديكم أكثر من هوية واحدة على الإنترنت. هل ستشعرون بالراحة عند إطلاعي على جميع هذه الهويات؟



نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

ضعوا خطة لاستعادة التوازن مرة أخرى

تُعد مهارات القدرة على المواجهة جزءًا أساسيًا من السلامة الرقمية. وتمكّن تلك المهارات الشباب من إدارة المواقف والعواطف السلبية. وتمثل إحدى الطرق لمساعدة أطفالكم في بناء مهارات القدرة على المواجهة في وضع خطط للتعامل مع المواقف التي قد يواجهونها على الإنترنت. على سبيل المثال، اسألوا أطفالكم عما سيفعلونه إذا علّق أحد الأقران تعليقًا غير لائق على صورة شاركوها على الإنترنت. وخلال مرحلة المناقشة، يمكنكم التحقق من المشاعر التي راودتهم، ومساعدتهم على الرد على التعليقات غير اللائقة بطريقة لا تزيد من احتدام الموقف. ويمكنكم إكساب أطفالكم المزيد من الثقة في قدرتهم على التعامل مع أي موقف ينشأ على الإنترنت من خلال افتراض بعض السيناريوهات ومناقشتها معهم.

تُعد القدرة على تحديد العلاقات الداعمة مهارة حيوية أخرى من مهارات القدرة على المواجهة. هذه المناقشات تُظهر لأطفالكم أنكم موجودون للاستماع إليهم وتقديم الدعم لهم أثناء تواجدهم على الإنترنت.

ابدؤوا محادثة حول القدرة على المواجهة:

- أشعرُ أحيانًا بالقلق بشأن ما قد تواجهونه على الإنترنت. هل يمكننا مناقشة بعض المواقف المختلفة، وكيف يمكنكم الرد خلالها؟
- هل تشعرون بالراحة أثناء التحدّث معي حول المشكلات التي يمكن أن تواجهكم على الإنترنت؟
- عندما نشعر بمشاعر قوية، قد يكون من الصعب عدم التفاعل فورًا. ما الخطوات التي يمكنكم اتخاذها للتحكّم في مشاعركم قبل الرد؟



التحضير للتخلي بمهارة القدرة على المواجهة

قد لا يعرف الشباب كيف يتصرفون عند مواجهة مواقف صعبة على الإنترنت. سيساعد هذا النشاط أطفالكم في تعلُّم كيفية انتقاء خيارات صحية على الإنترنت، وذلك من خلال تشجيعهم على التفكير في النتائج المحتملة لقراراتهم.

1. اسألوا أطفالكم: ما شعوركم إذا تعرّضتم لهذه المواقف على الإنترنت؟

- ينشر أحد الأشخاص صورة مُحرجة لكم.
- ينشر أحد الأشخاص محتوى يجعلكم تشعرون بعدم الارتياح، مثل التعليقات غير اللائقة حول مجموعة من الأشخاص.
- ينشر أحد الأشخاص تعليقًا غير لائق حول محتوى شاركتموه على الإنترنت.
- ينشر أحد الأشخاص محتوى لا توافقون عليه. على سبيل المثال، يزعمون أن الأغنية التي تُحبونها أغنية سخيفة.

2. أخبروا أطفالكم: قد لا تتمكّنون من التحكم في مشاعركم، ولكنكم تستطيعون التحكم في ما تفعلونه وطريقة ردكم على التعليقات السلبية. وينبغي أن تحاولوا اتخاذ قرارات ذات نتائج إيجابية.

3. افتحوا مستندًا وفي الجزء العلوي، اكتبوا أو اطلبوا من أطفالكم كتابة العبارة الآتية، **”عندما يزعجني شيء أو شخص ما على الإنترنت، يمكنني اختيار كيفية الرد. يمكنني...”** تعاونوا مع أطفالكم للتفكير في قائمة تضم إجراءات يمكنهم اتخاذها. وبعد ذلك، استعرضوا القائمة، وناقشوا النتائج الإيجابية والسلبية لكل إجراء. واستخدموا الترميز باللون أو الرموز لتمييز الإجراءات ذات النتائج الإيجابية عن الإجراءات ذات النتائج السلبية.

المثال:

عندما يزعجني شيء أو شخص ما على الإنترنت، يمكنني اختيار كيفية الرد. يمكنني:

- أخذ نفس عميق أو فعل شيء آخر حتى أهدأ. وبعد ذلك أجيب على النحو المناسب.
- الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء.
- الرد بطريقة غير لائقة.
- افتعال مشاجرة في الواقع خارج شبكة الإنترنت.
- إجراء حظر أو الإبلاغ عن الشخص أو المحتوى.

ملاحظة: قد يرى الأطفال أن الإجراء الذي يقدم نتائج إيجابية جليّة تمامًا بالنسبة لكم، مثل طلب الدعم والمساعدة منكم، هو أمر مختلف بالنسبة لهم. ويشعر بعض الشباب بالقلق من طلب الحصول على المساعدة والدعم من الوالدين/الأوصياء لما لذلك من نتائج سلبية. مثل منعهم من استخدام موقع إلكتروني أو منصة. وفي حال محاولة استيعاب وجهات النظر بين جميع الأطراف، يمكنكم التعاون معًا لتحديد النتيجة الأكثر صحة في كل موقف. على سبيل المثال، وإذا حاولتم استيعاب وجهات نظر بعضكم البعض، إلى مزيد من الحرية على الإنترنت.

التخطيط للسلامة الرقمية

مهارات السلامة الرقمية يمكن أن تساعد الشباب على جعل استخدام الإنترنت جزءًا صحيًا ومتوازنًا من حياتهم بشكل عام. سيساعد هذا النشاط أطفالكم في وضع خطة للسلامة الرقمية تشجّع على الاستخدام الصحي والمتوازن.

1. أخبروا أطفالكم: من المهم بالنسبة لي أن يكون وقتكم على الإنترنت مفيدًا ومتوازنًا. هل يمكننا العمل معًا للتوصل إلى خطة لمساعدتكم في استخدام الإنترنت بهذه الطريقة السليمة؟
2. استخدموا "ورقة عمل خطة السلامة الرقمية" لمساعدة أطفالكم في وضع خطة سلامة رقمية. وساعدوا أطفالكم على الإحساس بامتلاك الخطة من خلال الاستماع إلى اقتراحاتهم لإرشادات الخطة. فضلًا عن ذلك، دعوا أطفالكم يساعدون في تحديد عواقب عدم اتباع الخطة (إن وجدت).

ورقة عمل الوالدين

خطة للسلامة الرقمية

اتبعوا المطالبات في كل قسم من الأقسام الأربعة لإنشاء خطة تساعدكم أنتم وعائلتكم في استخدام الإنترنت بطريقة صحية ومتوازنة. لا تنسوا إضافة إرشادات خاصة بعائلتكم.

القسم الأول: مَنْ

الغرض من هذه الإرشادات هو مساعدتي في الحفاظ على أمانى أثناء التفاعل مع الأشخاص على الإنترنت.

① ما القواعد التي تَبْعُهَا بشأن التحدث مع و/أو قبول أشخاص لا نعرفهم في الواقع كأصدقاء؟

② فيما يلي ٣ أشخاص بالغين يمكنني طلب الدعم منهم إذا شعرت بالانزعاج من أمر ما على الإنترنت.

③ أنشئوا الإرشادات الخاصة بكم:

القسم الثاني: ما

الغرض من هذه الإرشادات هو مساعدتي في العثور على المحتوى المناسب على الإنترنت.

① ما القواعد التي تَبْعُهَا عائلتنا بشأن نوع المحتوى الذي نشاهده على الإنترنت في المنزل؟ وفي منازل الأشخاص الآخرين؟

② إذا كنتُ في منزل أحد الأصدقاء، وقاموا بتصفح محتوى على الإنترنت لا تسمح بهم عائلتنا (مثل الألعاب ومقاطع الفيديو)، فسوف:

③ هاتان خطوتان يمكنني القيام بهما إذا رأيتُ محتوى على الإنترنت يجعلني أشعر بالانزعاج:

④ أنشئوا الإرشادات الخاصة بكم:

القسم الثالث: أين

الغرض من هذه الإرشادات هو مساعدتي في إيجاد وقت للتواصل مع عائلتي واستعادة النشاط والحيوية.

① ستتناول عائلتنا وجبات لا يتم فيها استخدام الأجهزة _____ مرة/مرات في الأسبوع.

② سنقوم بمنع إدخال الأجهزة إلى غرفة النوم بعد الساعة _____ .

③ أنشئوا الإرشادات الخاصة بكم:

القسم الرابع: متى

الغرض من هذه الإرشادات هو مساعدتي في الموازنة بين مسؤولياتي والوقت الذي أقضيه على الإنترنت في التسلية.

① يتعيّن عليّ إكمال هذه المسؤوليات قبل الاتصال بالإنترنت من أجل التسلية:

② إذا قمتُ بإكمال مهامتي، يمكنني الاتصال بالإنترنت لمدة _____ من (الدقائق/الساعات) يوميًا.

③ أنشئوا الإرشادات الخاصة بكم:
