

نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

تعلّم بناء علاقات صحية

بالنسبة للكثير من الشباب، تُعد المجتمعات الرقمية امتدادًا لمجتمعاتهم خارج شبكة الإنترنت. وقد يتفاعل الشباب حتى مع الأشخاص في كلا المجتمعين بطرق متشابهة، مثل إلقاء النكات ودعم اهتمامات الأصدقاء ومشاركة المحتوى ووضع الخطط والمجادلات والمزاح. ومع ذلك، فإن التنقل في المجتمعات على الإنترنت له بعض التحديات الفريدة. ويمكن أن تنقل التفاعلات التي كانت تتم بشكل خاص في السابق إلى مساحات عامة. على سبيل المثال، بدلاً من تبادل بطاقات عيد الميلاد قد ينشر الشباب منشورات عامة على حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بهم. تمنح المجتمعات على الإنترنت أيضًا الشباب إمكانية الوصول المستمر إلى بعضهم البعض، مما يجعل احترام الحدود أمرًا أكثر صعوبة.

ساعدوا أطفالكم على التنقل في المجتمعات على الإنترنت بطرق آمنة وصحية من خلال التحدّث معهم أولاً حول العلاقات الصحية. تُبنى العلاقات الصحية على التعاطف والاحترام سواء كان بين الأصدقاء المقربين أو الأصدقاء العاديين أو الأشخاص المهمّين. ساعدوا أطفالكم على التفكير في شعور المستخدمين الآخرين قبل مشاركة المحتوى أو نشره أو التعليق عليه على الإنترنت. وقدّموا لأطفالكم أمثلة على الاحترام على الإنترنت: عدم كتابة تعليقات غير لائقة، وعدم نشر صور للآخرين بدون إذن منهم، وعدم مشاركة الدردشات أو رسائل البريد الإلكتروني، أو أي محتوى آخر تمّت مشاركته بشكل خاص.

وتحدّثوا مع أطفالكم حول كيفية إرساء هذه الحدود وغيرها في علاقاتهم على الإنترنت. ووضّحوا لهم أن العلاقات غير المبنية من جانب الطرف الآخر على التعاطف أو الاحترام لا تُعد علاقات صحية.

ابدؤوا محادثة حول العلاقات الصحية:

- كيف يمكنكم تعريف العلاقة الصحية بين الأصدقاء؟ هل يتغيّر تعريفكم إذا كانت علاقة عاطفية؟
- هل لديكم أصدقاء يُرسلون رسائل نصية بشكل مبالغ فيه؟ هيا ناقش بعض الطرق التي يمكن استخدامها للتعامل مع هذا الأمر. على سبيل المثال، يمكنكم إخبار أصدقائكم أنكم لا تريدون تلقي رسائل أثناء تناولكم وجبة العشاء.
- كيف يرد أصدقاؤكم عندما تطلبون منهم عدم مشاركة صوركم على الإنترنت؟ كيف سيكون رد فعلكم إذا لم يستجيبوا لطلبكم؟



نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

لا تنسوا التحقق من صحة الآتي

يستخدم العديد من الأشخاص مجتمعاتهم على الإنترنت كمصدر للمعلومات. ومع ذلك، لا تتسم كل المعلومات التي تتم مشاركتها بالدقة. وقد يكون من الصعب على أي شخص، بما في ذلك الشباب، معرفة المعلومات التي يجب أن يثقوا بصحتها. وهذا هو السبب أن جزءاً مهماً من التفاعلات الرقمية وبناء مجتمعات صحية على الإنترنت يكون من خلال التحقق من صحة المحتوى قبل مشاركته. وعندما يعرف المواطنون الرقميون أنه يمكنهم العثور على معلومات موثوقة في المجتمع الرقمي، فهذا يساعد في بناء الثقة. أخبروا أطفالكم أنه يتعيّن عليهم طرح خمسة أسئلة للتحقق من الصحة قبل الوثوق بأي مضمون في محتوى على الإنترنت أو مشاركته:

1. ما مصدر المحتوى؟

2. من الذي أنشأ المحتوى؟

3. متى تم إنشاؤه؟

4. أين تم إنشاؤه؟

5. لماذا تم إنشاؤه؟

ابدؤوا محادثة حول التحقق من صحة المعلومات:

- ما الفرق بين الرأي والحقيقة؟
- هل حدث أن صدقتم محتوى قرأتموه على الإنترنت، واكتشفتُم لاحقاً أنه زائف؟ ماذا فعلتم؟
- هل لديكم أصدقاء على الإنترنت يشاركون الكثير من المعلومات غير الدقيقة؟ ما شعوركم تجاه ذلك؟



نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

القيادة بتعاطف

يمكن أن تفتقر التفاعلات على الإنترنت إلى الإشارات الاجتماعية التي تساعدنا في تحديد ما يشعر بهم الآخرون عندما نتعامل مباشرةً وجهاً لوجه. وبدون هذه الإشارات، قد ينسى بعض الشباب أن هناك أشخاصاً آخرين يقرؤون ويستجيبون عاطفياً للمحتوى الذي تتم مشاركته على الإنترنت. وقد يساعد تشجيع الشباب في تنمية إحساس التعاطف في الحد من المضايقات على الإنترنت من خلال مساعدتهم في التفكير في مشاعر الآخرين. ابدؤوا بتعليم أطفالكم أن يتوقفوا لبرهة قبل نشر المحتوى على الإنترنت، وأن يسألوا أنفسهم السؤالين التاليين: "كيف أريد أن يشعر الأشخاص حيال المحتوى الذي أنشره؟" و"من الذي يمكن أن يقع عليه ضرر من هذا المحتوى؟" ذكروا أطفالكم أن الطريقة التي يعاملون بها الأشخاص على الإنترنت يجب ألا تختلف عن الطريقة التي يتعاملون بها على أرض الواقع.

ابدؤوا محادثة حول التعاطف:

- هل أساء أي شخص فهم محتوى نشرتموه على الإنترنت؟ ماذا كان رد فعلكم؟
- لماذا تعتقدون أن الأشخاص يشاركون محتوى على الإنترنت لا يستطيعون التعبير عنه وجهاً لوجه؟
- هل سبق لكم أن قرأتم تعليقاً غير لائق عن أحد أصدقائكم على الإنترنت؟ ما شعورك تجاه هذا الموقف؟ هل اتخذتم أي إجراء؟



نصائح وطرق لبدء محادثات موجّهة للعائلات

كونوا مواطنين رقميين مبادرين

تتطلب المشاركة الرقمية اتخاذ إجراءات. لن يكون لدى الشباب مجتمعات صحية على الإنترنت ما لم يقوموا باتخاذ إجراءات إيجابية وبمحاولة القضاء على الإجراءات السلبية. وفي حال رأى أطفالكم أشخاصًا يتعرّضون للتحرش أو المضايقات على الإنترنت، يمكنكم مساعدتهم في العثور على الطريقة المناسبة لهم لتقديم الدعم. وقد يشارك أطفالكم رسائل دعم خاصة أو عامة أو بيانًا عامًا يحثّون الناس فيه على أن يكونوا لطفاء على الإنترنت. ويتعيّن على أطفالكم أن يلفتوا الانتباه أيضًا إلى أي معلومات قد تكون غير موثوقة أو غير دقيقة ويتم مشاركتها في مجتمعهم على الإنترنت. ويستطيع أطفالكم اتخاذ خطوات للتحقق من صحة المعلومات، ثم مشاركة النتائج مع المجتمع دون التخلي عن حفاظهم على احترامهم للملصق الأصلي.

ساعدوا أطفالكم على اتخاذ إجراءات إيجابية بشكل استباقي على الإنترنت. ومن خلال التعامل بأخلاق يسودها اللطف والتعاطف في الإجراءات اليومية على الإنترنت، يستطيع أطفالكم أن يثبتوا أن تقديم الدعم والاحتواء هو المعيار في مجتمعهم على الإنترنت. وبإمكان أطفالكم أيضًا التعاون مع أصدقائهم على أرض الواقع لتشجيع السلوكيات الإيجابية. مثال على ذلك، إذا أعرب أحد الأصدقاء عن أنهم يُخطّطون لمضايقة شخص على الإنترنت، يمكن لأطفالكم تشجيعهم على اتخاذ خيار مختلف.

ابدؤوا محادثة حول كونكم مواطنين رقميين مبادرين:

- ماذا تفعلون عندما ترون أشخاصًا تتم مضايقتهم على الإنترنت؟
- ما بعض الإجراءات التي يمكنكم اتخاذها لتشجيع الأشخاص على أن يكونوا لطفاء في مجتمعاتكم على الإنترنت؟
- ما سيكون ردكم إذا شارككم أحد الأشخاص معلومات غير دقيقة على الإنترنت من غير قصد؟ ماذا لو لم يتراجع هؤلاء الأشخاص عن هذه المشاركة حتى بعد أن أوضحتم لهم أن هذه المعلومات غير دقيقة؟



تنمية إحساس التعاطف

عندما يتحدث الأشخاص وجهاً لوجه، نستخدم إشارات اجتماعية، مثل نبرة الصوت وتعبيرات الوجه لفهم بعضنا البعض. هذه الإشارات مفقودة في التفاعلات على الإنترنت، وقد يُسفر عن ذلك حدوث سوء فهم. وسيساعد هذا النشاط أطفالكم في التوقف مؤقتاً للتفكير في ما يقصده الآخرون عند نشر المحتوى على الإنترنت.

1. أخبروا أطفالكم: عند قراءة محتوى نشره أحد الأشخاص على الإنترنت، يتعيّن عدم افتراض الاحتمالات الأسوأ. وهذا يساعد في وضع أسس التعاطف. حاولوا أن تضعوا أنفسكم في مكان هذا الشخص، وتخيّلوا النقطة التي يحاولون أن يثيروها.
2. اختاروا شكلاً من أشكال الوسائط على الإنترنت التي تسمح للأشخاص بكتابة التعليقات، مثل مقال صحفي أو مدونة على الإنترنت، وقراءة التعليقات التي نشرها الأشخاص. ويمكنكم أيضًا مراسلة قسم المحرر في مجلة أو صحيفة. اطلبوا من أطفالكم التفكير في نبرة الصوت التي كان سيستخدمها مؤلفو التعليقات إذا تحدّثوا بها بصوت عالٍ. جرّبوا قراءة التعليقات بنبرات صوت مختلفة لمعرفة ما إذا كانت هذه النبرات تغيّر المعنى.

التحدي

اسألوا أطفالكم عن الأدوات التي يستخدمها الأشخاص على الإنترنت لإظهار العواطف، مثل الرموز التعبيرية والرسوم الكاريكاتيرية والأحرف الكبيرة. حاولوا استخدام نفس الجملة لإظهار العواطف المختلفة من خلال إشارات عاطفية مختلفة على الإنترنت. على سبيل المثال، كيف يتغيّر معنى الجملة "أحبّ شعرك" عندما تكون أ) مكتوبة بأحرف مائلة، ب) مكتوبة بجوار رمز تعبيرى يغمز، ج) تمّت مشاركتها كتعليق على صورة لشخص ذي شعر بحالة سيئة.



العثور على مصادر موثوقة

تُعتبر مشاركة المعلومات من مصادر موثوقة جزءًا مهمًا من بناء الثقة في المجتمعات على الإنترنت. سيساعد هذا النشاط أطفالكم في تعلُّم كيفية التحقق من صحة المصادر والمعلومات التي يعثرون عليها على الإنترنت.

1. اسألوا أطفالكم: هل تساءلتم يومًا عند مشاهدة المعلومات التي ترونها على الإنترنت عمَّا إذا كانت صحيحة أم لا؟
2. أخبروا أطفالكم: من المهم تقييم مصدر المعلومات لمعرفة ما إذا كانت معلومات موثوقة وجديرة بالثقة أم لا. حذف حرف الواوالمصدر هو شخص أو شركة أو مؤسسة تشارك المعلومات. حذف حرف الواو عندما تشاركون المعلومات على الإنترنت، فإنكم تصبحون مصدرًا للمعلومات أيضًا. حذف حرف الواو إذا كنتم تريدون أن تكونوا جديرين بالثقة، فستحاولون مشاركة معلومات دقيقة من مواقع موثوقة.
3. تفضّلوا زيارة موقع أو منصة تستخدمونها أنتم أو أطفالكم للعثور على المعلومات. اختاروا مقالاً أو مدونة أو جزءًا آخر من المحتوى الإعلامي لعرضه معًا. اطبعوا ورقة العمل "خمسة أسئلة للتحقق من الصحة" واستخدموها في تقييم المحتوى.
4. بعد إكمال ورقة العمل، فكّروا في مساعدة أطفالكم في إنشاء شيء لتذكيرهم بالتحقق من صحة المصادر على الإنترنت. فعلى سبيل المثال، يستطيع الأطفال إنشاء ملصق "خمسة أسئلة للتحقق من الصحة" لتعليقها في غرفتهم، أو استخدامها كصورة خلفية لهاتفهم النقال.

خمسة أسئلة للتحقق من الصحة

إليك خمس طرق للتحقق من أن المعلومات التي تشيرون إليها واردة من مصادر تم التحقق منها ويمكنك الوثوق بدقتها.

الأصل

هل ما تشاهدونه الآن هو المحتوى الأصلي؟

المصدر

من الذي أنشأ المحتوى؟

التاريخ

متى تم التقاط المحتوى؟

الموقع

أين تم التقاط المحتوى؟

الدافع

لماذا تم التقاط المحتوى؟
