

عزيزي الأب عزيزتي الأم

مع زيادة أهمية وسائل الاتصالات في الحياة العصرية، برزت أهمية الوعي بالمخاطر التي قد تواجه أطفالنا كمستخدمين لتلك الوسائل.

من هنا نود أن نطلعكم على بعض المعلومات المهمة التي ستساعدكم في تعزيز قدرة أطفالكم على ((الاستفادة من مزايا وسائل الاتصالات دون تعريضهم للمخاطر المحتملة))

إن عالم الاتصالات هو عالم جذاب بالنسبة للأطفال من كل الفئات العمرية، وطريقة جديدة للتفاعل مع الآخرين، حيث أنه يمنحهم الكثير من الخبرات المفيدة والمسلية أيضا، ومن خلالها يشعرون بالأمان والحرية، فهو وسيلة سهلة ومتاحة للمرح والترفيه عن النفس والبحث عن المعلومات، وعمل الواجبات المدرسية، والتعارف والتواصل مع الأصدقاء.

ولكن ما قد لا يتوقعه بعض الأهل، ولا يعرفه الأطفال أن هناك تحديات ومخاطر تكثف استخدام الأطفال لوسائل الاتصالات المختلفة، لاسيما أن هذه الوسائل تتيح لمستخدميها الإطلاع على العالم الافتراضي بإيجابياته وسلبياته، وتُمكنه من التواصل مع أشخاص من مختلف بقاع العالم دون معرفة حقيقة هوياتهم، الأمر الذي وفّر بيئة خصبة لضعاف النفوس لاستدراج وتصيّد الأطفال عبر حيلٍ مختلفة؛ بغية التحصل منهم على معلومات أو بيانات حساسة تستخدم لابتزازهم أو استغلالهم بأي شكل من الأشكال كالاستغلال الجنسي أو الاعتداء البدني وتمثل تلك المخاطر على سبيل المثال وليس الحصر في

- الانكشاف غير المقصود للآخرين من خلال إعطاء معلومات حساسة،
- الاطلاع على معلومات غير ملائمة، والوصول لمواقع خطيرة،
- التعرض للتنمر الإلكتروني،
- التعرض للإحتيال، والإستمالة التي قد تصل إلى حد التعرض للخطف.
- والاهم من ذلك،المخطر الصحية والنفسية التي يتعرض لها الاطفال وخاصة المراهقين ومنها:
- التوتر والقلق
- الاكتئاب، و احيانا الانتحار
- اضطرابات النوم ونقص التركيز



- تراجع في المستوى الدراسي
- الام الرقبة والظهر، و الصداع
- السمنة

عزيزي الأب عزيزتي الأم

ليبقى أطفالكم آمنين يجب عليكم أن تعلموا أنهم عند استخدامهم لخدمات الاتصالات المختلفة كالإنترنت، والاتصال الصوتي لديهم أفكار وتصرفات متوقعة منهم نظرا لمستوى إدراكهم العقلي فهم:

- أكثر ميلا لإضافة الغرباء والتعرف على الآخرين.
- يعتقدون أن الشرور لن تحدث لهم أبدا " هذا لن يحدث أبدا لي "
- يعتقدون أن أصدقاءهم اليوم، هم أصدقاؤهم إلى الأبد.
- يعتقدون أنه يمكنهم أن يقولوا ما يريدون في مواقع التواصل الاجتماعي
- لا يعتقدون بوجود مشكلة في أن يعرف أصدقاؤهم " تفاصيل عالمهم الحقيقي "
- يعتقدون أنه من الأفضل الحفاظ على السرية حول الأمور غير المريحة على الإنترنت أو عند استخدام وسائل الاتصالات المختلفة ، حيث يعتقدون أنهم " إذا أخبروا أحد الوالدين قد يفقدون امتيازات استخدام أجهزة الاتصالات.

والآن يأتي السؤال الأهم :

ماذا أفعل كأب أو أم لكي أحمي أطفالي من تلك المخاطر ؟

تعتمد الإرشادات على عمر الطفل ونوعية الأجهزة التي يستخدمها، ولكن بشكل عام يجب أولا

أن يتبنى الأهل هذا الهدف الرئيسي:

((الاستفادة من وسائل الاتصالات والتقنيات المختلفة مع الحد من تعريض الأطفال لمخاطرها أو تحدياتها))



وتشتمل الإرشادات على ثلاث قواعد ذهبية يجب على الأهل اتباعها وهي:

قاعدة المسؤولية

((دورك يأتي قبل أدوار الجميع فكن الراعي))

- تحصين أطفالكم بالأخلاق العالية والتربية الدينية اللازمة، وتعزيز الثقة بالنفس وتحفيز المهارات تسهم في إبعادهم عن الخطأ بحيث يكون الطفل هو الرقيب على نفسه عندما يتصفح مواقع الانترنت أو يستخدم أجهزة الاتصالات.
- "التربية التقنية" للطفل، وتعني تعليمه المخاطر المحتملة للتواصل عبر وسائل الاتصالات المختلفة والطرق السليمة للاستخدام وتشجيعهم على حماية أنفسهم عبر تعليمهم الحذر عند استخدامهم أجهزة الاتصالات.
- صقل المعرفة حول هذا الموضوع ومشاركتها مع أطفالكم تعلم، قدر المستطاع، كيفية استخدام كل ما هو حديث في مجال الاتصالات والأجهزة الذكية لتكون لديك القدرة على فرض قيود وضوابط على استعمال أطفالك لتلك الأجهزة، إذا يجب الأخذ بعين الاعتبار أنه في أغلب الأحوال فإن لدى الأطفال معرفة تقنية تفوق معرفتك بكثير.
- الاطلاع المستمر على مميزات وخصائص أجهزة الاتصالات التي يستخدمها الأطفال مثلاً هل باستطاعتهم تحميل الصور من الانترنت، أو استخدام التراسل الفوري أو الوصول إلى خدمات تمكن الآخرين من تحديد موقعهم؟ قد تشكل تلك الميزات مصدراً للقلق تبعاً لحالة ونضج طفلك.
- البحث عن التطبيقات التي قد يستخدمها أطفالك، وذلك قبل تنزيلها واستخدامها، وتذكر بأن هناك تطبيقات صديقة أو مخصصة للأطفال (Kids friendly app)، مثل المتصفحات ومحركات البحث الخاصة بالأطفال.
- قبل إعطاء الطفل هاتف ذكي، يجب أن تتساءل هل طفلك جاهز جسدياً وعقلياً وعاطفياً لاستخدام الهاتف؟ وهل يحتاج طفلك إلى هاتف ذكي، وما التبعات القانونية والصحية والاجتماعية التي يتحملها الطرفان، من جراء استخدام الطفل للهاتف الذكي؟



- استخدام أدوات الفلترة الفنية وأدوات التحكم بالوقت على الأجهزة الخاصة بأطفالك.
- تعيين القواعد الأساسية للاستخدام، فمثلا الاتفاق على قواعد واضحة عند استخدام الأجهزة الذكية ويراعى في ذلك تطور الطفل وعمره ووقت الاستخدام.
- الاتفاق على مبادئ التنزيل Downloads وقواعده : كالموسيقى المسموح بها والأفالم ونوعية الألعاب التي يستطيعون تنزيلها.
- تحديد أوقات استخدام الأجهزة والألعاب الالكترونية بطريقة متوازنة وعادلة تحميهم من المخاطر الصحية للاستخدام المفرط وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بتحديد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز الساعتين يوميا.
- اشرحوا لطفلكم تلك القواعد وأنكم لا ترغبون في السيطرة عليهم بقدر التوصل إلى اتفاق مناسب حول استخدامهم.
- زيارة المواقع التي تتحدث عن المخاطر على الانترنت، واستخدام برامج الحماية من الفيروسات وبرامج الجدار الناري المستحدثة دوريا الخاصة بأجهزة الاتصالات ومنها الهواتف الذكية.
- الإبلاغ عن أية ممارسات غير قانونية قد يتعرض إليها الطفل عند استخدام أجهزة الاتصالات عن طريق خط حماية الطفل ١١٠٠
- تعليم الأطفال حماية أنفسهم عبر الحفاظ على خصوصيتهم وعدم إفشاء أو نشر معلوماتهم الشخصية مثل، الاسم، الصور، تاريخ الميلاد، العناوين وأرقام الهاتف بهدف تجنب التعرض للإساءة
- الحرص على ملء فراغ الأطفال ببرامج مفيدة وموجهة، مثل البرامج الرياضية والاجتماعية، والثقافية.



قاعدة المتابعة (الأهل ليس آخر من يعلم)

- متابعة سلوكهم وتفكيرهم في أثناء استخدامهم أجهزة الاتصالات مع ضرورة تواجد أحد الأبوين أثناء استخدام الأطفال للانترنت إذا أمكن.
- الإشراف على استخدام الطفل لوسائل التواصل وفقا للقواعد المحددة لذلك.
- تزويد الطفل بمساحة معينة من الثقة والحرية حسب العمر، وهذه المساحات يجب أن تكون محكومة بنفس القواعد المتفق عليها سابقا.
- إعطاء الثقة لأطفالكم الأكبر سنا وتحميلهم مسؤولية توجيه إخوتهم وأخواتهم الأصغر سنا.
- مساعدة الأطفال على اختيار اسم مستخدم وهمي لا يكشف عن أية معلومات شخصية في حال ضرورة التسجيل.
- متابعة الأطفال في حال تنزيل مواد من الأنترنت ومدى التزامهم بالقواعد المتفق عليها سابقا إما بصورة مباشرة أو من خلال استخدام برامج الفلترة والمراقبة الأبوية filtering and parental control التي تسمح بمراقبة البرامج غير المرغوبة وتصنيفتها.
- أخذ الحيطة والتنبيه إلى ما ينتج من علاقات عبر صفحات التواصل الاجتماعي حيث يمكن أن تستغل سلبا من قبل الطرف الآخر.
- تحديد وقت استخدام أجهزة الاتصالات أو الانترنت، حيث يلزم أخذ استراحة لمدة عشر دقائق بعد استعمال تلك الأجهزة أو الانترنت لمدة ثلاثين دقيقة
- تنمية العلاقات الاجتماعية لأطفالكم من خلال تشجيعهم على تكوين صداقات حقيقية والخروج مع الأصدقاء تحت إشراف الأب أو الأم.



((كن صديق طفلك))

- تحدث مع طفلك حول إيجابيات وسلبيات أجهزة الاتصالات وخاصة الذكية منها وما قد ينتج عنها . احرص على أن يكون حوار هادئ وعقلاني حول حسن استخدام تلك الأجهزة والانترنت بهدف تأمين الإفادة القصوى منه.
- تصفح على شبكة الانترنت جنبا إلى جنب مع طفلك وشاركه تجربته على الانترنت.
- المناقشة بكل صراحة عن التحديات التي قد تواجه طفلك عند استخدامهم لأجهزة الاتصالات وخاصة تلك التي تمكنهم من النفاذ إلى الانترنت، لأن تأثير تلك الأجهزة والشبكة خطير في غياب الحوار والمصارحة والتوجيه من الأهالي.
- توفير الدعم النفسي والمعنوي للأطفال من خلال خلق بيئة آمنة، وينتج ذلك من خلال الحوار والتواصل المتبادلين بين الأهالي والأطفال، والإصغاء إليهم وعدم إخراجهم، ومنحهم الرعاية والاهتمام اللازمين لبناء شخصية فاعلة في المجتمع.
- الاتفاق مع طفلك حول عدم إعطاء أية معلومات شخصية عنهم أو عن أصدقائهم للغرباء سواء عبر المكالمات الصوتية أو الرسائل النصية القصيرة أو التراسل الفوري.
- شجعوا أطفالكم على مشاركة تجربتهم على الانترنت معكم واستمتعوا بتصفحه معا ادخلوا عالمهم وافتحوا قنوات التواصل والحوار العائلي، اسألوهم عن اهتماماتهم ومخاوفهم، ووجهوهم إلى المواقع التعليمية.
- تشجيع الأطفال على إعلامكم دائما حول تداعيات المشاهد غير الأخلاقية التي قد يصادفونها عند استخدام أجهزة الاتصالات وخاصة تلك التي تتيح لهم النفاذ إلى الانترنت
- الوعي بطريقة تفكير الأطفال عند استخدامهم لوسائل الاتصالات والانترنت خصوصا.
- استخدام أسلوب الحوار مع الأطفال حول حسن استخدام أجهزة الاتصالات والانترنت بهدف تأمين الإفادة القصوى منها.

