



مواقع التواصل الاجتماعي واثرها على الابناء

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمة

استخدام الإنترنت للتواصل مع الآخرين
تشكل مواقع التواصل الاجتماعي جزء
كبير من الحياة الاجتماعية لدى الأولاد
والشباب. هكذا يمكن أن تساعدوا ابنكم
على أن يستفيد إلى أقصى حد من
مواقع التواصل الاجتماعي ويتجنب
سلبياتها.

هل تعلم؟

► تبين من استطلاع أجري عام 2010 أن 91% من الأولاد في سن 13 - 17 عام لديهم ملف شخصي في مواقع التواصل الاجتماعي

► نحو 93% من الشباب يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي مرة في الأسبوع على الأقل، ونحو 77% منهم يتصفحونها مرة في اليوم على الأقل

مجال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الابناء

- ▶ استخدام الإنترنت للتواصل مع الآخرين، وإقامة مجتمعات وعلاقات مع أشخاص لديهم مجالات اهتمام شبيهة. يستخدم الشباب مواقع التواصل الاجتماعي مثل **فيس بوك، تمبلر، تويتر، سناب شات وإنستجرام** بهدف:
- ▶ إنشاء ملفات شخصية على الإنترنت.
- ▶ الرد على المنشورات، الصور، ومقاطع الفيديو الخاصة بهم وبالأخرين
- ▶ تحميل روابط، صور، ومقاطع فيديو يتم فيها وضع وسم للأخرين.

- ▶ إنشاء محتويات، مثل مقاطع فيديو، موسيقى، وغيرها، ثم مشاركة الآخرين.
- ▶ المشاركة في ألعاب الحاسوب مع متصفحين آخرين.
- ▶ الانضمام لمجموعات حول موضوع معين أو متابعة الآخرين.
- ▶ التواصل جزء من الأولاد والشباب مع الآخرين عبر الألعاب الإلكترونية.
- ▶ إرسال وتلقي رسائل.

ما الذي يحصل عليه ابنكم من مواقع التواصل الاجتماعي

► بشكل عام مواقع التواصل الاجتماعي هي منصة للتواصل المباشر. فائدة كبرى لابنكم منها هي الشعور بالتواصل والانتماء للعائلة، الأصدقاء، والأشخاص الذين لديهم مجالات اهتمام شبيهة. تسمح هذه المواقع لابنكم بأن يشارك الآخرين بأعماله ومشاعره، يتواصل مع أصدقائه ومع أشخاص آخرين جدد، ويتعرف لمجموعات جديدة لديها مجالات اهتمام مشتركة. غير أن هذا النوع من التواصل المحوسب هو غير حقيقي ويزيد من العزلة. ومن المهم ألا يحل العالم الافتراضي محل عالم ابنكم الحقيقي.

إيجابيات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- ▶ زيادة قدرة ابنكم على القراءة والكتابة الرقمية ويساعد البحث والتجربة في مواقع التواصل الاجتماعي على بناء المعرفة والمهارات.
- ▶ تحسين التحصيلات الدراسية تستخدم المدارس أحيانا مواقع تواصل اجتماعي التربوية، تشجيعا للتعاون بين الطلاب.
- ▶ يمكن أن يعبر ابنكم عن إبداعه عبر صفحات الملف الشخصي (البروفائلات)، المنشورات، الصور، ومقاطع الفيديو التي يرفعها.

► يحصل ابنكم على معلومات تتعلق بأحداث الساعة، يفحص قيم وأفكار مختلفة، ويقوم بأعمال بحث مختلفة.

► يساعد الشعور بالتواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى ابنكم، ويمكن أن يستخدمها للحصول على مساعدة بشأن مواضيع تقلقه .

مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي

- ▶ في مواقع التواصل الاجتماعي، قد يتعرض ابنكم لأشخاص يحاولون إهانته، تهديده، ملاحقته، أو الإضرار به. كذلك، قد يشارك ابنكم تعليقات، صوراً، ومقاطع فيديو خاصة به وبالأخرين قد تسبب أضراراً. مثل قد تصل الصور التي يرفعها لأشخاص لا يعرفهم، أو قد تجذب انتباهها سلبياً. قد تؤثر الصور القديمة والمحرجة التي تظل متوفرة في الإنترنت في عمل ابنكم في المستقبل.
- ▶ يتكون وهم في الإنترنت أن حياة الآخرين مثالية. فكثيراً ما يشارك الأفراد اللحظات الجيدة، وليس روتين حياتهم الصعب. فضلاً عن ذلك، هناك علاقة بين العالم الرقمي ومستوى الاكتئاب المرتفع.
- ▶ بهدف مساعدة ابنكم على أن يكون محمياً أكثر من هذه المخاطر، من المهم أن يتعلم كيف يستخدم هذه المواقع استخدام آمن.

ما يمكنكم القيام به

- ▶ لا يمكن أن تفحصوا ما يتصفحه ابنكم عبر الإنترنت يوميا، ولكن يمكن أن تبثوا ثقة بينكم وتجروا محادثة ثابتة مبنية على الاحترام، توضح لابنكم أنكم تعرفون لأي مدى يهتمه تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
- ▶ يفضل أن تعرفوا المواقع التي يتصفحها ابنكم. اطلبوا من ابنكم أن يريك المواقع الشعبية، أو يوضح لكم كيف تعمل المواقع أو التطبيقات التي يحبها. إذا كان ابنكم في سن 13 عاما أو أكثر، لا تطلبوا منه مباشرة أن يعرض عليكم ملفه الشخصي في مواقع التواصل الاجتماعي، لأنه قد يشعر أنكم تتدخلون في خصوصيته.

كونوا أصدقاء لابنائكم على مواقع التواصل الاجتماعي

- ▶ لمعرفة كيف تعمل هذه المواقع. شجعوا ابنكم على أن يوافق على طلب الصداقة الذي ترسلونه له، ولكن احترموا خصوصيته، ولا تكتبوا منشورات في صفحته أو تعلقوا على منشوراته فقد يؤدي هذا إلى إحراجه وإلى أن يرفض ابنكم أن يكون على تواصل معكم عبر هذه المواقع. تصرفوا بشكل شبيه أيضا فيما يتعلق بالإشارة إلى ابنكم في الصور. يفضل ألا ترفعوا صورا لابنكم أبدا. وإذا قررتم رفعها، اطلبوا إذنًا من ابنكم.
- ▶ يزداد احتمال أن يرفع الأولاد والشباب معلومات شخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع زيادة العمر. 23% من الأولاد في سن 7 - 9 سنوات يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي، فيما تزداد نسبتهم في سن 16 - 18 عامًا إلى 75%

القواعد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- ▶ إليكم بعض التعليمات التوجيهية العملية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي:
- ▶ افحصوا إذا كان الموقع الذي يرغب ابنكم في الانضمام إليه ملائماً لعمره. مثلاً، بهدف إنشاء حساب شخصي في الفيس بوك، على ابنكم أن يكون في سن 13 عاماً على الأقل.
- ▶ قررروا أنتم وابنكم متى يجوز له أن يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي. يمكن أن تقرروا إيقاف تشغيل الدردشة بينما يحضر ابنكم واجباته البيتية.
- ▶ تحدثوا مع ابنكم متى يجوز له أن يتصفح الإنترنت. يمكن استخدام بعض برمجيات تقيّد وقت التصفح.
- ▶ يفضل الاتفاق مع الأبناء بالتفصيل حول استخدام الإنترنت والهاتف الذكي.

حماية الخصوصية

- ▶ **بهدف الحفاظ على خصوصية ابنكم، أمانه، وسمعته الجيدة في الإنترنت، يفضل أن تتخذوا وسائل الحذر التالية:**
- ▶ **يفضل ألا يكتب ابنكم اسم مدرسته، رقم هاتفه، أو تاريخ ميلاده في حسابه الشخصي.**
- ▶ **استخدام صورة بروفايل يظهر فيها أكثر من شخص، أو استخدام رسمة.**
- ▶ **ذكروا ابنكم أن يفحص ويحدث إعدادات الخصوصية في مواقع التواصل الاجتماعي تحديث ثابت، لكي يكون الوصول إلى الصور، مقاطع الفيديو، وصورة الحالة التي يشارك الآخرين بها متاحا لأصدقائه المقربين فقط..**
- ▶ **افحصوا إذا كانت المنشورات التي يرفعها ابنكم في مواقع التواصل الاجتماعي الأساسية تصل بشكل تلقائي إلى مواقع أخرى أيضا وألغوا هذه الإمكانية.**

► قد يظهر ابنكم في صور يشاركها آخرون ويضعون له وسم فيها. في مثل هذه الحال، تسري إعدادات الخصوصية التي حددها الشخص الذي شارك الصور. تحدثوا مع ابنكم أوضحوا له المخاطر، وفكروا معا كيف تواجهون هذه الحالة مثلا تسمح مواقع كثيرة للمتصفح بأن يزيل التاج الخاص به.

► احتفظوا بكلمات المرور وتفاصيل الدخول إلى المواقع سرية. كما أن على ابنكم أن يتأكد أنه تم تسجيل الخروج من مواقع التواصل الاجتماعي عندما يتصفحها عبر أجهزة حاسوب عامة، كما في المكتبة.

مشاركة المحتويات والتعليقات غير اللائقة

- ▶ إليكم بضع طرق يمكنكم أن تساعدوا ابنكم عبرها على تجنب مشاركة المحتويات غير اللائقة:
- ▶ تأكدوا من أنه يعرف أن كل ما يرفعه عبر الإنترنت - الصور، مقاطع الفيديو أو صورة الحالة يظل بشكل ثابت جزءا من سمعته عبر الإنترنت. فقد يشاهد شخص ما صورته القديمة والمحرجة بعد سنوات كثيرة.
- ▶ اطلبوا من ابنكم أن يفكر إذا كان المنشور قد يلحق ضررا بالآخرين أو قد يستخدمه شخص ما لإهانة وتهديد ابنكم أو شخص آخر بشكل عام، لا يتعين على ابنكم أن يشارك في بروفائله أية معلومات غير ضرورية - صور، مقاطع فيديو، أو معلومات عن الأصدقاء.

- ▶ على ابنكم أن يعرف نتائج نشر صورهِ الاستفزازية أو محرّجة أو غيرها في الإنترنت. يفضل أن يفكر ما الذي قد يحدث إذا عرض صوراً غير لائقة، مثلاً أثناء الاحتفالات.
- ▶ شجّعوا ابنكم على أن يفحص ما هي الرسائل التي تنقلها كتاباته في مواقع التواصل الاجتماعي قبل أن يرفعها ويتأكد أنها واضحة ولائقة. استخدام تعبيرات الانفعال في الدردشة تعبير غرافيكي عن المشاعر يتم عبر استخدام أيقونات أو رموز مشاعر (إيموجي) مثل الوجوه المبتسمة التي تساعد على نقل الرسائل.

► تساعد بعض الخطوات البسيطة ابنكم على الحفاظ على الأمان في الإنترنت عندما يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي:

► شجعوا ابنكم على أن يصادق على طلبات الصداقة فقط إذا كان يعرف من يطلبها، وإذا كان متأكدا منه أي أنه يعرف ذلك الشخص في الواقع.

► امنعوا ابنكم من أن يلتقي بأشخاص يعرفهم فقط عبر الإنترنت وليس من حياته الحقيقية. تحدثوا مع ابنكم عن المخاطر عبر الإنترنت، وعن اللقاءات مع الأشخاص الذين لا يعرفهم.

► شجعوا ابنكم دائما على أن يبلغ عن المحتويات الضارة في معظم المواقع هناك زر إبلاغ عن المحتويات الضارة وأن يخبر بالغا يعتمد عليه.

تجنب الاستقواء عبر الإنترنت

- ▶ قد يحدث في مواقع التواصل الاجتماعي الاستقواء هو حالة يستخدم فيها شخص رسائل في موقع، تحديثات صورة الحالة، أو وسائل أخرى في الموقع بهدف مضايقة شخص آخر عمداً، إهانته، إخراجها، ممارسة العنف ضده، تهديده، إزعاجه، أو إخافته.
- ▶ تحدثوا مع ابنكم عن حالات الاستقواء المحتملة. مثلاً، إذا تحدث شخص ما بشكل غير صحيح أو شرير عن ابنكم عبر الفيس بوك، شجعوا ابنكم على أن:
- ▶ يتجاهل هذا التصرف ولا يعلق عليه.
- ▶ يحظر ذلك الشخص.
- ▶ يبلغ عن محتويات ضارة في الموقع.
- ▶ يخبر بالغ آخر يعتمد عليه.

ما الذي يحدث إذا طرأ خلل

- ▶ تحدث أحيانا أمور غير جيدة في مواقع التواصل الاجتماعي مثلا رفع شخص صورة غير لائقة لابنكم.
- ▶ ماذا عليكم أن تفعلوا؟
- ▶ أصغوا لابنكم وادعموه. فكروا معا في حل المشكلة.
- ▶ إذا كانت الصورة ضارة أو فاضحة اتصلوا بالشرطة. انتبهوا، يمكن أن تتخذ الشرطة خطوات فقط إذا كان العمل جنائيا (مثلا: محتويات جنسية تتعلق بابنكم رفعها الآخرون عبر الإنترنت).
- ▶ ركزوا على محاولة إزالة المحتويات عبر الإنترنت مثل الضغط على إمكانية الإبلاغ عن الصورة التي تظهر أسفل الصورة في مواقع تواصل اجتماعي مختلفة. انتبهوا إلى أنه رغم حذف الصورة من الموقع، ليس هناك ضمان أن تتم إزالتها كليا من الإنترنت، لأنه ربما تم رفعها لمواقع أخرى.

- ▶ تحدثوا مع ابنكم عن قواعد الاستخدام الآمن والمسؤول لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ▶ حافظوا على تواصل مفتوح مع ابنكم، وتحدثوا معه عن السلوكيات والتجارب التي يمر بها عبر الإنترنت، لكي يشعر أنه يمكنه التوجه إليكم عندما يواجه مشكلة. أسألوه إذا كان يمكن أن تساعدوه في الأمور الإضافية المتعلقة بالإنترنت.
- ▶ إذا طرأت تغييرات هامة على سلوكيات ابنكم وبدأ يستخدم الإنترنت بشكل هوسي (مثلاً: يفضل الإنترنت أكثر من أصدقائه)، أو إذا كان يبدو مكتئب أو منزعج، تحدثوا معه واسألوه عن سبب شعوره. إذا كنتم قلقين، تحدثوا إلى طبيب الأطفال أو اختصاصي آخر.
- ▶ في أحيان كثيرة، قد تكونون آخر من يعلم أن ابنكم يتعرض لأزمة بسبب المضايقة عبر الإنترنت. كونوا متوفرين، تجنبوا الحكم على الأمور واللوم، وادعموا ابنكم طوال الوقت. واحصلوا على مساعدة خارجية عند الحاجة.