**نصائح لضمانة السّلامة عند استعمال الإنترنت**

استبيان مقياس إدمان الإنترنت

..............................................

**نصائح لضمانة السّلامة عند استعمال الإنترنت**

بعد الاطّلاع على مخاطر مواقع التّواصل الاجتماعيّ، يتساءل البعض: ما هو البديل؟ ويقصد عادةً أن يكون هذا البديل إلكترونيًّا؛ أي استعمال مواقع اجتماعيّة مختلفة عن المواقع التي يستعملها.

فهل أصبح المجتمع معتمِدًا على الشّبكات الافتراضيّة لدرجة لم يعد فيها تخيّلُ الحياة من دونها ممكنًا؟! وفي الواقع، لا يحتاج النّاس إلى بدائل إلكترونيّة للعلاقات الاجتماعيّة الواقعية، بل يحتاج إلى بدائل اجتماعيّة للعلاقات الإلكترونيّة. لذا ينبغي الحفاظ على العلاقات العائليّة، وتعزيز العلاقات المباشرة مع الأصدقاء ضمن المحيط الجغرافيّ، واتّباع نصائح عدّة لضمانة السّلامة عند استعمال الإنترنت.

فما هي هذه النصائح؟

.................................

**نصائح لضمانة السّلامة عند استعمال الإنترنت**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقرأ** | **خصّص** | **استخدم** | **توخَّ** | **اضبط** | **استفد** |

1. **اقرأ اتّفاقيّات الاستخدام جيّدًا:** هل تعلم أنّ "الفقرة الثّالثة" في اتّفاقية الخصوصيّة الخاصّة بموقع “Google” تعطيهم الحقّ الكامل في تسجيل عمليّات البحث التي قام بها مستخدمو خدمة "Gmail" بهدف تطوير الخدمة.
2. **خصّص نشاطك الاجتماعيّ:** إن كان المستخدم ممّن يشارك معلوماته الشخصيّة على الشّبكات الاجتماعيّة (الفايسبوك، ...)، ينبغي أن يخصّص المحتوى قبل إضافته، من خلال تقسيم أصدقائه إلى مجموعات (العائلة، الأقرباء، الأصدقاء المقرّبون، الأصدقاء غير المقرّبين). والأفضل عدم نشر أيٍّ من المعلومات الشخصيّة على شبكات التّواصل الاجتماعيّ.
3. **استخدم برامج مكافحة التجسّس:** ينبغي استعمال برامج مكافحة التجسّس التي تقوم باكتشاف وإيقاف ملفّات وبرامج التجسّس، والّتي قد يقوم بعضها بتسجيل كلّ ما يقوم المستخدِم بكتابته عبر لوحة المفاتيح، ومن ثمّ يُرسل ما قام بتسجيله إلى المخترق من خلال الإنترنت.
4. **توخَّ الحذر في النّشر: ا**قتصر على المعلومات الشخصيّة التي تلزمك بها وسائل التّواصل الاجتماعيّ، ولا تُرسل صورًا لنفسك، أو لأيّ أحد من أفراد عائلتك عبر الإنترنت.
5. **اضبط الوقت:** لا تقضِ كلّ وقتك بالإبحار على الإنترنت.
6. **استفد من خدمة الإبلاغ:** عن الإساءة التي توفّرها معظم الشبكات الاجتماعيّة، وخدمات البريد الإلكترونيّ، والخطّ السّاخن التّابع للدّولة اللّبنانيّة وغيرها.

**تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ**

**دراسة الحالة:**

**بعد اطّلاعكم على الحالة ، قدّموا الإجابة عن الأسئلة الآتية:**

1. اذكروا أبرز تصرّفات "فادي"؟
2. كيف تقيّمون تعامل أهل "فادي" مع تصرّفاته؟
3. برأيكم، هل توجد آثارٌ سلبيّة حول هذه التصرّفات؟
4. في حال وجود آثارٍ سلبيّة، ما هي الطّرق الوقائيّة للحدّ منها؟

........................................

**تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ**

استطاع الإنترنت أن يوفّر عالمًا افتراضيًّا جاذبًا؛ حيث وجد الأبناء أنفسهم في مجتمعٍ افتراضيّ، يعيشون مع الأجهزة اللّوحيّة، ويقضون أوقات فراغهم في استعمال وسائل التّرفيه المُتاحة والسهلة الاستعمال، بالإضافة إلى تفاعلهم مع المواد البصريّة في وسائل التّواصل الاجتماعيّ.

وبما أنّنا نجد صعوبة كبيرة في منع أبنائنا من استعمال وسائل التّواصل الاجتماعيّ، كان لا بدّ من إدراج بعض الإرشادات والنّصائح للحدّ من خطورتها، في سياق تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ.

..........................

**تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التعلّم** | **التّوعية** | التوجيه | التنظيم | التحكم | المتابعة |  |

1. **التعلّم:** أن يتعلّم الأهل كيفيّة استخدام الإنترنت لتكون لديهم القدرة على فرض قيود وضوابط على استعمال الأبناء للإنترنت.
2. **التّوعية:** من خلال رفع مستوى الإدراك تجاه مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ، وإمدادهم بالمعلومات الكافية المتعلّقة بقواعد السّلامة، أثناء استعمالهم لوسائل التّواصل الاجتماعيّ، مثال: تحذيرهم من فتح المرفقات من بريد إلكترونيّ مجهول، وتحذيرهم من أنّ الأصدقاء الافتراضيّين هم مجهولو الهويّة، وأهمّيّة التّفاعلات الشّخصيّة في بناء المهارات الاجتماعيّة،... بالإضافة إلى التّأكيد على الأبناء بالالتزام بآداب الحديث أثناء الدّردشة.
3. **توجيه الهدف من استعمال الإنترنت**: ينبغي تهيئة الكمبيوتر أو الجهاز اللّوحيّ، أو الهاتف الذّكيّ لاستعمال الأبناء للإنترنت كمصدر للتعلّم، والاتّفاق مع الأبناء على لائحة المواقع المسموح لهم زيارتها، وإضافة مواقع أخرى عند الطّلب. ويمكن الاستفادة من محرِّكات بحث خاصّة بالأطفال مثل: [www.ajkids.com](http://www.ajkids.com)، [www.yahooligans.yahoo.com](http://www.yahooligans.yahoo.com)، [www.kids.net.au](http://www.kids.net.au).
4. **تنظيم استعمال الإنترنت:** الاتّفاق مع الأبناء على مواعيد محدّدة لاستعمال الإنترنت، والمدّة القصوى، وضرورة الالتزام بذلك. وينبغي لفت انتباه الأبناء إلى عدم هدر وقتهم على وسائل التّواصل الاجتماعيّ، بل ينبغي توجيههم إلى الأولويّات - الواجبات الدّينيّة، والمتابعات المنزليّة، والوظائف الدراسيّة، ... - والتّوافق معهم على مبادئ التّحميل downloads وقواعده؛ كالأفلام المسموح بها، ونوعيّة الألعاب التي يستطيعون تحميلها.
5. **التّحكّم بإعدادات الخصوصيّة في وسائل التّواصل الاجتماعيّ:** من خلالحصول الأهل على اسم المستخدِم لحسابات أبنائهم على مواقع التّواصل الاجتماعيّ، وكلمات المرور، والاطّلاع على البيانات الشّخصيّة، والتّحكّم بالإعدادات، مثال: حجب بعض البيانات الشّخصيّة، وعدم السّماح باستعمال الويب كام، أو كاميرا الدّردشة المرئيّة (online) إلّا بعلم الأهل، والاطّلاع على ميزة الخصوصيّة وإعدادات إذن التّرخيص لجميع التّطبيقات، وعدم المشاركة في الألعاب الإلكترونيّة على تلك المواقع. بالإضافة إلى تزويد الحاسوب ببرامج رقابة خاصّة **تمنع** الدّخول إلى المواقع المحظورة وغير المرغوب بها.
6. **المتابعة المستمرة للأهل:** ينبغي على الأهل المتابعة المستمرّة للحماية من التّأثيرات السّلبيّة لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال القيام بعدة اجراءات تنفيذية.

**تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ**

**الخطوات الاجرائية لمتابعة الأبناء:**

ينبغي على الأهل **المتابعة المستمرّة لأبنائهم بهدف حمايتهم من التّأثيرات السّلبيّة والخطيرة لوسائل التواصل الاجتماعي، وذلك** من خلال القيام بأمور عدّة في هذا المجال، منها:

**.**....................................................................

**تحصين الأبناء من مخاطر وسائل التّواصل الاجتماعيّ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التحصين | الثقة | الدعم | ملء الفراغ | المشاركة | المراقبة |

1. التحصين: تحصين الأبناء بالأخلاق العالية والتّربية الدّينيّة اللّازمة التي تسهم في إبعادهم عن الخطأ والرّذيلة؛ بحيث يكون الولد هو الرّقيب على نفسه عندما يتصفّح مواقع الإنترنت.
2. الثقة:إظهار الثـّقة بأبنائهم، واحترام خصوصيّتهم قدر الإمكان.

وإعطاء الثّقة للأولاد الكبار، وتحميلهم مسؤوليّة توجيه إخوتهم وأخواتهم الأصغر سنًّا.

1. الدعم: توفير الدّعم النّفسيّ والمعنويّ للأبناء من خلال خلق بيئة آمنة، وينتج ذلك من الحوار والتّواصل المتبادلَيْن بين الأهالي والأبناء، والإصغاء إليهم وعدم إحراجهم، ومنحهم الرّعاية والاهتمام اللّازميْن والابتعاد عن أسلوب التّحقيق وإصدار الأحكام.
2. ملء الفراغ: ملء فراغ الأبناء ببرامج مفيدة وموجّهة: رياضيّة، اجتماعيّة، ثقافيّة, والعمل على تنمية العلاقات الاجتماعيّة للولد من خلال تشجيعه على تكوين صداقات حقيقيّة، والخروج مع الأصدقاء تحت إشراف الأب أو الأمّ.
3. المشاركة: مشاركة الأهل صفحات أبنائهم على وسائل التّواصل الاجتماعيّ، ومعرفة ما ينشرونه. وتشجيع الأبناء على التّحدّث عن تجربتهم على وسائل التّواصل الاجتماعيّ، وعن أصدقائهم الجدد، وما يجري تداوله بينهم من موضوعات وصور وأخبار.

المراقبة: وضع الأجهزة المستعملة (الهاتف, الكمبيوتر...) تحت نظر الأهل، للـتّأكّد من أنّ المواقع التي يتفاعلون معها آمنة، بالإضافة إلى عدم وضع جهاز الكمبيوتر في الأماكن التي لا تسمح للأهل بمراقبة أبنائهم، ومحاولة حصر استعمال الانترنت في كومبيوتر واحد للعائلة.

**استثمار وسائل التّواصل الاجتماعيّ في تربية الأبناء**

أصبحت الأجهزة الرّقميّة والإلكترونيّة جزءًا من حياة الأطفال، والذين يقضون ساعات عدّة يوميًّا في استعمالها، ويتزايد هذا الاستعمال بعد سعي مؤسسات تعليميّة إلى التّعلّم عبر الإنترنت. ومن جهةٍ أخرى، لا يَخفى على أحدٍ وجود إيجابيّات في الإنترنت، لذا ينبغي أن تنصبّ جهود الأهل في استثمار وسائل التّواصل الاجتماعيّ في تربية الأبناء من خلال القيام بالآتي:

......................................

**استثمار وسائل التّواصل الاجتماعيّ في تربية الأبناء**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. تعزيز مستوى تعلّمهم من خلال الاستفادة من البرمجيّات والتّطبيقات التّعليميّة والتّعلّمية، مثال: تعلّم اللّغات، وغيرها.
2. البحث عن المعلومات التي تساعد على إتمام وظائفهم المدرسيّة.
3. تنمية قدراتهم ومواهبهم بالاستفادة من المواد المُدرَجة على وسائل التّواصل الاجتماعيّ؛ كالبرامج التّعليميّة الإلكترونيّة المختلفة, أو التّطبيقات التي تتيح للأبناء اكتساب مهاراتٍ متنوّعةً وإشباع هواياتهم الخاصّة.
4. إكساب الأبناء مهارات البحث في الإنترنت، للحصول على المعرفة، والاطّلاع على التّجارب المتعدّدة.
5. تشجيع الأبناء على التّواصل مع رفاقهم، وتنمية مهارات التّواصل، وبناء علاقات الصّداقة مع الأشخاص الصّالحين.
6. السّماح للأبناء بممارسة بعض الألعاب الإلكترونيّة التي تساهم في تنمية القدرات المختلفة، منها تنمية التّفكير المتوازي؛ حيث يواجه الطّفل اللّاعب مواقف عدّة، عليه أن يتعامل معها في الوقت ذاته.