قراءة في كتاب دليل الوالدية الرقمية

كتاب لا غنى عنه في كل أسرة

فقرة إثرائية:

أسئلة شائعة حول الوالدية الرقمية: يجيب عليها الخبراء.

س 1- في أي عمر ينبغي أن أمنح طفلي أول هاتف ذكي؟

ليس هناك عمر محدد يتفق عليه الخبراء أو من صانعي الهواتف على استخدام الهاتف الذكي، فالأمر يعتمد على مدى نضج طفلك وقدرته على تحمل المسؤولية، ولكن معظم الدراسات تتفق على أن استخدام الطفل للهاتف الذكي في عمر مبكر جداً هو أمر غير صحي.

وعندما تقرر إعطاء هاتف لطفلك، عليك نقاش مدى احتياجه بين هاتف عادي أو هاتف ذكي به إنترنت، أيضاً خذ في الاعتبار وضع حدود لمواصفات الهاتف وتفعيل الرقابة الأبوية، واتفق معه على شروط استخدامه بشكل أخلاقي وآمن.

ويمكن أن تسترشد من توصيات بعض الدراسات والخبراء أن العمر المناسب الذي يجب أن يمتلك فيه الطفل هاتفه الذكي غالباً ما يقع بين عمر(10) و(14)عاما.

س :2- ما هي حدود الوقت الذي أسمح لطفلى في استخدام الأجهزة الرقمية؟

ينصح الخبراء على وضع حدود لاستخدام الشاشات للحد من التأثيرات السلبية على صحة الأطفال، وذلك بما يناسب الأسرة وجدولها اليومي، كن مرناً وواقعياً لتحقيق التوازن والحدود للأسرة، تحدث مع أطفالك عن الآثار الصحية لقضاء وقت مفرط على الشاشات، ويمكن لك أن تسترشد بها توصي به (الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين) (AACAP).

حول الوقت المناسب لاستخدام الشاشة على فئات العمر المختلفة كما يلي:

-الرضع (0-18) شهراً: تجنب وقت الشاشة تماماً (دردشة مرئية فقط).

-الرضع (18-24) شهراً: ساعة واحدة أو أقل في اليوم (محتوى تعليمي فقط).

-الأطفال (2-5) سنة ساعة واحدة في أيام الأسبوع و (3) ساعات في عطلات

نهاية الاسبوع يفضل محتوى تعليمي وتفاعلي ولكن يسمح بمحتوى غير تعليمي.

-الأطفال (6-15) سنة ساعتان (2) أو أقل (يسمح بالمحتوى الترفيهي ولكن يشجع على تطبيق العادات الرقمية الصحية).

س 3- : ماذا لو لم يخبرني طفلي عما يفعله على الإنترنت؟

إذا لم يتحدث طفلك معك عما يفعله على الإنترنت، فلربما يخفي عنكم أمر ما، أخبره بقلقك عليه، ورغبتك في مساعدته عند حدوث أي مشكلة، ويمكن لك استخدام بعض برامج الرقابة الأبوية التي يمكنها تسجيل معلومات حول أنشطة الطفل عبر شبكة الإنترنت. عموماً يجب على الأهل الحديث مع الأطفال ومشاركتهم ومفاوضتهم، وأن يمارسوا النقاش والحوار بطريقة إبداعية؛ باستخدام مجموعة من الأساليب التربوية مع المراهقين، إن أفضل طريقة المعرفة ما يفعله ابنك المراهق هي بالاستفسار، قم بالبحث، وابق الحوار مفتوحاً مع أطفالك.

س 4: كيف أتعامل مع مسألة الفوارق العمرية والجنسية بين أطفالي على الإنترنت؟

يمر الأطفال بمراحل عمرية مختلفة وكل مرحلة لها سماتها المميزة من التأثر بالمحتويات المشاهدة؛ لذا يجب أن توضحوا لأطفالكم أن لكل فئة عمرية ما يناسبها من مدة استخدام، ونشاطات معينة، ومراقبة من قبل الوالدين، فمثلاً تشترط بعض وسائل التواصل الاجتماعي عمراً محدداً (13سنة وأكبر). ولهذا السبب فإن بعض الأسر تضع ضوابط مختلفة لأبنائها المختلفين عمراً وجنساً؛ لأن البنات يميلون إلى مواقع التواصل بينما الأولاد يميلون إلى الألعاب. ضعوا الضوابط على ما يجدي نفعاً مع أطفالكم، وتأكدوا من أن كل واحد من أطفالكم يستخدم الإنترنت بما يتناسب مع عمره.

نشاطات الأطفال على شبكة الإنترنت:

تعتبر دراسة الأنشطة التي سوف يمارسها الطفل على الشبكة مطلباً مهماً، معه المعرفة طبيعة البيئة، وشكل المخاطر، ونوعية المجتمع الذي سوف يتعامل الطفل في ذلك العالم، ولكن قبل ذلك نود التطرق أولاً إلى الأهداف التي تدعو الأطفال اللجوء إلى الإنترنت، حيث كشفت إحدى الدراسات عن (8) أهداف رئيسة تدعو الأطفال للدخول إلى عالم الإنترنت وهي:

1. البحث عن المعلومات من أجل كشف المجهول.

2. تقديم أنفسهم وإظهار شخصيتهم إلى العالم.

3. إبراز ورفع مكانتهم الاجتماعية داخل محيطهم الاجتماعي.

4. التعبير عن أنفسهم في تحقيق النجاح بفعل الخوارق أو بالعنف عندما لا يجدون وسيلة أخرى لذلك.

5. جمع المقتنيات المتنوعة ذات القيمة على الإنترنت مثل جمع الكتب والمجلات والعملات والهدايا وغيرها.

6. الاستخدام العميق لمعرفة التفاصيل الكثيرة وخصوصاً حول الألعاب.

7. بناء نظام حياتهم الافتراضية من المنازل والبيئة الخاصة التي لا تحكمها القوانين المقيدة.

8. إشباع الرغبات الشخصية وتنميتها من خلال اللقاء بالأصدقاء وممارسة اللعب والنوم والمأكولات المختلفة والسفر وغيرها.

علماً بأن هذه الأهداف التي تدعو الأطفال للدخول على الإنترنت قد تختلف قليلاً من مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى حسب نوعية الثقافة السائدة في ذلك المجتمع، سواء كانت دينية محافظة أو غربية منفتحة.

ومن خلال معرفة أهداف الأطفال من الدخول إلى شبكة الإنترنت: يمكن أن نتوقع ما سوف يجربه الأطفال على تلك الشبكة، وطبقاً لإحدى الدراسات الأجنبية فإن الأطفال والشباب يمارسون غالباً الأنشطة التالية عبر

تجولهم في عالم الإنترنت:

-إنشاء المعلومات الشخصية.

-التواصل مع الآخرين؛ لتقاسم المعلومات والأفكار من خلال مواقع المحادثة (الدردشة) والاجتماع.

-خلق الشخصية الافتراضية، مثل: صورة أو رمز يمثل ويحدد هويتهم على الإنترنت.

-ممارسة ألعاب مختلفة يوجد فيها التحدي للعقل وحماس المشاركة.

-الرد على أسئلة المسابقات والمنافسات بين الأقران والحصول على الجوائز المعنوية أو المادية.

- رسم صور ورسوم متحركة وتصميم العاب لتكوين محتوى إبداع خاص بهم.

- إنشاء ونشر ذاتي لمحتوى موسيقى أو مقاطع مصورة.

- شراء منتجات أو خدمات بنقود حقيقية.

- تحميل صور أو أي معلومات أخرى خاصة بالأطفال.

- تنزيل موسيقى مختلفة.

- الاطلاع على الإعلانات الخاصة بالمنتجات والخدمات.

ومن المؤكد أن الأطفال يمكن أن يمارسوا أيضاً على الإنترنت أنشطة خطيرة مثل: التجسس والتنمر ومشاهدة الإباحية مع علمهم بأنها خطيرة، وذلك لأسباب منها ما هو ذاتي راجع إلى الطفل ذاته، مثل: الجهل بالعواقب وضعف الرقابة الذاتية، والتفكير الجمعي، والرغبة في الشهرة، والفضول، ومن الأسباب ما هو خارجي، مثل: إغراءات وسهولة العالم الرقمي، وتوهم الخصوصية، والوقوع في الخديعة والاستدراج،

ومن الأسباب أيضاً ما يُعزى إلى نتائج وتداعيات الأبوة المتشددة نحو الإنترنت.