المديرية العامة
للتعليم الخاص
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان على الأنترنت

ولي الأمر – الدراسة الثانوية

استخدام الأنترنت عن وعي من أجل أطفالنا

نحن في فترة في عالم لا يمكن أن نغفل عن وجود الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية أو يغفل عنها أطفالنا. ولهذا السبب من الأصح أن لا نتجاهل الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية.

والى جانب ذلك يحتاج أطفالنا وشبابنا لمساعدتنا ودعمنا في نقطة استخدام الأنترنت التكنولوجيا الرقمية

يعتبر التوعية المقدمة من قبلنا حول الإدمان على الأنترنت مهمة جدا لكي يستمر أطفالنا وشبابنا في النمو بشكل صحي ومن ناحية حماية صحتهم النفسية.

بدلا من ذلك؛

الانتباه الى الاستخدام الصحيح، وتقديره وتشجيعه،

تقديم المعلومات حول بدائل الاستخدام المفيد،

أن نكون قدوة لهم في استخدامنا الصحيح

هي من النقاط المهمة التي يجب الانتباه لها من قبلنا

عدم وجودنا الى جانبهم في هذه الفترة عندما يقابلون أو يعيشون المشاكل والصعوبات في العالم الافتراضي يمكن أن يتسبب بإلحاق الضرر بهم والشعور بالندم ليست في هذا اليوم فقط بل تستمر على مدى العمر. ولهذا السبب يجب اعتبار موضوع الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية من احدى المسؤوليات المتعلقة بطفلكم وبقاءه في جدول أعمالكم يحد من ظهور المشاكل المحتملة أمامكم. ومن المفيد الانتباه الى المواضيع التالية خاصة في هذا الأمر.

ليست فقط مضرا:

يمكن للأنترنت والتكنولوجيا الرقمية أن تثري وتسهل وتلون حياة طفلكم. يمكن أن يقدم إمكانيات لتطوير انفسهم من الامكانيات التي يصعب الوصول اليها. حيث أن المشكلة في الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية ليست في استخدامه، بل استخدامه بشكل مفيد او مضر. ويعتبر التفريق بين الاستخدام الغير المفيد والمضر وبين الاستخدام المفيد والصحيح مهما من قبل أطفالنا. حيث أن إبداء ردود الفعل في كل استخدام للأنترنت والتكنولوجيا الرقمية لأطفالنا كأنه يعمل عملا ضارا وغير مفيدا قد يفسد تواصلنا وعلاقتنا، وكذلك يمنعنا من وضع قواعد الاستخدام يمكن الامتثال لها في أرضية مشتركة من قبل الأطفال.

يعتبر استخدامكم للغة مهمة جدا:

نظرا لأهمية وجود الأنترنت والتكنولوجيا في حياة أطفالنا، ولهذا يجب أن ننتبه الى اللغة التي نتحدث بها حول موضوع الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية مع اطفالنا والتي تعتبر مهمة جدا. ففي هذه النقطة استخدام لغة المنع يؤدي برفقتها الى إبداء المقاومة والعناد

بدلا من ذلك؛

أدعوهم للتعاون بخصوص ماذا، وكم وكيف يتم الاستخدام،

تقديم البدائل التي من الممكن تقبلها من قبل أطفالنا في حياتنا الحقيقية خارج الاستخدام،

لا تتحدثوا مباشرة عن التنقيد والرفض،

ان تكونوا على علم بالمعلومات الأساسية على الأقل في موضوع الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية

إذا كانت هنالك مشكلة يجب علينا ملاحظتها:

لا يمكن لإنسان أن يتصرف بأية شكل من الأشكال بدون سبب. إذا كان أطفالنا يستخدمون الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية بشكل يضرهم أو يضر حياتهم، فإحدى الأسباب الذي يكمن تحت هذا التصرف هو التهرب من مشكلة يعيشها أو هنالك احتمال ان يعيشها في الحياة الحقيقية. من المواقف التي نشاهدها بكثرة والتي تزيد من استخدام الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية هو التهرب من خطر ارتكاب الجريمة بسبب وجود فرضا في نقطة الثقة بالنفس، التعرض للاستبداد، ان يمتلك محيطا سلبيا. حيث أن التوجه الى التصرف التي تؤدي الى النتيجة قبل أن نرى ونحل المشكلة، لا يمكن أن يوصلنا الى هدفنا الى جانب تفاقم مشاكلنا، ويتسبب في تحولها الى حالة لا يمكن التغلب عليها

ولهذا السبب؛

أن نكون على علم بما يجري في حياة أطفالنا،

أن نلاحظ عواطف وأفكار أطفالنا،

أن نكون على معرفة بخصوص نمو أطفالنا،

لكي نكون على علم بالأشخاص الموجودين في محيطهم ونفهم شكل علاقاتهم، يجب أن نفهم المشكلة ونطور الحل المؤثر له

كل هذه الأمور ضرورية في هذه النقطة.

ولهذا السبب؛

يجب مساعدة أطفالنا في تأسيس علاقات الصداقة في الحياة الحقيقية ودعمهم في هذا الاتجاه،

يجب ملاحظة وتشجيع أطفالنا إذا كان لديهم اهتمام حتى ولو كان قليلا على القيام بالنشاطات الاجتماعية والرياضية،

تأمين لقاء أطفالنا بالإمكانيات والأشخاص الذين يساعدوهم على تطوير قدراتهم وقابليتهم،
هذه من الخطوات المهمة التي يمكن خطوها في هذا الموضوع.

ماذا يفعل لو لم يستخدمه؟

من أحد أهم الأسباب الأساسية للاهتمام الكبير بالأنترنت والتكنولوجيا الرقمية من قبل أطفالنا وشبابنا هو الانخفاض الكبير لإمكانيات البقاء في الحياة الحقيقية، وإمكانية الظهور والافادة عن النفس. وخصوصا تأسيس والاستمرار في الصداقات القريبة في حياة المدن، والعثور على المجال والإمكانيات للقيام بالنشاط البدني، وإظهار وتطوير مهاراتهم وقدرتهم، لأنهم يعيشون في عالم بدأت تفتقر يوما عن يوم عن هذه الامكانيات. ونظرا لهذه الحالة إصدار التعليمات بخصوص إبعادهم عن استخدام الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية وتقليصها فقط بدون أن نقوم بإثراء نشاطهم وعلاقتهم الخاصة بحياتهم لا يؤدي إلا الى نتيجة مضرة فقط.

ولهذا السبب؛

ويمكن أن نخطأ أو يخطأ أطفالنا خلال هذه العملية. يجب أن لا نعتبر ارتكاب الخطأ سببا في الابتعاد، وفقد الأمل، والإحساس بخيبة الأمل.

ولكي يكون يوم وغد طفلنا جميلا بشكل أكثر يمكن أن لا نصل الى هدفنا في الخطوة الأولى، ويمكن أن لا نعثر على ما نصبو اليه في التجربة الأولى. ولكن يجب الاستمرار في البحث والاهتمام.

يحتاج طفلنا الى الوقت والدعم لفهم بعض المسائل أو ترجمة ما فهمه الى تصرفات. ويكون عدم إعطاء هذا الوقت له أو توقع النتائج الدائمة والكبيرة من هذه الخطوات الصغيرة غير مفيدا. ولهذا السبب يجب ان نتحرك بشكل أن نكون حاضرين لإعطائه الوقت، وأن نراقب سرعة نموه بشكل مناسب لنموه.

يتطلب التغيير الوقت، والجهد والصبر:

يعتبر الأنترنت والتكنولوجيا الرقمية استخداما حديثا في جميع أنحاء العالم. ولكن مع الأسف لا يوجد قواعد قطعية مقبولة في موضوع الاستخدام الصحيح لهذه الوسائل لحد الآن. وهي مدى مكانته في حياتنا مع الزمن، وكيف نستخدمه للاستفادة منه، وكيف يلحق الضرر بنا بشكل استخدامه، ماذا نفعل بواسطتهم أو بدون وجودهم، وعندما نجيب على هذه الأسئلة تظهر الأجوبة بشكل واضح، ويتوضح الاستخدام الصحيح خلال العملية بشكل أكثر. وعندما نكون على علم بهذا الموقف، يجب التحرك في سياق الأجوبة على هذه الأسئلة على الأقل في ضوء المعلومات الموجودة لدينا، ولكن يجب أن نعلم بأنها عملية تتطلب الوقت.

المديرية العامة
للتعليم الخاص
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان على الأنترنت

للاتصال والوصول الى المعلومات
المفصلة يمكنكم زيارة الموقع التالي
https://orgm.meb.gov.tr

استخدام الأنترنت عن وعي من أجل أطفالنا

«تم إعداد هذه النشرة من قبل وزارة التعليم الوطني بدعم مالي من اليونيسف. يتحمل الأشخاص مسؤولية الآراء الواردة في النشرة ولا تعكس بأي حال من الأحوال آراء وسياسات وزارة التعليم الوطني واليونيسيف «.