

كيف نحقق لأطفالنا الموازنة بين الحياة الرقمية والواقع؟



ياسمين حسن
ماجستير في التربية - مصر

التعرض لمواقف حياتية يشكل
شخصية الطفل وينمي مهاراته
الاجتماعية

ضحايا العالم الرقمي يعانون نقص
النشاط البدني وقلة النوم والتوتر
والقلق

علموا أطفالكم حماية خصوصيتهم
ومعلوماتهم الشخصية

نعيش اليوم في عصر رقمي تحكمه التكنولوجيا، والوسائط الاجتماعية، والتواصل الافتراضي. وفي ظل هذا الواقع يواجه أطفالنا تحديًا كبيرًا في الوصول لموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية؛ فمن جهة يوفر لهم العالم الرقمي فرصًا هائلة للتعلم، والتواصل، والترفيه، ومن جهة أخرى يكون لهذا العالم الرقمي تأثير سلبي في صحتهم البدنية، والعقلية، وعلاقتهم الاجتماعية، ويصبح تحقيق هذه الموازنة ضرورة ملحة؛ لضمان التطور الصحي لأطفالنا في هذا العالم الرقمي المتسارع، الذي حول الحياة إلى واقع وهمي يعتمد على التفاعل، والتواصل؛ من خلال الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر..



على تحقيق التوازن الصحي بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

3. تحديد قواعد الاستخدام

الرقمي في المنزل: مثل قواعد عدم استخدام الهواتف المحمولة في أثناء الوجبات العائلية، أو في غرف النوم، وعدم استخدام الأجهزة الرقمية لفترة زمنية معينة قبل النوم، ويتم إعلام أطفالنا بأن تلك القواعد موجودة لحمايةهم وتعزيز صحتهم.

4. الاهتمام بالمشاركات

والأنشطة العائلية التي تحتاج إلى التواصل، والتفاعل الواقعي؛ مثل اللعب معًا، أو القراءة معًا، أو القيام بنشاطات خارجية جماعية ممتعة، ويمكن لتلك الأنشطة أن تعزز الروابط العائلية، وتعطي أطفالنا فرصة للتفاعل، والتعلم في بيئة عائلية مليئة بالمتعة والحب.

5. التوعية بمخاطر الحياة

الرقمية، وكيفية التصرف بأمان على الإنترنت: مثل عدم مشاركة المعلومات الشخصية مع الغرباء، والابتعاد عن المحتوى الضار؛

على التواصل، وبناء العلاقات الاجتماعية القوية.

استراتيجيات

يمكن اتباع مجموعة من الاستراتيجيات التي تحقق الموازنة بين الواقع الرقمي والواقع الحقيقي لدى أطفالنا، وتتمثل في:

1. وضع حدود زمنية لاستخدام

الأجهزة الرقمية: مثل الهواتف الذكية، وألعاب الفيديو، وعلى الوالدين تحديد ساعات معينة، أو فترات زمنية محددة تمكن أطفالنا من الاستمتاع بالتكنولوجيا، ويتوافق ذلك التوقيت مع حاجاتهم اليومية لهم؛ مثل الدراسة، والواجبات المنزلية، والأنشطة الخارجية.

2. تعزيز النشاطات البدنية،

وتشجيعهم على ممارسة الرياضات البدنية، ويمكن للوالدين تنظيم وقت للعب في الهواء الطلق، وممارسة رياضاتهم المفضلة، أو انضمامهم إلى أندية رياضية؛ ما يعزز من صحتهم العامة، ويساعد

وحتى نحافظ على صحة أطفالنا، ونضمن عدم تأثرهم بالواقع الافتراضي علينا اتباع ما يأتي:

1. النمو الشامل: يحتاج أطفالنا

إلى الاحتكاك بالمواقف الحياتية المختلفة التي تنمي لديهم تجارب تُشكل شخصياتهم، وتُثمي مهاراتهم من النواحي الاجتماعية، والعاطفية، والحركية، والعقلية بشكلٍ متوازن.

2. الصحة البدنية والعقلية: علينا

أن نشغل أطفالنا بأنشطة تعليمية بعيدة عن التكنولوجيا؛ مثل ألعاب الذكاء، وقراءة القصص، حتى لا نعرضهم لمشكلات كثيرة ناتجة عن النشاطات الرقمية المكثفة؛ مثل نقص النشاط البدني، وقلة النوم، وزيادة مستويات التوتر والقلق؛ لذا يجب أن يتوازن الاستخدام الرقمي مع النشاطات البدنية، والاسترخاء اللازم لنمو أجسادهم بصورة سليمة.

3. التواصل الاجتماعي المباشر

الذي يعتمد على التواصل وجهاً لوجه، والتفاعل مع الآخرين في العالم الواقعي؛ ما ينمي قدراتهم



لذا على الوالدين تعليمهم مبادئ الأمان الرقمي، والتحكم في الوقت الذي يقضونه على الإنترنت.

أمثلة للتطبيق

لتطبيق بعض تلك الاستراتيجيات على أطفالنا في فئاتٍ عمريةٍ مختلفة دعونا نتعرف إلى بعض الأمثلة؛ فبرغم أن احتياجات أطفالنا قد تختلف بناءً على أعمارهم، فإن الموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية أمر مهم لجميع الفئات العمرية المختلفة، ونرى ذلك فيما يأتي: عند التطبيق على الأطفال الصغار (من سن الحضانة إلى سن الابتدائية):

1. يحدد الوقت الملائم للاستخدام الرقمي اليومي، ومدى تناسبه مع قدرتهم على التحمل، ومدى تركيزهم العقلي والذهني.
2. يضع الوالدان قواعد صارمة بشأن الأنشطة الرقمية التي يمكن لأطفالهم القيام بها، والتأكد من أنها تتوافق مع أعمارهم وقدراتهم الحالية.
3. تشجيعهم المستمر على المشاركة في الأنشطة الترفيهية مع زملائهم بالمدرسة، وكذلك التفاعل الاجتماعي، واللعب في الهواء الطلق.
4. استخدام التكنولوجيا وسيلةً للتعلم والترفيه المفيد، ويتم اختيار التطبيقات والألعاب التعليمية التي تتناسب مع فئتهم العمرية، وتعزز من مهاراتهم اللغوية والعقلية.
5. إنشاء بيئة افتراضية آمنة عبر الإنترنت، ويجب تعليمهم

أساسيات الأمان الرقمي، وعدم مشاركة معلوماتهم الشخصية مع الآخرين. عندما يكبر الأطفال إلى سن المراهقة:

1. يقوم الوالدان بمناقشاتٍ فعّالة توضح أهمية الموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية، وأثرها في صحتهم وعلاقاتهم الاجتماعية.
2. وضع جدول زمني يتضمن وقتاً للأنشطة الرقمية، ووقتاً آخر مخصصاً للدراسة، والنشاطات الخارجية، والاسترخاء، والراحة.
3. تعزيز المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والرياضية، والفنية، والتطوعية خارج العالم الرقمي.
4. عقد حواراتٍ مفتوحةٍ تناقش التحديات الرقمية التي قد يواجهونها، وكيفية التعامل معها بشكلٍ آمن ومسؤول.
5. تقديم نماذج مميزة يحتذى بها، وتتضح من خلالها أهمية الموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

أساسيات الأمان الرقمي

يعتمد عالمنا الحديث بشكلٍ كبير على التكنولوجيا، والإنترنت، وإليك بعض الأسباب التي تبرز أهمية تعليم أطفالنا الصغار أساسيات الأمان الرقمي:

1. حماية الخصوصية والمعلومات الشخصية: ففي أيامنا الحالية توافرت طرق بسيطة يسهل - من خلالها - جمع كثير من المعلومات الشخصية عبر الإنترنت؛ لذا يجب تعليم أطفالنا الصغار أساسيات الأمان الرقمي التي تمكنهم من فهم أهمية حماية خصوصيتهم،

وعدم مشاركة معلوماتهم الشخصية مع الغرباء، أو على منصاتٍ غير آمنة.

2. التعرف إلى المخاطر والتهديدات الرقمية: فقد يواجه أطفالنا خطر التنمر عبر الإنترنت، والاحتيال، والتلاعب، والتحرش الرقمي. ولهذا يمكن مناقشتهم عدة صورٍ مختلفة تسهل لهم التعرف إلى تلك المخاطر، وكيفية التعامل معها، والإبلاغ عنها.

3. تعزيز الوعي الرقمي: يُعدّ تعليم أطفالنا الصغار أساسيات الأمان الرقمي وسيلة لتطوير وعيهم الرقمي، وسهولة فهمهم أن هناك أشخاصًا آخرين على الإنترنت؛ قد يكونون غير صادقين، أو يحاولون استغلالهم بشكلٍ يسبب لهم أضرارًا جسيمة.

4. تعزيز السلوك السليم عبر الإنترنت: فتعليم الأمان الرقمي يساعد أطفالنا على اتخاذ قراراتٍ سليمة عند استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. كما يتعلمون كيفية التعامل مع الآخرين بطريقةٍ محترمة وقانونية، وكذلك اتباعهم التصرفات السليمة إذا واجهوا سلوكًا محتالًا أو غير لائق.

5. تعزيز الثقة والاحترام للذات: فعندما يكون أطفالنا على درايةٍ بأساسيات الأمان الرقمي، فإنهم يشعرون بالثقة والأمان في استخدام الوسائل الرقمية، ويعرفون حقوقهم، ويتعلمون كيفية حماية أنفسهم، والتصدي لبعض التهديدات التي تواجههم.

استخدام الأطفال أساسيات الأمان

تتحقق الاستفادة الآمنة من التكنولوجيا والإنترنت من خلال تعليم أطفالنا الصغار أساسيات الأمان الرقمي؛ حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم من المخاطر الرقمية، وإيكم بعض تلك الطرق الفعّالة:

1. التواصل والحوار: توفير الحوار المفتوح، والمستمر مع أطفالنا بشأن أهمية الأمان الرقمي، والتحدث معهم بشكلٍ منتظم عن المخاطر الرقمية، وكيفية التعامل معها، مع ضرورة استخدام لغةٍ مناسبة لفتتهم العمرية توضح المفاهيم الأساسية بصورةٍ مبسطة .

2. تعليم قواعد السلوك الرقمي: اهتمام الوالدين بتعليم أطفالهم القواعد السلوكية المُتبعة عبر الإنترنت؛ مثل عدم مشاركة معلوماتهم الشخصية مع الغرباء، وعدم تحدثهم مع أشخاص غير معروفين عبر الإنترنت، وأن يكونوا مهذبين ومحترمين في تعاملهم مع الآخرين عبر الإنترنت.

3. استخدام الموارد التعليمية المناسبة:

هناك عديد من الموارد التعليمية المتاحة عبر الإنترنت التي تستهدف تعليم أطفالنا أساسيات الأمان الرقمي بطريقةٍ مبسطة و تفاعلية، ويمكن استخدام تطبيقات، أو ألعاب تعليمية تركز على الأمان الرقمي لجعل عملية التعلم ممتعةً وشاقّةً.

4. المراقبة والمشاركة النشطة:

على الوالدين القيام بالمراقبة المستمرة لأنشطة أطفالهم عبر الإنترنت، والتأكد من أنهم يتبعون قواعد الأمان، ويجب مشاركتهم استكشاف واستخدام الإنترنت بطريقةٍ آمنة، وتوجيههم في حال مواجهتهم لأية مشكلة أو تحدّد معين.

5. التحفيز والمكافآت:

يشجع الوالدين أطفالهم بالمكافآت عند اتباعهم قواعد الأمان الرقمي، ويفضل إنشاء نظام مكافآتٍ بسيطًا؛ مثل جدول يحصلون فيه على نجمة لكل مرة يتبعون فيها السلوك الآمن عبر الإنترنت، وعندما يصلون إلى عددٍ معين

من النجوم يمكنهم الحصول على مكافأةٍ صغيرة.

6. النموذج الحسن:

يتم الإشارة إلى نموذج حسن في استخدام التكنولوجيا والإنترنت، ويكون له تأثيرٌ كبيرٌ في أطفالنا. كذلك توضيح أساليب ممارسة السلوك الآمن عبر الإنترنت، وتداول معلوماتهم الشخصية، وكيفية استخدامهم للتكنولوجيا بشكلٍ إيجابي وإبداعي.

7. التدريب على تقنيات الحماية:

يُعلم الوالدين أطفالهم تقنيات الحماية الأساسية؛ مثل إنشاء كلمات مرور قوية، وتحديث البرامج، والتطبيقات بانتظام، وشرح أهمية الاحتراس من الروابط غير المعروفة، والرسائل الاحتيالية، وكيفية التعرف إليها.

8. تعزيز الثقة بالنفس:

تشجيع أطفالنا على الإبلاغ عن أية مشكلة، أو تجربةٍ غير آمنة تواجههم عبر الإنترنت؛ مؤكدين لهم أنهم يستحقون الأمان والحماية.

01 التواصل والحوار

02 تعليم قواعد السلوك الرقمي

03 استخدام الموارد التعليمية المناسبة

04 المراقبة والمشاركة النشطة

05 التحفيز والمكافآت

استخدام الأطفال أساسيات الأمان الرقمي



07 التدريب على تقنيات الحماية

06 النموذج الحسن

08 تعزيز الثقة بالنفس