

8 خطوات لحماية الأطفال والمراهقين من خطر "التواصل الاجتماعي"



الخميس 25 مايو 2023 11:09 م

تعرض العديد من منصات التواصل الاجتماعي بعض المحتويات الضارة أو غير اللائقة، أو التي لا تتناسب مع سن الأطفال الصغار، أو قد يكون بعضها منها تصادمياً. ومن هنا ظهرت العديد من الدعوات بضرورة التحرك الفوري من شركات التكنولوجيا العملاقة والمشرعين لحماية الصحة العقلية للأطفال والمراهقين في ظل الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي. واقترح الطبيب الأميركي البارز، فيفك مورثي، بعض الخطوات التي يمكن بها مواجهة الأزمة. وقال، إن الأطفال والمراهقين ليس لديهم رفاهية الانتظار لسنوات حتى نكتشف التأثير الكامل لوسائل التواصل الاجتماعي إذ أن "طفولتهم وتطورهم يحدثان الآن".

4 خطوات للصغار

وأوضح أن هناك 4 خطوات للصغار من أجل مواجهة الأمر، وتتمثل في:

- اطلبوا المساعدة، لو تعرضت أن أو أحد الأشخاص الذين تعرفهم لتأثير ضار بسبب وسائل التواصل الاجتماعي، تواصل مع صديق أو شخص بالغ موثوق من أجل المساعدة.
- ضعوا حدوداً. يجب الحد من ساعات استخدام الهاتف والحاسوب اللوحي وجهاز الكمبيوتر، وخصوصاً قبل ساعة من موعد النوم وخلال الليل من أجل التأكد من النوم بشكل جيد.
- يجب أيضاً أن يتم الحفاظ على التواصل الشخصي خلال التجمعات بعدم استخدام الأجهزة الإلكترونية، من أجل بناء روابط اجتماعية والانخراط في حوارات مع الآخرين، واجعل مثل هذا التواصل أولوية يومية.
- الحذر قبل النشر. المعلومات الشخصية قيمة جداً، فيجب على الشخص أن يكون انتقائياً فيما يقرر نشره أو مشاركته عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبخصوص من يشاركه تلك المواد أيضاً.
- الإفصاح عن التحرش أو الإيذاء. يجب التواصل مع شخص موثوق مثل صديق مقرب أو فرد من العائلة أو مدرس، يمكنه أن يساعد ويقدم الدعم حال حدوث انتهاك أو إيذاء.

4 خطوات للآباء

وأضاف مورثي 4 خطوات أخرى للآباء لمساعدتهم على مواجهة الأمر، وتتمثل في:

- يجب إعداد خطة عائلية بشأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فالأمور المتفق عليها تساعد في وضع قواعد صحية في التعامل مع التكنولوجيا في المنزل.
- ويمكن إجراء مناقشات في المنزل وفق هذه الخطة بشأن وقت استخدام الأجهزة التكنولوجية وحدود المحتوى المسموح بها والتحذير من الكشف عن المعلومات الشخصية.
- هناك حاجة لخلق وقت أو مساحة لا يمكن استخدام أي أجهزة إلكترونية فيها على الإطلاق، وعلى الأقل يمكن أن تكون قبل موعد النوم بساعة كاملة، بجانب وقت تناول الطعام حتى تجري الأسرة محادثات.
- على الآباء أن يكونوا مثلاً جيداً لأطفالهم، فيما يخص التعامل بمسؤولية وبشكل جيد مع وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك بتقليص فترات استخدامهم لها، أو على سبيل المثال الحذر في الحديث عن معلومات تخص أطفالهم على وسائل التواصل.
- زيادة وعي الأطفال وتعليمهم جيداً فيما يتعلق بالتكنولوجيا، ودعمهم من أجل التعامل بشكل مسؤول على الإنترنت.
- ويمكن مناقشة مزايا ومخاطر وسائل التواصل الاجتماعي معهم، بجانب أهمية حماية الخصوصية والمعلومات الشخصية، وذلك بطريقة تلائم أعمارهم.