

نصائح للاستخدام الآمن والسليم لوسائل التواصل الاجتماعي

تعد وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً كبيراً من مجتمعتنا ، ومصدراً مهماً للتواصل والترفيه والمعلومات لدى أطفالنا. سواء كان ذلك على مستوى تجربتهم الأولى أو حتى لأولئك الذين اعتادوا استخدام هذه الوسائل ، لذلك ضع في اعتبارك ما يلي لمساعدة أطفالك على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطرق آمنة وسليمة:

1. قم بعملية البحث: يستخدم معظم الأطفال عدداً قليلاً ومعيناً من التطبيقات ، ومن المحتمل والشائع أن يطلب طفلك تنزيل احدي هذه التطبيقات على سبيل المثال : Instagram أو Snapchat أو TikTok.

- قم بتنزيل التطبيقات بنفسك واختبرها. مع العلم أنك لست بحاجة إلى استخدامها أو تجربتها بشكل متكرر ، أو حتى القلق بشأن متابعة الآخرين أو متابعتك ، بل كل ما في الموضوع هو أن تحاول فهمهم بشكل أفضل.

2. استخدم إعدادات الخصوصية والأمان: عندما يقوم أطفالك بتنزيل احدي تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي لأول مرة ، تابع العملية بأكملها معهم.

- استخدم كلمة مرور قوية يستوجب تغييرها كثيراً بين الحين والآخر. ضع في اعتبارك استخدام خيارات إدارة كلمات المرور لإنشاء كلمة مرور قوية ، ومن ثم قم بمتابعتهم جيداً.
- قم بتفعيل ميزة المصادقة الثنائية (Two Factor Authentication) لكلمة المرور ، والتي تمنحك مستوى إضافي من الأمان في حالة استطاع شخص ما اكتشاف كلمة المرور الخاصة بك.
- اجعل الحساب خاصاً وشاركه مع الأصدقاء فقط.
- ذكر أطفالك أنه حتى مع وجود إعدادات الخصوصية ، ما زال كل ما ينشرونه أو يفعلونه على التطبيقات ليس خاصاً فعلياً.
- تحقق من الإعدادات بانتظام وبشكل دوري ، حيث تقوم التطبيقات بتحديثها باستمرار.
- قم بتثبيت برنامج الأمان على الأجهزة التي يستخدمونها لحظر الروابط التي يقوم مجرمو الإنترنت بتصميمها ونشرها على وسائل التواصل الاجتماعي.



3. الحد من مشاركة المعلومات الشخصية: عند تنزيل التطبيق لأول مرة ، قد يطلب منك الوصول إلى الكاميرا : والميكروفون : وقوائم جهات الاتصال : والموقع الشخصي :

- لحماية خصوصيتك قدر الإمكان ، وافق فقط على تلك الميزات المطلوبة للضرورة.
- عندما يبدأ أطفالك في نشر المعلومات والتعليق عليها والبحث عنها ومشاركتها على مواقع التواصل الاجتماعي ، ذكّرهم بأن شركات تلك التطبيقات تتعقب كل هذه المعلومات وتراقب سلوكياتهم الشخصية - فلا شيء خاص حقاً على منصات التواصل الاجتماعية

4. استخدام الإعدادات العائلية: هناك أدوات وميزات في التطبيقات والأجهزة يمكن أن تساعدك في التأكد من التزام أطفالك بالمحتوى المناسب وفقاً لأعمارهم ، وكذلك التأكد من عدم استغراقهم أوقات طويلة أمام الشاشات.

- يتيح لك تطبيق TikTok القيام بذلك من خلال ميزة "الاقتران العائلي".
- يقوم iPhone بتمكين ذلك من خلال ميزة "Screen Time" الخاصة بهم.
- تشمل الخيارات الأخرى Google Family Link أو Trend Micro™ Maximum Security أو أي برنامج أمني رئيسي آخر قد تكون تستخدمه بالفعل.
- تمنع في هذه الأمور وفكر ملياً في ما قد يتوافق بشكل جيد مع عائلتك.

5. التحدث عما يرونه عبر الإنترنت: عادةً ما يكون الأطفال على استعداد تام لمشاركة أي شيء شاهدوه أو اكتشفوه عبر مواقع التواصل الاجتماعي :

- تأكد من أن لديهم الوقت والمساحة للتحدث معك عن ما شاهدوه أو اكتشفوه أو تجربتهم بشكل عام سواء أثناء (وقت العشاء ، أو ركوب السيارة).
- ذكر الأطفال بالتوقف دائماً قبل الرد أو مشاركة أي شيء عبر الإنترنت يثير مشاعرهم ، والعودة إليك في مثل هذه المواقف لإجراء مزيداً من البحث والتأكد من مدى صحة هذا الأمر.
- شجع الأطفال على أخذ قسط من الراحة إذا أصبح وقتهم على وسائل التواصل الاجتماعي كثير.
- الابتعاد عن الأجهزة هو أمر بالغ الأهمية من أجل صحتنا الجسدية والعقلية.

6. ذكّرهم بما هو مهم دائماً : غالباً ما ينشغل الأطفال بنشر الكثير من الصور عبر الإنترنت والاستمتاع بالردود التي يتلقونها.

- اشرح للأطفال أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون تمثيلاً مشوّهاً ومفلتراً بشدة للأشخاص وللواقع.
- ذكّر أطفالك أن قيمتهم أكبر بكثير من عدد الإعجابات أو عدد الأصدقاء الذين لديهم عبر الشبكات الاجتماعية.
- قم بتريخ هذه الرسالة في أذهانهم ، وتأكد من أنهم محاطون بأصدقاء وعائلة يفعلون نفس الشيء.

7. تشجيع اللطافة: بينما نحن قلقون بشأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على أطفالنا ، يجب علينا أيضاً تذكيرهم بكيفية تعاملهم مع الآخرين عبر الإنترنت.

- من المهم أن يأخذ الأطفال في الاعتبار مشاعر الآخرين عندما يشاركون أو يعلقون على مقطع فيديو أو صورة لشخص آخر.
- علمهم أن لا شيء يفعلونه عبر الإنترنت مجهول الهوية بحكم اعتقادهم أنهم لا يرون أو يعرفون الشخص الآخر فعلياً ، بل قد تسبب كلماتهم الأذى للأشخاص الآخرين دون معرفتهم.
- دع اللطف دائماً منبجهم في التعامل.

8. كن نموذجاً يحتذى به: تأكد من أن أفعالك بصفتك أحد الوالدين تعكس ما تتوقعه من أطفالك.

- أظهر لأطفالك الطرق السليمة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. شارك مع أطفالك الأشياء التي تعلمتها أو تجربتها عبر منصات التواصل الاجتماعي.
- حماية خصوصيتك وخصوصية عائلتك. يحيي العديد من الأطفال خصوصيتهم بشكل جيد للغاية ، لذا تأكد من عدم مبالغتك في مشاركة الأشياء المتعلقة بهم أو عن نفسك.