



المركز الفلسطيني للإرشاد



صحة نفسية.. لمجتمع أقوى

الأهل والانترنت

مقدمة

ليس بالغريب أن تتأثر الحياة الأسرية بالتقدم التكنولوجي على مدى مراحلها منذ استخدام الكهرباء وما تلاها للوصول إلى عالم الاتصالات والانترنت. لكن الشيء الغريب والمثير للجدل هو أوجه التعامل مع هذه التكنولوجيا وكيفية تأثيرها على حياة الفرد وعلاقاته الأسرية. بما لا شك فيه أنه ولفترات طويلة من الزمن كانت مجموعة من العوامل مثل الأسرة، الشارع، المسجد، الكنيسة والمدرسة هم من يلعبون دوراً أساسياً في بناء شخصية الفرد. ويشكلون منظومته الثقافية والفكرية التي من خلالها تتحدد مقومات سلوكه الاجتماعي. ولكن مع الانفتاح والتغيير الكبير الذي يشهده العالم بدأ هذا الدور يقل. وأصبح هناك من يشاركون إلى حد ما بهذا الدور كالتكنولوجيا الحديثة وما يتبعها من إنترنت وهواتف خلوية وغيرها من الفضائيات والألعاب الالكترونية. ومن هنا كان لا بد أن تتأثر طبيعة العلاقة بين الأبناء والأهل وخبداً طرق ووسائل الاتصال بينهم. فهل التكنولوجيا الحديثة عملت على خلق فجوة بين الوالدين والأبناء من جهة. وبين الأزواج بعضهم ببعض من جهة أخرى؟ أم أن هذه الفجوة هي قديمة حديثة ولكنها برزت بشكل أكبر مع ظهور قنوات التكنولوجيا؟



فهناك شكاوي متبادلة من قبل الأهل والأبناء اتجاه بعضهم البعض. فالأبناء يتهمون الآباء بأنهم لا يسمعون لهم، والآباء يتهمون الأبناء بالتمرد واللامبالاة وأنهم لا يريدون أن يستفيدوا من تجارب وخبرة الكبار. ومن هنا نعود مرة أخرى للتساؤل ما هو تأثير التكنولوجيا الحديثة على الفرد وعلى العلاقات الأسرية؟ وكيف يمكن للأهل والأبناء التعامل معها. خاصة الانترنت والهاتف الخليوي.

ماذا تعني التكنولوجيا؟

المفهوم الشائع لمصطلح التكنولوجيا هو استعمال الكمبيوتر والأجهزة الحديثة. وهذه النظرة محدودة الرؤية. فالكمبيوتر نتيجة من نتائج التكنولوجيا. بينما التكنولوجيا هي طريقة للتفكير وحل المشكلات. وهي أسلوب التفكير الذي يوصل الفرد إلى النتائج المرجوة. أي أنها وسيلة وليست نتيجة. فهي طريقة التفكير في استخدام المعارف والمعلومات والمهارات بهدف الوصول إلى نتائج لإشباع حاجة الإنسان وزيادة قدراته. لذا التكنولوجيا تعني الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية وتطبيقاتها وتطويعها لخدمة الإنسان ورفاهيته.

دعونا نتعرف أولاً على بعض الأمور التي تدفع الأبناء للتوجه إلى الانترنت:

- البحث عن المتعة من خلال اللعب.
 - إقامة علاقات مع الآخرين. والتسلية من خلال الدردشة.
 - التواصل مع أبناء جيلهم ووجود لغة مشتركة.
 - انشغال الأهل عن الأبناء مما يجعلهم يبحثون عن آخرين لمشاركتهم أمور حياتهم.
 - حاجة الأبناء إلى معلومات. إجابات على تساؤلات واستفسارات لا يجدوها عند الأهل أو لا يتحدث بها الأهل معهم فيتجهوا للانترنت للحصول عليها.
 - البحث العلمي والحصول على معلومات علمية.
 - تجربة شئ جديد دخل على حياتهم.
 - هروب من مشاكل البيت.
 - إشباع حاجات عاطفية وجنسية عند الفرد.
- وما يساعد الأبناء على الاستمرار في الإقبال على هذه الأدوات كون شخصية الفرد على الإنترنت شخصية مجهولة من خلال استخدام الأسماء المستعارة. فمثلاً يمكن طرح مسائل حساسة لا يمكن طرحها على الوالدين وخصوصاً عند وجود حالة التباعد أو الضعف في العلاقة.

عوامل تزيد من تأثير الانترنت على العلاقات الأسرية:

- عدم جاهزية الأهل للانترنت والتعامل معه.
- بعد الأهل عن الأبناء وقلة الحوار والتواصل العائلي.
- العلاقة المشوشة وغير الواضحة التي تعيشها بعض الأسر من فنور في العلاقات الأسرية وغيرها.
- استبدال الأبناء والديههم بالانترنت كمصدر للمعلومات. ليفقدوا الترابط الأسري من الأهل ويلتصقوا بالحوار مع غرباء.



تأثير الاستخدام السلبي للإنترنت على الأطفال:

- تقلل أو توقفهم عن ممارسة الأنشطة والهوايات الأخرى كالقراءة وممارسة الألعاب الرياضية.
- حدوث نوبات غضب وعنف عند محاولة الوالدين وضع ضوابط لاستخدام الشبكة. وهذا قد يؤدي بالبعض منهم للتحايل على الآباء للدخول على الشبكة.
- أعراض جسدية وتشمل التعب، الحمول، الأرق، الحرمان من النوم، آلام الظهر والرقبة، والتهاب العينين على وجه الخصوص.
- التعرض للاستغلال الجنسي والاعتداء.
- الحصول على معلومات مشوهة وخاطئة من خلال الدخول على مواقع لا تتناسب مع عمر وقدرات الأطفال.
- العزلة الاجتماعية، حيث أن الاستخدام المفرط من قبل الأطفال والمراهقين/ات للإنترنت يفقدتهم صداقاتهم ويقلل من تفاعلهم الاجتماعي.
- تدهور مهاراتهم الاجتماعية في التعامل مع الآخرين.
- تدهور قدرة الأطفال على اللعب وخلق صداقات مع أقرانهم في السنوات الأولى من عمرهم، الأمر الذي يجعل من الصعب عليهم تكوين علاقات طويلة المدى مع زملاء العمل في المستقبل.
- مشاكل دراسية واجتماعية، نتيجة دخول الأبناء أو البنات - دون علم الأهل - على المواقع التي لا تتناسب مع اعمارهم.
- اضطرابات في النوم.
- التشتت وقلة التركيز.



التأثير السلبي على العلاقات الأسرية

- تقلل من التواصل بين أفراد العائلة
- خد من المشاركة الاجتماعية
- تساعد على التباعد بين الناس بعضهم بعضاً
- الاستخدام المتزايد قد يثير الإحساس بالإحباط النفسي والوحدة
- إهمال الأزواج لبعضهم مما يؤدي إلى فتور العلاقة الزوجية أو انتهاء الزواج



الأثار الايجابية للانترنت

- تقرب بين أفراد الأسرة من خلال تحويلهم إلى شبكة اجتماعية مترابطة.
- تساعد العائلات في البقاء على اتصال مع أقاربهم الذين تفصلهم عنهم مسافات بعيدة.
- وسيلة سريعة للاتصال والتعبير عما تريد بأقل وقت وأقل تكلفة.
- التواصل مع العالم والتعرف عليه.
- يستطيع الفرد أن يوصل أفكاره ويتبادل المعلومات مع الآخرين من خلال المنتديات.
- أداة دعابة سهلة وغير مكلفة للحشد والتعبئة لقضاياهم الشباب والمجتمع.
- الانترنت مرجع يمكنك الاستفادة من المعلومات القيمة المتوفرة فيه.
- يفتح مجال للإطلاع على أخبار وأوضاع العالم، السياسية، الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية، الفنية وغيرها.

كيف يمكن للأهل أن يتعاملوا مع الأبناء واستخدامهم للانترنت؟

- تواصلوا مع أبنائكم من خلال الحوار وتبادل الحديث وكونوا قريبين من بعضكم وبهذا تساعدونهم وتجنبوهم مخاطر الانترنت.
- احرصوا على إظهار حرصكم على سلامة أبنائكم وليس مجرد التحكم في اتصالاتهم سواءً عن طريق الانترنت أو الهاتف الخليوي.
- تحدثوا مع أبنائكم واطهروا مشاعرهم وعبروا عن مخاوفكم من الاستخدام الخاطيء للانترنت.
- وفروا الوقت الكافي للحديث مع أبنائكم عن أمورهم الشخصية وصعوبات الحياة بشكل عام.
- كونوا عنوان أبنائكم لإشباع احتياجاتهم النفسية، الاجتماعية والعاطفية وبالأخص في سن المراهقة، وذلك لضمان عدم أخذ هذه الاحتياجات من الانترنت والأصدقاء.
- شاركوا أبناءكم باللعب والتسلية سواءً في البيت أو خارجه.
- تعرفوا وتفهموا الأسباب التي تدفع الأبناء لاستخدام الانترنت.
- وجهوا أبناءكم لممارسة هواياتهم مثل اللعب، الفن والرياضة.
- توفير مواد ترفيهية مثل الكتب، الألعاب والمجلات.
- مناقشة الأمور مع الأبناء وعدم تركها تمر بشكل عابر.
- تنمية وتشجيع القراءة والكتابة لدى الأطفال وتنظيم وقت الفراغ لديهم.



إرشادات تساعدكم في تنظيم استخدام الانترنت من قبل الأبناء

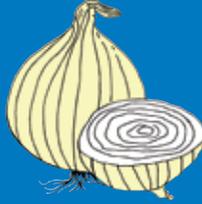
- قوموا بتنظيم استخدام الأطفال للإنترنت من خلال تحديد ساعات معينة لاستخدامة
- اعملوا على فلترة الانترنت من المواقع غير المرغوبة وراقبوا ووجهوا استخدامهم.
- تحديد مواعيد للنوم والقراءة وإشغال وقت الفراغ.
- قوموا بوضع اتفاقية مع الأبناء يساهموا في صياغة قوانينها وذلك لاتخاذ الإجراءات اللازمة عند تجاوزها.
- قوموا بتحفيز الأبناء عند الالتزام بالاتفاقية وتنفيذ العقاب عند عدم الالتزام.
- ضعوا الكمبيوتر في غرفة الجلوس أو في الممرات فهذا يساعد على الحد من استخدامة لساعات طويلة بالإضافة إلى إمكانية توجيه الأبناء بشكل أكبر.

عند استخدام الانترنت من قبل الأبناء قوموا بتذكيرهم بما يلي:

- أن لا يعطوا أي معلومات خاصة بهم أو بعائلاتهم لأحد غريب.
- أن لا يقابلوا أي شخص يطلب منهم مقابلته وأن يخبروكم إذا طلب أحد منهم ذلك.
- أن يخبروكم عن أي اتصال يتضمن تهديداً أو ألفاظ غير مناسبة.
- إذا قام ابنك/ابنتك بالدخول على الانترنت باسم مستعار. إعلمه/ها أيضاً أن غيره سيقوم باستخدام الانترنت بنفس طريقته/ها. كذلك وإن قام بإعطاء معلومات مغلوبة وغير صحيحة فإن غيره/ها أيضاً يقوم بهذا العمل. لذا فعليه أن يكون حذراً/ة فيما يعطي من معلومات تخصصه/ها وتخصص غيره/ها.
- أن يكون ابنك/ابنتك متيقظاً/ة بأن من يرأسله/ها أو يتعرف عليه/ها من خلال الانترنت قد يعطيه/ها معلومات غير صحيحة سواءً بهدف التسلية أو بهدف الاستغلال وكلاهما يضرانه/ها.

وأخيراً.. إن معرفة الأهل بالتكنولوجيا الحديثة تعمل على زيادة معرفتهم بالأدوات التي يستخدمها أبنائهم وتقريبهم منهم. ما يساعد الأهل في توجيههم. وتقلل من مخاوفهم. فالعزفة طريقنا للوعي. ولا ضرر أن يكون ابنك ابنك هو دليلك ومرشدك للتعرف على هذه التكنولوجيا. شاركه في بعض أوقات استخدامه لهذه التكنولوجيا وناقشه بها.

بدعم من



المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا ٢٥٦٢٢٧٢-٠٢ ■ البلدة القديمة في القدس ٦٢٧٧٣٦٠-٠٢

رام الله ٢٩٨٩٧٨٨-٠٢ ■ نابلس ٢٣٣٥٩٤٦-٠٩

جنين ٢٥٠٤٠٦٠-٠٤ ■ عزون ٢٩٠٢٤٦٢-٠٩

www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com