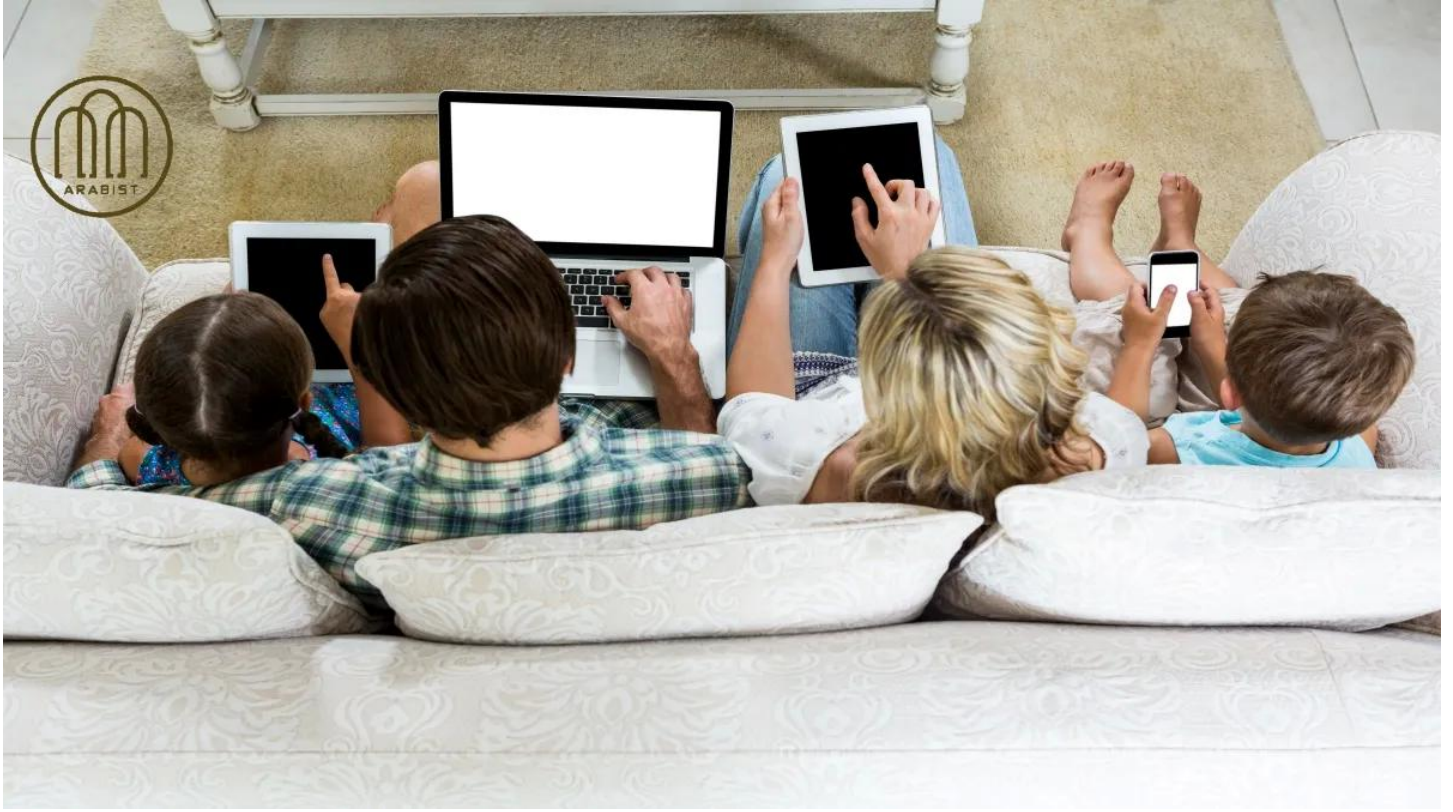


ثمان خطوات لحماية طفلك من خطر "التواصل الاجتماعي"



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-05-24

دعا الطبيب الأميركي البارز، فيفك مورثي، إلى تحرك فوري من شركات التكنولوجيا العملاقة والمشرعين لحماية الصحة العقلية للأطفال والمراهقين في ظل الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي.

وذكرت وكالة "أسوشيتد برس"، الثلاثاء، أنه على الرغم من سنوات من المحاولات والتحركات من منصات التواصل الاجتماعي وصناع السياسات، فإن الآباء يتحملون العبء الأكبر في مواجهة المحتويات الضارة، أو المتطرفة، أو غير اللائقة، على منصات مثل إنستغرام وتيك توك وسناب شات.

واقترح 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".

وأضاف في إرشادات طرحها، الثلاثاء، 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. واطلع على إرشادات الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال بشأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- ضعوا حدودًا. يجب الحد من ساعات استخدام الهاتف والحاسوب اللوحي وجهاز الكمبيوتر، وخصوصًا قبل ساعة من موعد النوم وخلال الليل من أجل التأكد من النوم بشكل جيد.

يجب أيضًا 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 جدًا، فيجب على الشخص أن يكون انتقائيًا فيما يقرر نشره أو مشاركته عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبخصوص من يشارك معه تلك المواد أيضًا.

- 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.

أما الآباء فقدم لهم مورثي 4 خطوات أخرى هي:

- 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 مثالا جيدًا 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.

- من المهم زيادة وعي الأطفال وتعليمهم جيدًا فيما يتعلق بالتكنولوجيا، ودعمهم من أجل التعامل بشكل مسؤول على الإنترنت. يمكن مناقشة مزايا ومخاطر وسائل التواصل الاجتماعي معهم، بجانب أهمية حماية الخصوصية والمعلومات الشخصية، وذلك بطريقة تلائم أعمارهم.



UAE71NEWS