



وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين
الخدمات النفسية الاستشارية



الأهل والمراهقون يقومون بـ ZOOM IN على عالم الشاشات

الأهالي الأعزاء،

لقد أدى تفشي فيروس كورونا وما جرى خلال الأشهر الأخيرة إلى تغيير في مجرى حياتنا جميعاً؛ فملأت الشاشات الفراغ الذي حدث لدى معظمنا، وصارت جزءاً لا يتجزأ من سيرورة التعلم وإدارة العلاقات الاجتماعية. رغم التحديات التي يفرضها المراهقون علينا، بإمكاننا، نحن الأهل، أن نساعدهم في انتقاء الخيارات الصحيحة ونؤثر على سلوكهم في الشبكة.

هيا نتحدث عن ذلك- نبادر إلى الحديث

والتحاور مع المراهقين- لكي نكون قدوة ونعبر عن اهتمامنا لأبنائنا المراهقين من المهم الحفاظ على قناة اتصال مفتوحة فيما بيننا، مبنية على الثقة المتبادلة، ننظر من خلالها إلى الفرص التي توفرها الشبكة بالإضافة إلى التحديات الكامنة فيها



هنا؟ الآن؟ طوال الوقت؟

نحن جميعاً موجودون في عدة قنوات بالتزامن. عندما نكون مع المراهقين، سنحاول أن نصغي إليهم وأن نكون حاضرين وأقل تشتتاً



يشاهدنا أبنائنا ونحن "داخل" عالم الشاشات، ويتعلمون منا كيفية التصرف



التوازن والموازنة هما "السّر"! من المهم أن نتحدث مع المراهقين حول السلوك المعتمد على الاختيار الأفضل لهم: مدة وجودهم أمام الشاشة؟ في أي موقع / تطبيق؟ مع من؟ ومتى؟ عند الإفراط في استخدام الشاشات، يزداد خطر الاطلاع على مضامين مسيئة وقد يخلّ هذا بالمهارات الاجتماعية والشعورية أيضاً.



مؤشرات مقلقة أو متى سنعرف أن هناك مشكلة؟

عندما نلاحظ تغييراً في السلوك، ويواجه المراهق صعوبة في الانفصال عن الشاشة من أجل المشاركة في أنشطة أخرى، كالتقاءات الاجتماعية أو الواجبات العائلية أو أي نشاط آخر كان يحبه ويقوم به



أين نضع الحدود؟ من المحبذ وضع الحدود من خلال إجراء حديث مشترك يلائم عمرهم، هذا بالإضافة إلى تحديد "الخطوط الحمراء" التي لا يجوز تجاوزها

يشير المراهقون إلى تأثير الشبكات الاجتماعية على حياتهم:

58%

يشعرون بتدني جودة النوم لديهم

36%

يشعرون بأن الشبكات تساعد في الحصول على الدعم العاطفي

69%

يشعرون بأنهم جزء من مجموعة

إذا كان هناك أي تساؤل يمكنكم التوجه إلى الطاقم التربوي والاختصاصيين النفسيين التربويين في السلطات المحلية. في حال حدوث إساءة في الشبكة، يمكنكم التوجه إلى مركز 105 التابع للهيئة الوطنية لحماية الأولاد في الشبكة والذي يعمل على خدمتكم 24/7