



## الفصل الثالث

كيف نقضي علي تأثير الإنترنت  
السَّابِي علي أفراد الأسرة ؟





﴿ ربما على الأب والأم وضع نظام يطبقه كل فرد في الأسرة، مثل عدد ساعات مُعيّن مسموح به للجلوس على الإنترنت، فالإنترنت لا يزال مهماً لا يمكن الاستغناء عنه، فمنعه في المنزل ليس حلاً جيداً، كما أنّه مستحيل أيضاً.

ولكن من الممكن وضع عدد ساعات مُعيّن لتصفح الإنترنت، كما يمكن أن تتجمّع الأسرة في أوقات بعينها وفتح النقاش والحوار حول الكثير من الأمور، وبذلك نخلق الجو الأسري الذي يجب أن يكون.

كما يمكن اتخاذ قرارات مثل: ألاّ يجب أن يتناول فرد طعامه وحيداً مثلاً، كما أنّه عند الجلوس مع الأسرة يجب الامتناع عن استخدام أي وسيلة للتواصل مع الإنترنت، وخاصةً بالنسبة للأب الذي لا يهدأ هاتفه عن الرنين،

وربما اتفاق الأسرة على مشاهدة فيلم أسبوعي ومناقشته، والاستمتاع به، من الحلول المناسبة. كما أنّه يجب على الأب والأم معرفة ما يقوم أبنائهم بفعله جيداً ولكن ليس من باب المراقبة بل من باب الصداقة، فإنّ الطفل إن كان صديقاً لأمه أو أبيه كان ذلك أسهل عليه عندما يقوم بتلقي نصيحة ما، أو زجر على عمل مُعيّن سيء قام به، ومحاولة الأب والأم إشراك أبنائهم في العديد من النشاطات التي تثقل موهبتهم، وتجعلهم

يتواصلون مع العالم الخارجي بعيداً عن الإنترنت لفترةٍ ما.. ربما إن حاول الوالدان فعل ذلك قل تأثير الإنترنت السلبي على أفراد الأسرة، وحفظها - غالباً - من التفكُّك الذي قد يعترئها.

### وهذه بعض أساليب الوقاية والتحسين:

١. إبرام الاتفاقيات الدولية بهدف تقوية القيم الأخلاقية والمجتمعية؛ للحفاظ على ترابط وتماسك أفراد الأسرة بعضهم البعض، إلى جانب اتفاق دول العالم على منع الشركات الخاصة التي تروج قيماً تمسُّ تماسك الأسرة، سواء بعدم إنشائها من الأصل، أو بإنذارها، أو بإغلاقها، ومحاولة طرح برامج تسهم في تلافي عيوب الإنترنت في محيط الأسرة.

٢. العمل على وجود قانون خاص بجرائم الإنترنت واستخداماته فلا الاستكثار يُجدي، ولا التجاهل يُفيد، ولا الرقابة تكفي، ولا سبيل أماننا إلاَّ اكتساب المزيد من الوعي والمرونة والتكيف، لأنَّ نهر الحياة سيستمر بالجريان والتدفُّق، وعلينا أن نُجيد السباحة وسط أمواجه المتلاطمة ما دامت الحياة تسير.

٣. التوعية والإرشاد من خلال وسائل الإعلام بالطرق المثلى لاستخدام الإنترنت.

٤. ضرورة التوعية المستمرة بتبصير الأطفال والشباب بأهمية الوقت، وعدم إهداره بما لا يُفيد.
٥. علي المؤسسات المهتمة م بقضايا الطفولة والشباب والأسرة بشكل عام، أن تُكثّف جهودها في التنسيق والتعاون فيما بينها؛ من أجل المحافظة على ترابط الأسرة وتوعية أبنائها.
٦. تُقام دوراتٌ تدريبية في مجال التواصل الاجتماعي، والترابط الأسري، ينبغي الالتحاق بها، خاصة لمن يعاني من العزلة والانطواء بسبب استخدام الأجهزة التي تتصل بشبكة الإنترنت.
٧. أهمية تعلّم الآباء والأمهات كيفية استخدام الإنترنت، وطريقة الدخول إلي المواقع، والمدونات وغرف الدردشة، والتجوال في مواقع التواصل الاجتماعي: «فيسبوك» Facebook، و«تويتر» Twitter و«أنستجرام» Instagram وغير ذلك. والتعرّف علي اللّغة التي يتخاطب ويتراسل بها الأطفال والشباب لتكون لديهم القدرة علي الحوار الهادف مع أبنائهم.
٨. من المهم مراقبة سلوك الطفل أو المراهق أثناء استخدام الإنترنت مع ضرورة تواجد أحد الأبوين أثناء استخدامه

للإنترنت، ولكن قد يتعذر هذا الإجراء في كثير من الأحيان مع استخدامه الهاتف المحمول أو الجوال الذي يصطحبه معه أينما ذهب. ولكن في جميع الأحوال لا بد من توفير الوعي الأخلاقي والثقافي والمجتمعي له بحيث يكون هو الرقيب على نفسه عندما يتصفح مواقع الإنترنت.

٩. يجب على الوالدين تحديد أوقات وأماكن مُعيَّنة لاستخدام شبكة الإنترنت داخل المنزل.
١٠. ينبغي على الوالدين أن يعملون على تقليل استخدام المراهقين للإنترنت.
١١. وضع برامج حماية وحجب للمواقع الضارة للمستخدمين من الأطفال والمراهقين، كلما أمكن ذلك.
١٢. عدم تصفح الإنترنت، وخصوصاً على أجهزة الهواتف أثناء تناول الطعام، أو أثناء اجتماعات الأسرة.
١٣. ضرورة إيجاد أوقات فراغ، ولو مرة واحدة في الأسبوع، بحيث يتجمع أفراد الأسرة جميعاً لممارسة نشاط ترفيهي، أو الخروج في نزهة، أو حتى لمناقشة قضايا ما .

١٤ . يجب أن يُشجع الأبناء من قِبَل أُسرهم علي ممارسة بعض الهوايات التي يحبونها: مثل الرسم، أو الرياضة.. الخ بعيداً عن الأجواء الافتراضية.

١٥ . يجب تنمية العلاقات الاجتماعية للأبناء من خلال تشجيع الأسرة لهم علي تكوين صداقات حقيقية.

