

الإنتغال بالإنترنت

هل أقضي ساعات كثيرة بشكل مفرط
على الإنترنت؟



Co-funded by
the European Union



help 
saferinternet **line**
210 6007686
خط المساعدة الهاتفية

safeLine
www.safeline.gr

خط الشكاوي للمحتوى الغير قانوني

مالذي يُمكنني فعله للحد من استخدام الإنترنت؟

أولاً يجب أن نتساءل إن كان هناك أمر آخر قد يسبب لنا صعوبات عاطفية ونتيجة لذلك يعزز من من إشغالنا بالإنترنت؟ مثلاً، إن كنت تعاني في الفترة الأخيرة من مشكلة ما تسبب لك القلق، التوتر، الشعور السلبي، الوحدة الخ، فعليك الإعراف بهذه المشكلة والتعامل معها من خلال البحث عن المساعدة!

عزز من قدراتك في العلاقات الشخصية ووسع شبكة أصدقائك! في كثير من الأحيان عندما نشعر بأننا في عزلة عن الأصدقاء وأقراننا نميل لقضاء ساعات أكثر على الإنترنت. كلما كان لديك علاقات اجتماعية أكثر في حياتك الواقعية، كلما قلَّ احتياجك للإنترنت!

حاول أن تجد أنشطة صحية تستمتع بها في الحياة الواقعية لملء أوقات فراغك! ككرة القدم، كرة السلة، الرقص، الرسم، ممارسة الرياضة البدنية، الموسيقى فهذه بعض من الأنشطة التي تساعدك على قضاء وقت أقل على الإنترنت ولتكون صداقات جديدة أيضاً

ضع بنفسك/بنفسك هدفاً للساعات التي ستمضيها على الإنترنت لا تنتظر من والديك القيام بذلك عوضاً عنك! مثلاً: بإمكانك استخدام المنبه ليذكرك متى عليك أن تتوقف، يمكنك أن تلتزم بأنك ستغلق الحاسوب أو الهاتف المحمول في ساعات محددة كل مساء وأن تدخل على الإنترنت بعد أن تنتهي من واجباتك الأخرى! أنت المسؤول عن سلوكك وأنت فقط من يستطيع التحكم به

«الإدمان»... ما هو؟

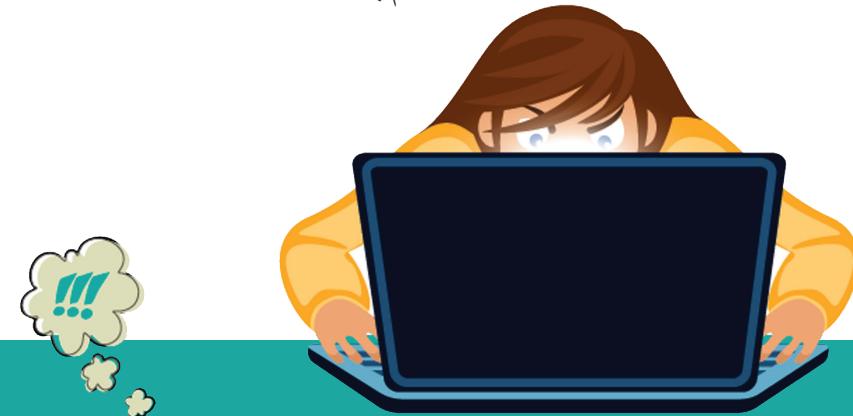
لا يزال مصطلح «الإدمان» على الإنترنت، أحد المصطلحات التي تثير الجدل والقلق بين العلماء. بالرغم من ذلك قد تم ملاحظة حالات كثيرة من الأطفال، المراهقين و الكبار الذين يقومون بإهدار ساعات كثيرة جداً على الإنترنت إلى الحد الذي يتعارض مع حياتهم الشخصية.

إن إشغال الأطفال والمراهقين المفرط يتعلق وبشكل رئيسي بالألعاب على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي و المواقع الإلكترونية الغير ملائمة للقاصرين التي تحتوي على مشاهد جريئة.

كيف سادرك بأني فعلاً أهدر ساعات كثيرة على الإنترنت؟

إذا أجبت بنعم على معظم الأسئلة التالية عندها ربما أنك تُهدر ساعات كثيرة من وقتك على الإنترنت!

- هل ترغب دائماً بقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
- هل أهملت عائلتك و/أو أصدقاءك لأنك تريد باستمرار قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
- هل أهملت نشاطاتك الأخرى (مثلاً: الهوايات) من أجل الإنترنت؟
- هل تغيرت عاداتك فيما يتعلق بالطعام والنوم بسبب إشغالك بالإنترنت؟
- هل أهملت نشاطاتك الأخرى (مثلاً: الهوايات) من أجل الإنترنت؟
- هل تشعر بالإثارة، السعادة والرضا فقط عندما تكون على الإنترنت؟ عندما لا تكون على اتصال بالإنترنت هل تفكر باستمرار بنشاطاتك على الإنترنت (الألعاب مثلاً)؟
- هل تكذب عادة على أفراد أسرتك وأصدقائك حول الوقت الذي تمضيها على الإنترنت؟
- هل تتشاجر مع والديك باستمرار بسبب انشغالك لساعات طويلة على الإنترنت؟
- هل تشعر بالفراغ، التوتر، المزاج السيئ أو العدوانية عندما لا تكون على اتصال أو عندما يحاول والديك تقييد استخدامك للإنترنت؟
- هل أهملت نشاطاتك الأخرى (مثلاً: الهوايات) من أجل الإنترنت؟
- هل تشعر بالإثارة، السعادة والرضا فقط عندما تكون على الإنترنت؟ عندما لا تكون على اتصال بالإنترنت هل تفكر باستمرار بنشاطاتك على الإنترنت (الألعاب مثلاً)؟
- هل تكذب عادة على أفراد أسرتك وأصدقائك حول الوقت الذي تمضيها على الإنترنت؟



لاتنس إن كان صديق لك يواجه ذات المشكلة فمن المهم أن تساعده وتشجعه بأن تقترح عليه أنشطة واهتمامات في الحياة الواقعية!

مالذي يمكنني فعله كوالدة إذا كان طفلي يواجه مشكلة باستخدام الإنترنت؟

- من المهم أن تستخدم مسألة الاتصال بالإنترنت كمكافأة للطفل على سلوكه الجيد أو أن تمنعه من الوصول إلى الحاسوب كعقوبة له.
- علينا أن نضع في اعتبارنا أنه إذا كان لدى الأطفال مشكلة ما في الحياة الواقعية (مثلاً: القلق، الإكتئاب، صعوبات في العلاقات الإجتماعية) عندها يميلون لقضاء وقت أطول على الإنترنت.
- لنبحث ونفكر في عاداتنا على الإنترنت، بما أننا كوالدين نُعتبر القُدرة الأهم التي يحتذى بها.
- من الأفضل أن تكون الحواسيب المتصلة بالإنترنت بعيداً عن غرف نوم الأطفال ولتكون في أماكن المعيشة المشتركة، كي نراقب الساعات التي يقضونها.
- بالأخص بالنسبة للأطفال صغار السن من الأفضل تثبيت فلترة/ مرشحات الرقابة الأبوية على جميع الأجهزة المتصلة بالإنترنت. لا تقتصر المرشحات على حظر ومنع المواد غير الملائمة، بل تعتبر أداة تساعد في وضع حدود معينة لأن الأطفال سيكبرون وينضجون. لنضع في اعتبارنا أن المرشحات لوحدها ليست الحل للمشكلة أو الإجابة للحفاظ على سلامة الأطفال، لكنها تعتبر بداية جيدة.
- لنشجع الأطفال على القيام بالأنشطة والهوايات الجديدة التي ليس لها صلة بالحاسوب ولنشجع تفاعلاتهم الاجتماعية. إن تعريف الأطفال لمجموعة متنوعة من المحفزات و إشراكهم في أنشطة فنية، رياضية و نشاطات ثقافية هي طريقة ممتازة ستساعدهم في تبني أسلوب حياة متوازن و خلاق.

إذا قمنا بكل ذلك، و استمرت الأعراض، فمن الأفضل طلب المساعدة من شخص متخصص!

لأي مسألة تتعلق بالأمان على الإنترنت لا تتردد في التواصل معنا:



تقع مسؤولية هذا المنشور على عاتق مؤلفه حصراً. لا يتحمل الإتحاد الأوربي أية مسؤولية عن أي استخدام للمعلومات التي يتضمنها