



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم  
الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## دور التربية الاجتماعية

فى

توعية الطلاب من مخاطر إدمان العالم الافتراضى (الانترنت)





جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## المحتوى

- مقدمة
- مفهوم الانترنت
- مفهوم الاستخدام الآمن للانترنت
- الهدف من الاستخدام الآمن للانترنت
- أشكال الاستخدام الغير آمن للإنترنت
- (التعدى الألكترونى - التتمر الألكترونى - إدمان الانترنت - الإفراط فى ممارسة الالعاب الألكترونية - حروب الجيل الرابع و الخامس )
- أضرار الاستخدام الغير آمن للإنترنت
- الإدمان على الانترنت
- أضرار الالعاب الألكترونية و فوائدها
- دور الأخصائى الاجتماعى ( مع الطلاب - مع اولياء الامور )
- نموذج استرشادى يستعين به الأخصائى الاجتماعى لممارسته مع الطلاب
- توصيات عامة
- المراجع



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## مقدمة

انتشر الإنترنت بشكلٍ كبيرٍ في الآونة الأخيرة وأصبح جزءاً أساسياً من منظومة كل بيت، لغرض الاستفادة من كل الخدمات التي تقدمها شبكة الإنترنت للمستخدمين والحصول على مختلف المعلومات التي يحتاجها أفراد الأسرة بسهولة ويسر بمجرد كتابة الكلمات المفتاحية في محركات البحث المختلفة، وغيرها من الخدمات .

فأصبح الإنترنت محط اهتمام الأفراد أكثر من أي شيء آخر في حياتهم، وما حفّز على هذا الاهتمام هو الانتشار الواسع للأجهزة الالكترونية في المنازل،

ومع التطور الكبير الذي شهده العالم بما يخص التكنولوجيا، وبالتحديد ظهور الإنترنت كان هناك عدد من الآثار المنعكسة على الفرد والمجتمع بشكل سلبي وإيجابي.

ولا يخفى على أحد القضايا التي باتت تزداد في الآونة الأخيرة، المتعلقة بتعرض بعض من الأطفال والمراهقين تكرار حالات الانتحار بين الأطفال في الفترة الأخيرة بسبب ممارسة الألعاب الإلكترونية عبر شبكة الإنترنت .

فنتشیر العديد من الدراسات والإحصائيات إلى أن الإقبال على الألعاب الإلكترونية تضاعف بشكل كبير ونتج عنه إدمان ممارسة الألعاب الإلكترونية بصورة ملفتة بين الشباب والأطفال لفترات طويلة يومياً دون شعور أو إدراك منهم أو من أسرهم ، وتأثيرها السلبي على صحتهم وسلوكياتهم و تأخير استيعابهم للعالم الحقيقي المحيط بهم سواء في المنزل ، أو في المدرسة ، وافقدت الطلاب حقهم في أداء أدوارا مهمة وفعالة في التواصل والاتصال .

لذا كان لزاماً على القائمين على تربية النشء العمل على بناء شخصية سوية قادرة على مواجهة مخاطر الانترنت وتقنين استخدامه ، من خلال دور التربية الاجتماعية للتصدي للإدمان الالكتروني وحماية ابنائنا الطلاب .

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

( د. ايمان محمد حسنى )



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## مفهوم الإنترنت:

الإنترنت هو الشبكة العنكبوتية التي حوّلت العالم إلى قرية صغيرة، رغم وجود الحدود، والفواصل المكانية والزمانية، عن طريق إتاحة إمكانية تبادل الرسائل، والصور، والفيديوهات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي ساهم في زيادة الترابط الاجتماعي، وسهّل عملية التعارف على الحضارات الجديدة، والأماكن، والأشخاص .

## مفهوم الاستخدام الآمن للإنترنت:

مجموعة القواعد والاجراءات التي ينبغي الإلتزام بها عند التعامل مع الإنترنت، وذلك لحماية المستخدم من المخاطر التي يمكن أن تصيبه أو تصيب أجهزة الاتصال التكنولوجية بأنواعها، فالاستخدام الخاطئ له يضرّ بالأفراد وبالمجتمعات .

## الهدف من الاستخدام الآمن للإنترنت:

- نشر الوعي بثقافة الاستخدام الآمن للإنترنت في البيئة التعليمية.
- اتباع اخلاقيات سليمة وأمنة عند التعامل مع وسائل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.
- إيجاد حلول ومعالجة الآثار السلبية التي قد يتعرض لها أبنائنا على شبكات الإنترنت.
- تساعد الطالب في ممارسة حقه لطلب المساعدة عند التعرض لأي مخاطر أو تهديد عبر وسائل الاتصال الإلكترونية بكافة صورها.
- يهدف أن يكون الطالب قادرًا على حماية نفسه وجهازه من المشكلات التي قد يتعرض لها عند التعامل مع الإنترنت.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## أشكال الاستخدام الغير آمن للإنترنت



- التعدى الألكترونى ( تهديد الآخرين و تخويفهم - التحرش - المضايقة )
- التتمر الالكترونى ( السخرية - الإهانات اللفظية - نشر الشائعات - إنتحال الشخصية
- إفشاء الاسرار- تشويه السمعة )
- إدمان الانترنت
- الإفراط فى ممارسة الألعاب الألكترونية
- حروب الجيل الرابع والخامس
- الجرائم الالكترونية



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## أضرار الاستخدام الغير آمن للإنترنت :



### العزلة الاجتماعية :

يؤدي الإفراط في استخدام الإنترنت إلى البعد عن العالم المحيط، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الأصدقاء، كما أن الاعتماد عليه في كل شيء يحدث سوءاً في التواصل بين الأشخاص، علماً أن التواصل المباشر يعتبر أفضل وسيلة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين، كما أن الاستمرار في استخدامه يؤدي إلى التفكك الأسري

### الأمراض :

يؤدي الإكثار من استخدام الإنترنت إلى تدهور الحالة الصحية والإصابة ببعض الأمراض، مثل تصلب العمود الفقري، والسمنة المفرطة، وآلام في الرقبة، ومشاكل البصر، إضافة إلى المشاكل النفسية، والشعور المستمر بالافتقار، والقلق، والتوتر، وعدم الثقة بالآخرين، خاصة في حال تكوين علاقات يظهر في نهاية المطاف أنها مع أشخاص غير حقيقيين.

### تعرض الأطفال إلى المواد الإباحية والعنف :

يعتبر الإنترنت من أكثر الوسائل الحديثة خطراً على الأطفال، علماً أن الوصول إليه أصبح سهلاً، وغير مقيد بشروط أو أسس للتعامل معه، الأمر الذي يزيد من احتمالية دخول الأطفال إلى المواقع الإباحية المخلة بأخلاقهم، وبالتالي التأثير على قيمهم التي تربوا عليها، كما من الممكن دخولهم إلى مواقع تعرض مشاهد عنيفة، الأمر الذي يؤثر على المجتمع بشكل غير مباشر كونهم هم لبنة هذا المجتمع، وأساس بنائه.

### التأثير على الأخلاق :

قد تكون الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت على المجتمعات هي انتشار الفساد الأخلاقي بين الشباب والمراهقين، من خلال الدخول للمواقع السوداء والإباحية، التي تعمل على تغيير منظورهم الأخلاقي والتأثير بعمق في



جمهورية مصر العربية

وَاللَّهُ الرَّبُّ الْعَلِيمُ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

شخصيتهم، إضافة للمساعدة على الغش والاحتتيال الأكاديمي من خلال الحصول على المعلومات والإجابات للواجبات دون بذل الجهد.

## التأثير على الأسرة

يتسبب الانشغال المستمر بالإنترنت لابتعاد أفراد الأسرة عن بعضهم، والابتعاد عن الحياة الحقيقية والانشغال بالعالم الافتراضي، واستبدال وقت العائلة بوقت تصفح الإنترنت.

## استخدام الإنترنت كبديل عن التواصل الإنساني المباشر

تعاني المجتمعات الإنسانية في العصر الحالي من فنور في العلاقات الاجتماعية، حيث يعزى سبب ذلك إلى أن شبكة الإنترنت، بما تتضمنه من مواقع، وتطبيقات اجتماعية مختلفة، صارت تستخدم كبديل عن التواصل المباشر بين الناس، حيث أضر ذلك كثيراً في بنى الأسر، والمجتمعات الإنسانية على اختلافها؛ فالأفراد لم يعودوا يلتقون حتى في المناسبات التي يجب عليهم أن يلتقوا بها، واستبدلوا ذلك بإرسال العبارات الجافة، الخالية من العواطف عبر شبكة الإنترنت، ومواقعها المختلفة.

## تهديد الثقافة المحلية :

يؤدي الانفتاح على العالم الخارجي إلى دخول ثقافات أخرى تؤثر على الثقافة المحلية للمجتمعات، خاصة إذا كانوا ذوي ثقافة ووعي محددين، علماً أن بعض هذه الثقافات قد تكون غير مناسبة.

## تهديد الأمن الاجتماعي :

تؤثر بعض مواقع التواصل الاجتماعي على الأفراد تأثيراً سلبياً، علماً أنها تستهدف فئة الشباب على وجه الخصوص، كان يتم تجنيدهم ضد المصلحة العامة لبلدانهم الأمر الذي يؤثر على قوة هذه البلدان، ويعرضها للخطر.

## سرقة المعلومات الشخصية :

يحتاج التفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تدوين المعلومات الشخصية، التي من الممكن أن يصل إليها فراصنة الشبكة العنكبوتية، فيستخدمونها لأغراض غير أخلاقية، مما يضيع حق أصحاب هذه المعلومات ويعرضهم للمساءلة القانونية، وأحياناً قد يصل الأمر إلى اعتقالهم وسجنهم.

## التجسس واختراق الحسابات

يستخدم بعض الناس شبكة الإنترنت من أجل التجسس على الآخرين، واختراق حساباتهم، وسرقة بياناتهم، ومثل هذه الأعمال تدرج تحت ما يعرف باسم الجرائم الإلكترونية؛ التي تعمل الجهات المختصة على التصدي لها، ومكافحتها، وتقليلها إلى أدنى الحدود الممكنة، وقد ينطور الأمر لدى بعض من يمارسون مثل هذه الأعمال إلى سرقة الأموال الطائلة، أو اختراق بعض المواقع الحكومية، أو الخاصة، لتحقيق أهداف معينة.

## تشويه المفاهيم ونشر الفتن بين الناس

يسعى بعض مستخدمي شبكة الإنترنت إلى نشر الشائعات، والأفكار المغلوطة، والخاطئة، لتحقيق مآرب معينة لديهم، مما يؤدي إلى إحداث أضرار مادية، ومعنوية كبيرة لدى الناس، يصعب تجاوزها، أو تعديلها، ومما أسهم



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

في ذلك، انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، التي باتت جزءاً لا يتجزأ من حياة الناس، والتي تُستخدم بأشكال خاطئة في كثير من الأحيان.

## الإدمان على الإنترنت :



يؤدي الإفراط في استخدام الإنترنت إلى الإصابة بالإدمان عليه، الأمر الذي يؤثر على مجرى حياة الشخص، كونه يصبح غير قادر على الابتعاد عن الإنترنت، ولا يتخيل حياته من دونه، كما لا بد من الإشارة إلى أن ذلك يؤثر على الإنتاجية العامة للأشخاص، وبالتالي يؤثر على تقدم المجتمع وتطوره

فيعد الإدمان على الإنترنت حالة مرضية تنتج عنها اضطرابات في السلوك، ويمكن الاستدلال عليها من خلال عدة أمور أهمها ازدياد عدد الساعات التي يقضيها الفرد أمام جهاز الحاسوب مع مرور الوقت.

وأثبتت الدراسات والأبحاث حديثاً أن الإدمان على الإنترنت أصبح أمراً واقعاً، وقد بدأ الأطباء النفسيين دراسة موضوع الإدمان على الإنترنت بشكل جدي حيث أقاموا مراكز متخصصة بهذا الصدد، كما باشروا بتوعية الناس عن الأضرار الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، وقد أكدت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن الإدمان على الإنترنت يعد نوعاً من أنواع الإدمان، وهو عبارة عن اضطراب يؤدي إلى ظهور حاجة سيكولوجية قسرية تنتج من عدم إشباع الفرد من استخدام الإنترنت،

وقد قسم العلماء الإدمان على الإنترنت إلى خمسة أنواع رئيسية وهي:

- **إدمان المعرفة:** وهو إرادة المرء أن ينهل من المعرفة الموجودة على الإنترنت ومن ثم انبهاره بالكلم الهائل من المعلومات، الأمر الذي يؤدي إلى إمضاء العديد من الساعات في التصفح ونسيان أمور الحياة الرئيسية.
- **إدمان الدردشة:** حيث يبدأ الفرد بالاستغناء عن حياته وعلاقاته الواقعية ودخوله لعالم الإنترنت وبناء علاقات إلكترونية.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

- إدمان الألعاب: ويعني أن يلعب المرء ألعاباً إلكترونية بإسراف وإهمال واجباته الأساسية في الحياة كواجباته المنزلية، كما من الممكن أن يهمل دراسته وعمله أيضاً.
- الإدمان المالي: وهو أن يتصرف الشخص بأمواله من خلال شبكة الإنترنت في أمور ليس بحاجة إليها كالمشاركة في أسواق المال، والمزادات، ولعب القمار وما إلى ذلك.
- الإدمان الجنسي: وهو تصفح مواقع الإنترنت للدخول إلى المواقع الإباحية وغرف المحادثة الرومانسية، وقد يكون ذلك ناجماً عن عدم الإشباع العاطفي لدى الفرد أو معاناته من مشاكل نفسية معينة، كما قد يزيد هذا الإدمان من هذه المشاكل.

## • أسباب إدمان الإنترنت

- الجلوس لساعات طويلة أمام جهاز الحاسوب دون قيود.
- الشعور بالقلق والاضطراب فور انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت، أو ما يعيق استخدامها.
- اقتصار محور حديث الشخص على شبكة الإنترنت وما يتعلق بها.
- عدم الاهتمام للواجبات اليومية والوظيفية والعلاقات الاجتماعية، وتفضيل استخدام الإنترنت على ذلك.
- إهمال المشكلات وعدم حلها؛ إثر الاستخدام المتواصل لشبكة الإنترنت.
- اضطراب النوم وتشوشه والاستيقاظ بشكل متقطع لاستخدام الإنترنت.
- الهرب من المشاكل اليومية وضغوطات الحياة.
- إهمال الهوايات الأخرى والتركيز على استخدام الإنترنت.
- الانطوائية.
- الهروب إلى واقع بديل.
- غياب الرقابة الوالدية .

## أضرار الألعاب الإلكترونية وفوائدها :



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## أضرار الألعاب الإلكترونية الجسدية على الأطفال:



(١) ضعف البصر وأمراض العيون.

(٢) الصداع ومشاكل الأعصاب.

(٣) مشاكل في مفاصل الجسم  
والأربطة.

(٤) السمنة وتراكم

الدهون.

(٥) الإهمال بحالته

الصحية.



## مشكلات صحية :

يوجد مشكلات صحية كثيرة ناتجة من الإدمان على الألعاب الإلكترونية، ومنها ما يلي:

- التعرض إلى الإجهاد المفرط خاصة في الألعاب التي تتطلب استخدام اليدين والذراعين باستمرار، مما يسبب التهاب في الأوتار والعضلات مثل؛ متلازمة النفق الرسغي، وكذلك التهاب غشاء الوتر الضيق (إصبع الزناد) وغيرها من الإصابات.
- التأثير على العين بشكل سلبي مما يؤدي إلى مشاكل في الرؤية مثل؛ الصداع، وضعف التركيز.
- إمكانية الإصابة ببعض المشاكل النفسية المتعلقة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية مثل متلازمة (IGD)؛ وهي متلازمة اضطراب ألعاب الإنترنت.
- التسبب في قلة النوم والأرق، مما يسبب أضرارًا عديدة.
- انحصار المتعة في ممارسة الألعاب الإلكترونية؛ وذلك بسبب إفراز الدماغ المزيد من الدوبامين في كل مرة ليعتاد على الشعور بالفرح في اللعب فقط، وهو ما يؤدي إلى الإدمان عليها.
- التعرض لزيادة الوزن الناتج عن اللعب لساعات طويلة باستمرار.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## خطورة الألعاب الإلكترونية



**فلة القدرة على التركيز :** نادياً ما يلوم الأشخاص بالشهور لفترات طويلة من أجل استخدام الألعاب الإلكترونية . وينسب هذا الأمر في أمورهم بعد ذلك بقلة التركيز .

**الصداق و حدوث مشكلات بالأصعب :** إن قضاء وقته طويل لعب على الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى حدوث الصداق المتضيق . و قد يستمر وجود هذا الصداق لعدة ساعات أو قد يعلى إلى أيام . فكيف أنه يؤثر على الجهاز العصبي بسبب الأشعة الكهرومغناطيسية .

**تأثير التحدي و الملل مع الآخرين :** نظراً ما تحتوي الألعاب الإلكترونية على مشاهد عنيفة و جرائم قتل . و ينسب هذا الأمر في توليد الغضب و التحدي لدى الأطفال . و من الممكن أن يتطاولوا هذه الألعاب في منازلهم بسبب طفرة مشاهديها بالمشترار .

**يت أضعاف غير متناسبة مع الدين :** هناك بعض الألعاب الإلكترونية التي تحتوي على عادات لا تتناسب مع الدين الإسلامي . فكلما أنها قد تستمر بعض الأفعال التي تسبب في تغيير عقل الأشخاص من الأطفال و المراهقين .

**زيادة احتمالية الإصابة بضعف البصر :** يقضي الأشخاص لمدة طويلة و هم ينظرون إلى الشاشة من أجل لعب على الألعاب الإلكترونية . مما يجعلهم يترددون إلى الأشعة الكهرومغناطيسية بخصيات خطيرة . و التي تؤدي بمرورها إلى الإصابة بضعف البصر .

**الشعور بالآلم في منطقة الظهر :** يؤدي الجلوس لفترات طويلة أمام هذه الألعاب في شعور الشخص بالآلم في المنطقة التي تقع أسفل الظهر حيث يعمل الظهر من انحناء الأمامية العميقة التي تتسبب من حثرة الجلوس و عدم القيام بنشاط بدني أخرى .

## إهدار الوقت والطاقة :

يقضي اللاعبون الكثير من الوقت أثناء اللعب، حيث إنّ العديد من ألعاب الكمبيوتر تتطلب التزاماً كبيراً بالوقت لاستكمالها، مما يدفع اللاعبين للتخلي عن أنشطة أساسية في حياتهم؛ وذلك لإكمال ألعابهم المفضلة والفوز في مراحلها المختلفة.

## الاضطرابات النفسية



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية



يتأثر بعض الأشخاص بالمحتوى العنيف الذي تتضمنه بعض الألعاب الإلكترونية، والتي تؤثر بشكل سلبي على اللاعبين، فتتميل تصرفاتهم إلى العدوانية والعنف على الواقع، أو يُصاب البعض بالإحباط والاضطرابات نتيجة ما يرونه بكثرة على الشاشة من تصرفات عنيفة وعدوانية.

ويوجد العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى الناتجة من الإدمان على الألعاب الإلكترونية، ومنها:

- يُعتبر التعلق المفرط في ممارسة الألعاب الإلكترونية سبباً للهروب من المشكلات الكثيرة التي تحدث للشخص، لذلك فالاستمرار في اللعب يؤدي إلى تثبيط وقمع العواطف السلبية كالحزن والخوف التي يشعر بها ذلك الشخص وعدم القدرة على مواجهتها كما يجب.
- تؤدي إلى الانطواء وضعف الثقة بالنفس خاصة للأطفال، مما يتسبب في قلة احترام الذات.
- يؤدي الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية إلى زيادة شعور مستخدمها بالقلق والاكتئاب والغضب والعنف.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

- يسبب الإدمان على ممارسة الألعاب الإلكترونية حالة نفسية تسمى ألكسيثيميا؛ وذلك عندما يصعب على الشخص معرفة مشاعره وعواطفه وتحديدها تمامًا.
- يؤثر الإدمان على الألعاب الإلكترونية بصورة عامة على الصحة العقلية والنفسية للشخص.

## فوائد الألعاب الإلكترونية :



بالرغم من السلبيات العديدة للإدمان على الألعاب الإلكترونية، إلا أن لها العديد من الفوائد، ومنها ما يلي:

### **تعزيز مهارة حل المشكلات**

تُعدّ بعض الألعاب الإلكترونية بمثابة تدريب للدماغ، حيث يُمكنها تحسين القدرات المعرفية وتطويرها بشكل كبير؛ وذلك بسبب تحفيز الدماغ من خلال سعي اللاعب للوصول إلى مستويات أكثر صعوبة، ومواجهة التحديات في كلّ مرحلة.

يُنصح بلعب الألعاب الإلكترونية ثلاث مرّات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة فقط، وبذلك يُطوّر الإنسان قدراته الإدراكية بطريقة ممتعة.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## تعزيز مهارة أداء المهمات

تعد ممارسة الألعاب الإلكترونية باعتدال جيدة في تعزيز أداء المهمات اليومية بكفاءة؛ وذلك من خلال التنسيق السليم بين اليد والعين وتطوير القدرة على اتخاذ القرارات السريعة، بالإضافة إلى تحسين القدرة على التركيز والانتباه لأطول وقت ممكن.

## تخفيف القلق والاكتئاب

تساعد ممارسة الألعاب الإلكترونية باعتدال؛ كألعاب الفيديو، على التخلص من أعراض القلق والاكتئاب؛ فهي تساهم في مساعدة الأشخاص على البدء في تكوين علاقاتهم الاجتماعية والانخراط الجيد مع المجتمع وبناء الروابط بين الأفراد.

كما تساعد الألعاب الإلكترونية الأشخاص الذين يخرجون من صدمات عاطفية، وغيرها من الظروف الصعبة على تحسين مزاجهم العام وسهولة تقبلهم للمجتمع والتواصل مع الآخرين من جديد بكل طاقة وحيوية.

## تحسين الذاكرة

تُساهم الألعاب الإلكترونية في تحسين الذاكرة، فوفقاً لدراسة أجراها فريق من علماء الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، فإن لعب ألعاب الكمبيوتر ثلاثية الأبعاد يُمكنه تحسين وتطوير عمل الذاكرة، كما أنه يُعزّز نمو الخلايا العصبية

حيث لعبت المجموعة الأولى ألعاب ثنائية الأبعاد لمدة نصف ساعة في اليوم ولمدة أسبوعين، ولعبت المجموعة الثانية ألعاب ثلاثية الأبعاد لمدة نصف ساعة في اليوم لمدة أسبوعين أيضاً، وقد لاحظ العلماء أنّ الذاكرة تحسّنت عند المجموعة الثانية بنسبة



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## دور الاخصائى الاجتماعى :

أصبح الإنترنت جزءاً رئيسياً في حياة مختلف العائلات، وقد أصبح مع الوقت مكاناً رائعاً بالنسبة للأطفال حيث يُمكنهم إمضاء الكثير من الوقت في التعلّم والترفيه والتواصل مع الآخرين، ومن ناحية أخرى فإنّ الإنترنت يُمكن أن يكون مكاناً غير آمن للأطفال وفيما يأتي بعض الأساليب التي يُمكن اتباعها لضمان بقاء أطفالك بأمان من الإنترنت:

### مع الطلاب :

يستخدم الطلاب الإنترنت في مجالات مختلفة ومنها: عمل تقارير مدرسيّة، ولعب الألعاب التفاعليّة المسليّة، والتواصل مع المعلمين والأصدقاء، ولكن يتطلّب استخدامه عناية فائقة وحرص دائم من الوالدين وهناك أكثر من ٥٥ في المئة من الأطفال في الصفوف من الثالث الابتدائي إلى الثالث الثانوي يستعينون بالإنترنت للبحث .

#### **- تجنّب مشاركة المعلومات الشخصيّة :**

من أهمّ الأمور التي يجب الحرص عليها عند استخدام الإنترنت هي تجنّب نشر المعلومات الشخصيّة على مواقع التواصل الاجتماعيّ في الملف الشخصيّ، ومن هذه المعلومات: تاريخ الميلاد أو مكان السكن.

#### **- التحقق من إعدادات الخصوصية :**

هناك بعض النصائح التي يجب الانتباه إليها فيما يتعلّق بإعدادات الخصوصية، ومنها:

- لا بدّ من تغيير إعدادات الخصوصية في مواقع التواصل الاجتماعيّ مثل الفيس بوك وجعلها للأصدقاء فقط، بمعنى أنّ أي معلومات أو أي شيء يتمّ نشره في الحساب لا يراه إلاّ الأصدقاء.
- إبقاء ال(GPS) مغلقاً في إعدادات الهاتف حتى لا يتمكّن أي شخص من معرفة مكان تواجد المستخدم

#### **- كلمات المرور:**

لا بدّ من الحرص على استخدام كلمة مرور مختلفة لكل حساب، لأنّ استخدام كلمة مرور واحدة لجميع الحسابات يسهّل عمليّة الخرق أو السرقة للوصول إلى جميع المعلومات في وقت واحد، وأيضاً يجب عدم السماح لأي شخص باستخدام كلمات المرور الخاصة، وفي حال الاضطرار إلى ذلك يجب تغيير كلمة المرور بعدها مباشرة، لأنّ هذا يمكن أن يتسبب في حدوث هجوم إلكترونيّ من غير قصد، إذا كان الجهاز معرضاً للاختراق. من الجدير بالذكر أنّه يُنصح دائماً باستخدام كلمات سر مكونة من ثمانية حروف على الأقلّ، بحيث تشمل الأرقام والحروف والرموز، وأن لا تتكوّن من كلمات لها علاقة باسم الشخص أو تاريخ ميلاده مثلاً، حيث إنّ أسهل طريقة يدخل بها القرصنة إلى معظم الحسابات هي من خلال استغلال كلمات المرور الضعيفة

#### **- الحذر من الرسائل الانتحاليّة :**

ينبغي الحذر من الرسائل الانتحالية، وهي الرسائل التي تطلب من المستخدم معلومات خاصّة عن حسابه البنكيّ، أو كلمات المرور، لأنّ البنوك لا تطلب الحصول على المعلومات الشخصيّة بهذه الطريقة، وللتأكّد منها يجب الاستفسار من البنك مباشرة، أو حذف الرسالة.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية



بعض الارشادات التي يجب تنبيه الطلاب بها :

- يجب توعية الطلاب بكيفية استخدام الإنترنت وكيفية التعامل معه بطريقة آمنة، ومن الأمور التي يجب تذكير الأطفال بها دائماً:
- عدم البوح بالمعلومات الشخصية لأي شخص كان دون معرفة الوالدين.
- عندما يتم جمع معلومات لبحث ما أو لعمل مشروع مدرسي عبر الإنترنت، يجب التأكد من أمان ودقة المواقع من خلال استشارة المعلم أو أمين المكتبة.
- عدم مشاركة كلمة المرور الشخصية مع أي شخص عدا الوالدين، وفي حال تم الدخول إلى الحساب الشخصي من جهاز آخر يجب التأكد من الخروج منه عند الانتهاء.
- عدم نشر مقاطع فيديو أو صور عبر الإنترنت، إلا بعد موافقة الوالدين.
- عدم مقابلة أي صديق عبر الإنترنت، إلا بعد أخذ إذن من الوالدين، فهناك أشخاص يدعون بأنهم أصدقاء وهم ليسوا كذلك.
- عدم الوثوق بجميع الإعلانات الإلكترونية، فبعضها تخدم المستخدم بأنها ستقدم أشياء مجانية له، أو تخبره بأنه ربح شيئاً، وفي الحقيقة يكون هدفها هو جمع معلومات شخصية عنه، ومن أجل هذا لا يجوز شراء أي شيء عبر الإنترنت دون موافقة الأهل.
- عدم تنزيل أي برنامج أو فتح أي مرفقات البريد الإلكتروني وخصوصاً عندما يكون المرسل شخصاً مجهولاً، لأن هذه المرفقات قد تحتوي على فيروسات تعمل على تدمير الجهاز.
- كافة مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي تشترط حداً أدنى للعمر من أجل الاشتراك، لا بدّ من الالتزام بذلك وعدم السماح للأطفال بإنشاء حسابات شخصية عليها إذا كانوا تحت الحد الأدنى.
- البحث بطريقة محددة: يجب البحث بكلماتٍ محددةٍ عن الموضوع الذي نريده وذلك للحصول على نتائج أكثر وضوحاً والوصول للمعلومة بشكلٍ أسرع.
- تحديد وقت معين لاستخدام الإنترنت: لا بدّ من تحديد وقتٍ معين للجلوس على الإنترنت وذلك خوفاً من إضاعة الوقت كله بالجلوس عليه وبالتالي انقطاع التواصل عن الأهل والعائلة، وكذلك إهمال الدراسة من قبل المراهقين بسبب انشغالهم بمواقع التواصل الاجتماعي والدراسة مع الأصدقاء.
- عدم الجلوس طويلاً أمام الحاسوب: الجلوس مطولاً أمام شاشة الحاسوب يؤدي لأضرارٍ صحية كثيرة كزيادة الوزن وضعف البصر وآلام الظهر بسبب البقاء على نفس الوضعية لفترةٍ طويلة.
- مراقبة الأطفال أثناء استخدام الحاسوب: يجب مراقبة أطفالنا أثناء استخدامهم للإنترنت لحمايتهم من التحرش الذي قد يتعرضون له من بعض مستخدمي



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

- الإنترنت الذين يعانون من مشكلاتٍ نفسيةٍ، وكذلك حمايتهم من المواقع الإباحية أو الضارة التي قد تظهر لهم أثناء بحثهم عما يريدون.
- استخدام اللغة العربية الفصحى: يجب استخدام اللغة العربية الفصحى بدلاً من العامية عند البحث عبر الإنترنت وذلك للحصول على نتائج مرضية.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## نصائح توعوية للوالدين في كيفية متابعة أبنائهم في الألعاب الإلكترونية والشبكات الاجتماعية

#وعيك\_سبيل\_أمنك

تقنين ساعات اتصال الأطفال  
بالإنترنت.



تحذيرهم من مشاركة المعلومات  
الشخصية مع الغرباء أياً كانوا، وفي  
حالة الرغبة في المشاركة أخذ  
الإذن المسبق من أحد الوالدين.



عدم مشاركة الرقم السري  
الخاص بالراوتر (المودم) معهم.



محاورة الأبناء بشكل مستمر عن  
ما حصل معهم أثناء لعبهم وفي  
شبكات التواصل الاجتماعي



متابعة الأبناء وتوجيههم في  
نوعية المعلومات التي ينشرونها  
على شبكات التواصل الاجتماعي.

التقيد بالعمر الموجود في اللعبة  
وعدم تحميل الألعاب في حالة عدم  
التوافق في العمر.



الحرص دائماً على اللعب في  
مكان مفتوح مع تواجد أحد  
البالغين.

مشاركتهم اللعب دوماً  
من خلال حساباتهم.



عدم تحميل أي لعبة جديدة إلا  
بعد الاطلاع على تفاصيلها  
والأهداف منها.

فتح حسابات في مواقع التواصل  
الاجتماعي للأبناء في -حالة الرغبة-  
بوجود الوالدين ويتم إدخال أقل ما  
يمكن من المعلومات.



تفعيل خاصية التحكم الأبوي أو  
Parent Control على أجهزة  
الأبناء، مثل: الجوال أو الأيباد  
أو الكمبيوتر المحمول والشخصي



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## مع أولياء الأمور :

### - الحديث مع الطفل عن استخدام الإنترنت

يُنصح الآباء بالحديث مع أطفالهم بكلّ صراحة عند البدء باستخدامهم الإنترنت حول ما يُمكن أن يقرؤه الطفل أو تحذيره من أيّ محتوى غير مناسب لسنّه، وسؤاله عن المواقع والتطبيقات التي يستخدمها، وعقد اتّفاق معه حول ما يُمكنه ممارسته على الإنترنت، ومن الضروريّ أيضًا تنقيفه حول أسلوب تعامله مع الآخرين عبر الإنترنت، بحيث ينتبه لتصرّفاته وتفاعله مع الآخرين وتجنّب إساءته للأشخاص.

### - جعل استخدام الطفل للإنترنت في مكان مرئي للأهل

لا بدّ من وجود رقابة للأهل على أطفالهم خلال استخدامهم للإنترنت، ولكن لا يجب أن يشعر الطفل بأنه مراقب طوال الوقت ممّا سيؤثّر على علاقته بأبويه سلبيًا ويسبب له ضررًا نفسيًا، ولذلك يُنصح بوضوح أجهزة الكمبيوتر في مكان مركزيّ في المنزل حيث يسهل مراقبة الطفل خلال استخدامه للإنترنت، كما يُمكن ضبط أجهزة الكمبيوتر بحيث تحتاج إلى إدخال كلمة السرّ في كلّ استخدام لها.

### - استخدام برامج حماية وحجب لبعض المواقع

تتوفّر في الأسواق العديد من البرمجيات التي يُمكن تثبيتها على أجهزة الكمبيوتر بهدف منع الوصول إلى بعض المواقع المسيئة وغير المناسبة للأطفال، ولهذا يُنصح الأهل باستخدامها على الأجهزة التي يستخدمها أطفالهم، فهي توفّر لهم الحماية.

### - تحديد وقت استخدام الطفل للإنترنت

يجب الاتفاق مع الطفل على أوقات محددة يُمكنه فيها استخدام الإنترنت والتعامل مع هذه الأوقات بصرامة بحيث لا يجوز للطفل تجاوزها أبدًا، وذلك لتجنيبه الإدمان على الإنترنت في سنّ مبكر، ويُنصح باستخدام برمجيات خاصّة تحثي على مؤقّات تسمح للأطفال بتحديد مدة استخدام الطفل للإنترنت، ويُمكن أن يُغيّر الآباء هذه القواعد والأوقات بناءً على عدّة عوامل وتقدّم عمر الطفل ووعيه.

### - تعلّم استخدام المواقع التي يستخدمها الطفل

يوجد هذه الأيام العديد من مواقع التي يستخدمها الأطفال

بالإضافة لمواقع التواصل الاجتماعي المتنوعة، ومن المهم أن يحرص الآباء على التعرّف على هذه المواقع وتجربة استخدامها لتحديد المخاطر التي يُمكن أن تحويها، ولمراقبة سلوك الطفل خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يُنصح الآباء بإضافة أطفالهم كأصدقاء على هذه المواقع حيث يُمكنهم متابعة نشاطات أطفالهم على هذه المواقع.<sup>[1]</sup>

### - تعليم الطفل حماية بياناته

يجب على الأهل توعية الطفل بأهميّة حماية بياناته الشخصية ومعلوماته الخاصّة وعدم عرضها على الإنترنت، لمنع استخدامها من الآخرين بشكل غير قانونيّ أو مؤذ للطفل، كما يجب أن يعرف المواقع الآمنة التي يُمكنه استخدامها دون تعرّضه لسرقة البيانات أو الاختراق.<sup>[2]</sup>



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## أهمية الحوار بين الوالدين والأبناء

تكمن أهمية الحوار بين الآباء والأبناء في العديد من النقاط من أهمها:

- الحوار مع الأبناء هو جزء من التعليم الأساسي الذي يجب أن يتلقاه كل إنسان لي يشعر بأنه محبوب ومحمي.
- تجنب جعل الأبناء يشعرون بالضيق عندما لا يفهمون ما يدور من حولهم.
- في حالة عدم التحدث إليهم قد يتعرض الطفل إلى التوحد أو عدم القدرة على إجراء تواصل فعال مع الآخرين.
- الحوار هو طريقة لتعريف الأطفال بالعالم الخارجي من حولهم وتأسيس اللغة لديهم.

## دور الوالدين في تشجيع الأبناء على الحوار

تلعب الأمهات والآباء أدوارًا مختلفة في تنمية الطفل، فالأم تعمل كقاعدة آمنة يمكن للأطفال الاعتماد عليها، ومن الجدير بالذكر أن الأبناء يلجؤون إلى تقليد الآباء في أغلب الأمور حتى الكلام، ويجب على الوالدين قضاء المزيد من الوقت مع الأبناء والانخراط في أنشطة معهم، لتعزيز الحوار معهم والتغلب على الخجل لديهم في الكلام، ويلعب الآباء دوراً أساسياً في النمو العاطفي والاجتماعي للأطفال فيتعلم الطفل من خلال الحوار كيفية التعبير عن عواطفه وبث مكنونات صدره والتحكم فيها، وتطوير مهاراته بالإضافة إلى تقوية علاقته مع أسرته وزيادة الثقة بينهم.

## المبادئ الرئيسية لإنشاء تواصل جيد

### بين الآباء والأبناء

أهم المبادئ المتبعة لإنشاء تواصل جيد بين الآباء والأبناء هي كالاتي:

- يجب إيصال رسالة للابن من قبل الوالدين بأنهم مهتمون ومستعدون لإجراء حوار معه في أي وقت.
- إغلاق التلفاز وإيقاف أي عمل يقوم به الوالدين عندما يرغب الطفل بالتكلم.
- تجنب إجراء مكالمات هاتفية عندما يكون لدى الطفل شيء مهم ليقوله.
- يجب على الوالدين النزول إلى مستوى الطفل في التحدث لزيادة الفاعلية في الحوار.
- عدم إجراء حوار مع الطفل عندما يكون أحد الوالدين أو كلاهما غاضباً لأن ذلك سينعكس سلباً عليه.
- الاستماع بعناية للطفل وعدم مقاطعته أثناء سرد قصته والتعامل معه كما لو أنه صديق.
- إذا كان لدى الوالدين معرفة بموقف أو حدث معين فيجب مواجهة الطفل به.
- تجنب استخدام ألفاظ وكلمات غير لائقة مثل "غبي"، أو "أنت طفل صغير ولا تفهم" فكلها ستمنع الطفل عن الكلام مرة أخرى.
- تعزيز الطفل أثناء الكلام للحفاظ على تواصل جيد و هادف معه.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## فصل الإنترنت لفترة من الوقت

إنّ الإنترنت قد يُسبب الإدمان عند استخدامه بإفراط، كما قد يؤدي إلى التراجع الأكاديمي نتيجة الانشغال به بدلاً من المذاكرة؛ لذلك يُنصح بفصل الإنترنت كلياً من فترة لأخرى عن طريق سحب كابل الإنترنت من الكهرباء، أو إيقاف تشغيل الاتصال اللاسلكي أو إيقاف تشغيل المودم أو الراوتر، ويُشار إلى وجود أنواع من أجهزة التوجيه أو الراوتر التي تُتيح تعيين وقت يُمكن خلاله استخدام الإنترنت، أما الطريقة الأخرى لفصل الإنترنت عند عدم القدرة على إخبار النفس على ذلك هي إخبار شخص بالقيام بتلك المهمة، مع التأكد من تحكمه بالإجراءات أو الاحتياطات التي تمنع من إعادة تشغيل الإنترنت مرّة أخرى،<sup>[1]</sup> ومن جانب آخر، يُمكن المشاركة في بعض الأعمال المنزلية أو الاجتماعية للامتناع عن استخدام الإنترنت مؤقتاً، مثل: المساعدة في إعداد وجبات الطعام أو الخروج مع الأصدقاء في رحلة أو لزيارة مركز تجاري، مع تجنّب الأماكن التي تُتيح استخدام الإنترنت مجاناً كالمقاهي

## تعيين وقت لاستخدام الإنترنت :

يجب تعيين وقت معيّن لاستخدام الإنترنت، وذلك عن طريق وضع منبه أو مؤقت يعمل بعد فترة زمنية معيّنة كثلاثين دقيقة مثلاً، بحيث يتم الابتعاد عن الإنترنت بمجرد انتهاء الوقت المحدد، ولتقليل الفترة المخصصة لاستخدام الإنترنت يُمكن استبدال خدماته بوسائل أخرى؛ فمثلاً يُمكن الاتصال بأحد الأصدقاء هاتفياً بدلاً من مراسلته على الإنترنت، والخروج معه يومياً لوقت كافٍ للانصراف عن الإنترنت.<sup>[2]</sup>

## حماية البيانات المُرسلة :

يُمكن للأشخاص إرسال بعض المعلومات السريّة عبر الإنترنت، مثل: أسماء المستخدمين، أو كلمات المرور، أو أرقام بطاقات الائتمان، وفي هذه الحالة يجب التأكيد من إرسالها بأمان، ويُمكن ذلك عن طريق قفل يُسمى (قفل أمان مستعرض الإنترنت) والموجود في الزاوية أسفل يمين نافذة المتصفح أو جانب شريط العنوان، ويجب أن يكون القفل في وضعية القفل وليس الإلغاء (أي مغلقاً وليس مفتوحاً).



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## نموذج استرشادي يستعين به الاخصائى الاجتماعى لممارسته مع الطلاب

### " المنظار "

**أهداف النشاط:** فى نهاية النشاط يكون التلميذ قادراً على أن:

- ١- يفرق بين السلوك الصحيح والسلوك الخطأ.
- ٢- يبدى رأيه فى السلوكيات المعروضة أمامه.
- ٣- يظهر اهتمامات فى اتباع القوانين والقواعد الصحيحة.
- ٤- يتبع السلوكيات الصحيحة فى الفصل.
- ٥- يذكر موقفاً يعبر عن توضيح السلوك الصحيح أو السلوك الخطأ.

**أدوات ووسائل النشاط :** كروت عليها صور لمواقف سلوكيه مقبوله ومرفوضه – عبارات مكتوبه على كروت مماثلة تكمل الصور تشرح السلوك أو تصفه – أوراق – أقلام.

### **خطوات وطرق تنفيذ النشاط:**

- ١- ناقش الطلاب فى السلوكيات المقبوله و المرفوضه فى المجتمع المصرى.
- ٢- قسم الطلاب لمجموعات صغيرة من ( ٤-٥ طلاب) ثم أعطى كل مجموعه من الصور والعبارات الداله عليها.
- ٣- اطلب من كل مجموعة عرض العمل وتوضيح كل مفهوم وارد فى هذه الصور والعبارات المرفقة بها فى جمله مفيده أو كلمة( مثل : إهمال – إتقان عمل – تلوث بيئى – حقوق المواطن – أداء الواجب).
- ٤- اعرض كل موقف أمام الطلاب وناقشهم فى أثر هذا السلوك على تقدم مجتمعا أو تخلفه.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## توصيات عامة:

نستنتج مما سبق ان الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية له آثار سلبية على نمو الطفل وبناءه الجسدي والذهني والاجتماعي. ويوضح أن استعمال الأجهزة الذكية بشكل مفرط يعمل على إضعاف قدرة الطفل على التخيل وذلك لأنها توفر له الخيال صوراً ذهنية بطريقة آلية بغض النظر عن رغبة الطفل، ومن ذلك يصابون بالخجل والانطوائية جراء عدم نمو المهارات الاجتماعية من الحديث والتواصل الجسدي وغيرها من مشكلات واضطرابات يتعرض لها الطفل والمراهق جراء الألعاب الإلكترونية .

— إعداد خطة عمل تحدد أدوار الجهات المعنية متضمنة حملة حول المخاطر التي يتعرض لها الطفل جراء استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية بحيث تتسم هذه الحملة بالاستدامة والاستمرارية وتراعي صياغة محتوى مناسب للفئات المستهدفة مع مراعاة المرحلة العمرية .

ولا يمكن أن نرمي باللوم على كاهل الأسرة بشكل كامل وإنما يتداخل دورها مع الأدوار التي تقوم بها المؤسسات المختلفة الرسمية والغير رسمية، وتتمثل : بالمؤسسات التعليمية، والقضاء، ودور العبادة، والأصدقاء، والأقارب، وغيرها الكثير من المؤسسات .

وانطلاقاً مما سبق وضعت مجموعة من التوصيات تتمثل فيما يلي:

(١) يجب على الأسرة غرس الأخلاق، والقيم، والوعي اللازم لاستخدامات للإنترنت، و من الطبيعي أن ذلك لا يكون إلا إذا توفرت أسر واعية ومستقرة، يسودها الحب والتفاهم، العلاقات الإيجابية بين الكبار والصغار، وتعرف أصول التنشئة الصحيحة في مواجهة مخاطر شبكة الإنترنت وغير ذلك من تقنيات، لإن الأسر المفككة التي يسودها القسوة، النبذ، الحرمان، التفرة، أو الإفراط في الرعاية.. تجعل الصغار والمراهقين يهربون من هذا الواقع المؤلم، من المشاكل الأسرية الى الآلة ليتوحدوا معها فلا يستجيبون لنصائح أو إرشادات الكبار من حولهم، يصبح مرجعهم شبكة الإنترنت والكمبيوتر وما يحتويه من عوامل بناء أو هدم.

(٢) ضرورة تنمية مهارات الآباء في استخدام التقنية، ومتابعة الجديد والاطلاع على آخر المستجدات فيها، ومن الضروري أن تقوم الأسرة بوضع برامج مراقبة على الأجهزة المتصلة بشبكة الإنترنت، مع ضرورة توعية الأبناء بالمخاطر بين الحين والآخر، مع تعليمهم الاستخدام الصحيح بالتطبيق المباشر، والدخول على المواقع الجيدة، وفي نفس الوقت يجب أيضاً عدم التعويل على برمجيات الحماية المتوفرة الآن لحجب المواقع و المعلومات السيئة على شبكة الإنترنت، لأن الأبناء الآن وهم ماهرون أكثر مما نتوقع في استعمال الكمبيوتر والإبحار في شبكة الإنترنت، قد يستطيعون فك شفرات الحظر، وبالتالي ارتكاب أخطاء أو انحرافات غير حميدة، خاصة عند الاطمئنان بأن الأسرة مشغولة عنهم.

(٣) يجب على الأسرة تنظيم استخدام أفرادها للإنترنت لساعة أو اثنتين على الأكثر يومياً، دون طغيان على أوقات الحاجات والمتطلبات الشخصية الأخرى، وذلك لأن الأبناء لديهم حاجات شخصية، ومدرسية، وأسرية، وحياتية أساسية أخرى يجب الوفاء بها بجانب الإبحار على شبكة الإنترنت .. الأمر



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

الذي يقتضي منهم توزيع أوقاتهم اليومية بمساعدة وتوجيه الأسرة كلما لزم، من أجل تغذية هذه الحاجات حسب أولوياتها أو أهميتها الفردية لهم.

(٤) يجب على الأسرة تشجيع الأبناء على التحدث عن أي شيء يشاهدونه أو يطلعون عليه بشبكة الإنترنت سواء كان جيداً ومفيداً، أو سلبياً محرّجاً أحياناً، كما يجب وضع الكمبيوتر في مكان مرئي بالمنزل من الجميع كي تتمكن الأسرة من مراقبة أبنائهم عن كثب، وإعلام الأبناء أن كل ما يفعلونه على شبكة الإنترنت مراقب بشكل دوري، حيث يمكن أن يسهم ذلك تلقائياً في انضباط الأبناء ذاتياً والابتعاد عن الاستخدام السلبي للكمبيوتر و الإنترنت.

(٥) يجب على الأسرة التنبيه على الأبناء بعدم إعطاء أي معلومات شخصية كالعنوان أو رقم الهاتف أو اسم المدرسة وعنوانها أو اسم أحد الوالدين لأصدقائهم على شبكة الإنترنت، كما يجب على الأسرة أن تعرف أصدقاء الأبناء على شبكة الإنترنت، كما يجب تحذيرهم من تصديق أي حديث أو معلومات على شبكة الإنترنت، لأن هناك أشخاص قد يغيرون هوياتهم لأغراض فاسدة أو منحرفة، فذلك قد يُجنب الأسرة والأبناء الوقوع في شرك مواقع أو جهات منحرفة والمعاناة من مشاكل لا طائل لها أحياناً.

(٦) يجب أن يكون استخدام شبكة الإنترنت لتحقيق غرض إيجابي محدد: علمي، أو ثقافي، أو دراسي، أو اجتماعي، أو ترفيهي، أو تربوي... الخ، دون استخدامها للإدمان وإهدار الوقت، كما يجب على الأسرة توعية الأبناء حول المخاطر والمشاكل المحتملة على شبكة الإنترنت، حفاظاً عليهم من الانحراف والوقوع في مكائد الغير، فينطبق هذا السلوك الأسري الإداري الوقائي في واقع الحياة اليومية، على عمل الأبناء في عالم مجهول غير مرئي على شبكة الإنترنت.

(٧) يجب على الأسرة تعليم الأبناء ثقافة وأداب استخدام شبكة الإنترنت، و الابتعاد عن الألفاظ المسيئة والذم والسباب على شبكة الإنترنت، والتخلي بالأدب واللياقة والقيم الاجتماعية السائدة في التعامل مع الغير على شبكة الإنترنت، و تربية الأبناء وتعودهم بالقول و العمل على مبادئ الأمانة و الصدق و صراحة الكلام، و التصرف ذاتياً على شبكة الإنترنت، وفي الواقع بهذه القيم، سواء كانوا على مرأى من الأسرة أو بمفردهم أو بصحبة أقران لهم خارج المنزل، فالأطفال الآن يسمون عند علماء الاجتماع (الأطفال الرقميين) أي أنهم ولدوا في عصر التقنية ولا يستطيعون تخيل العالم دونها، فضلاً عن كون سماع هذه المعلومات من آبائهم خير لهم من سماعها من أصدقائهم وهم يشجعونهم عليها.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مدير عام تنمية التربية الاجتماعية

## قائمة المراجع :

١. إيمان محمد عز العرب: ملامح التغيير في الأسرة المصرية في ظل مجتمع المعلومات، دراسة ميدانية لاتجاهات أرباب الأسر الحضرية نحو دور التقنية الحديثة في التنشئة الاجتماعية للأبناء، ورقة قدمت إلى الندوة السنوية التاسعة لقسم الاجتماع، ٧-٨ مايو ٢٠٠٢.
٢. أنور إبراهيم محمد: الآثار المترتبة للثورة المعلوماتية على الأسرة المصرية- دراسة ميدانية على عينة من مستخدمة شبكة الإنترنت بمدينة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة عين شمس، ٢٠٠٧.
٣. راندا يوسف محمد سلطان: أثر التغيرات المعاصرة على دور الأسرة الريفية في التنشئة الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الاجتماع الريفي، كلية الزراعة، جامعة أسيوط، ٢٠١٠.
٤. إبراهيم أحمد أبو عرقوب، حمزة خليل الخدام: تأثير الإنترنت على الاتصال الشخصي بالأسرة وبالأصدقاء- دراسة ميدانية، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٣٩ العدد (٢)، ٢٠١٢.
٥. سفانة احمد داود : دور الأسرة الموصلية في الحد من جرائم التقنية الحديثة – دراسة ميدانية في مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٢)، العدد (١)، ٢٠١٢.
٦. ضمياء عبد الإله جعفر، سعاد حمود مسلم: أثر استخدام الإنترنت في التفكك الأسري والاجتماعي- دراسة مسحية لطلبة الجامعات العراقية، مجلة مركز المستنصرية للدراسات العربية والدولية، العدد (٣٩)، ٢٠١٢.
٧. محمود الشامي: أنماط التنشئة الاجتماعية السائدة لدى الأسرة الفلسطينية في عصر العولمة من وجهة نظر طلبة جامعة الأقصى في خان يونس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد (٢٦)، العدد (١٠)، ٢٠١٢.
٨. صافيناز الطرابيشي: الأفلام الإباحية وراء انهيار العلاقات الحميمة، مجلة نصف الدنيا، ٣ يونيو ٢٠١١، <<http://digital.ahram.org.eg>>
٩. محمد طاهر ابو الجود: تحذير للآباء.. احموا أطفالكم من غزو المواقع الإباحية، <<http://www.vetogate.com/1297474>>،
١٠. أمل كاظم حمد: إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، العدد (١٩)، ص ١٠٧.
١١. رقابة الأهل على الإنترنت ضرورة ..الألعاب مدخل الأطفال للمواقع الإباحية، <<http://www.startimes.com/f.aspx?t=15183843>>، ٠٢/٠٣/٢٠٠٩