

## حياة الشباب اليومية على الإنترنت - ثمان نصائح لتساعدك على أن تصبح أكثر مشاركة

هذه النصائح تركز على كيف يمكن لك كأحد الوالدين/البالغين أن تشارك بصورة جيدة في ما يفعله الأطفال على الإنترنت. قم بزيارة المزيد من الصفحات التي تقدم المشورة والنصائح إذا كنت تريد معلومات عن على سبيل المثال، الحماية من الفيروسات والأنواع المختلفة من برامج التصفية. وصلات لمواقع المنظمات وصفحات الإنترنت التي تتعامل مع هذه القضايا تجدها مثلاً إذا بحثت في [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se).

### 1. وفر لحظات قليلة كل يوم للتحدث عن الإنترنت مع طفلك.

تحدث بنفس الطريقة التي يتساءل فيها المرء عن ما حدث في المدرسة، أو في التمرين أو عندما كانوا يلعبون في الفناء. للكثير من الشباب اليوم لم يعد هناك فرق كبير بين الالتقاء على الكمبيوتر أو في الحياة الحقيقية.

### 2. كن جريئاً على أن تكون البالغ وأن تضع الحدود.

انه ليس من الجيد أبداً أن يستخدم الأطفال الكمبيوتر لفترة طويلة، أو زيارة مواقع ذات محتوى غير مرغوب. خصوصاً إذا أخذ هذا من وقت الدراسة أو الصحة البدنية. ضع حدود زمنية واضحة إذا كنت تعتقد أن الطفل يتصفح الإنترنت كثيراً أو لزمناً طويلاً. وبخ الطفل إذا كنت تعتقد أنه يتصفح صفحات ذات محتوى لا تترى أنها لائقة.

### 3. كن جريئاً على أن تكون محباً للإطلاع!

إسأل عن كيفية عمل الأشياء. الأطفال هم الخبراء ويحبون أن يبينوا أنهم يستطيعون. دعهم يروك الصفحات التي يحبون زيارتها وأي مقاطع فيديو مفضلة عندهم.

### 4. علم نفسك.

إستغل بضع دقائق بين الحين والآخر لتصفح مختلفة مواقع الشباب لترى كيف تبدو. بهذه الطريقة يتكون لديك فهم أكبر لكيفية سير الحياة لطفلك أثناء تصفحه الإنترنت. من المفضل قراءة النصوص التي تتناول من يملك الموقع، وما هو المطلوب من المرء ليسجل نفسه. بهذه الطريقة يمكنك أن تكون أكثر استعداداً إذا ما حصل شيئاً على غير ما يرام.

### 5. ضع قواعد مشتركة.

تحدث مع طفلك حول المدة التي يمكن له أو لها قضائها في تصفح الإنترنت. قد تكون للطفل فكرة حول كم هو طول المدة المناسبة. تحدث أيضاً عن أي نوع من المعلومات حول أنفسهم لا بأس أن تنشر. أنه ليس من الخطر نشر صورهم على الانترنت، ولكن يجب على المرء التفكير ملياً لمن تكون هذه الصور متاحة.

### 6. مساعدة للقيام بالتبليغ إذا ما حدث شيء ما.

إذا تعرض الطفل لشيء ما على الإنترنت، لا تقم بتأنيبه. إستمع إلى قصة الطفل، وإسمح للطفل أن يريك مالذي حصل حتى تتمكن من الحصول على صورة لهذا الحدث. قم دائماً بالتبليغ! هناك وظيفة للتبليغ على أكثر الصفحات، وعادة ما توجد في أسفل الصفحات إما أن تكون "إبلاغ" (anmäla) أو "سوء المعاملة" (abuse). إذا كان المعتدي في محيط الطفل، على سبيل المثال يذهب الى المدرسة نفسها عندها من المفضل تبليغ المدرسة حول ما حصل. البلطجة والإيذاء على شبكة الانترنت تكاد تكون دائماً مرتبطة بالوضع في المدرسة أو في الصف.

### 7. كن نموذجاً جيداً.

حاول أن تتصرف حسب ما تتصح الآخرين به عندما يتعلق الأمر بالإنترنت. إذا أراد المرء من الطفل أن يتصرف بطريقة معينة على الإنترنت، فمن المفضل أن يتبع المرء بنفسه القواعد التي تم وضعها بهذا الخصوص.

### 8. أن تكون متواجداً.

أنت لست بحاجة إلى أن تقوم بزيارة جميع الصفحات التي قام الأطفال بزيارتها من أجل أن تكون "متواجداً". يكفي في بعض الأحيان أن تفهم ما يتحدثون عنه. عندها يكون من الأسهل بالنسبة لك أن تكون متواجداً عندما يريدون التحدث عن تجاربهم، إيجابية أم سلبية. يمكنك ان تكون متواجداً عند حصول شيء خطأ ويحتاجون للمساعدة. أو يمكنك أن تكون متواجداً كبالغ على الإنترنت.