

الإدمان الالكتروني (العبودية الرقمية)  
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)  
للعام الدراسي 2022-2023  
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي  
(10)

نصائح للوالدين في التعامل مع الأبناء:

- 1- على الآباء والامهات قبل أن يقدموا على خطوة إنجاب أطفال أن يعلموا أن تربية الأطفال ليس بالأمر السهل بل مسؤولية كبيرة ولا بد أن يتحملوها بكل جدية، فالأمر يحتاج لتدريب لكي يتعاملوا مع أطفالهم بطريقة صحيحة وسليمة.
- 2- تنشئة الطفل في بيئة سوية فيها حب وتعاون لجعل طفل قادراً على التعامل مع نفسه والآخرين بإيجابية.
- 3- لا بد من تهيئة جو هادئ داخل الأسرة والابتعاد عن الخلافات الأسرية أمام الطفل حتى لا يتعرض الطفل للاضطرابات النفسية .
- 4- إشعار الطفل بأنه مرغوب فيه ويشعر بقيمته داخل أسرته.
- 5- تدريب الطفل على استخدام الهاتف بعدد ساعات معينة ومحددة وتقليل هذه الساعات ساعة تلو الأخرى يوماً.
- 6- التنزه والخروج مع الأطفال لقضاء وقت ممتع ومفيد وله أهداف حتى يتعلم الطفل قيمة الوقت واستغلاله في أشياء مفيدة وممتعة.

7- استخدام الهاتف في تعلم أشياء مفيدة ومنها تعلم لغة جديدة أو الدراسة أو في الألعاب التربوية.

8- قيام الأسرة وتعزيز دورها في تحمل العبء الأكبر في توجيه ابنائها لتحديد قيمة هذا الابتكار بما يتناسب وتشكيل شخصية سليمة للأطفال بعيدة عن أي مغريات لارتكاب السلوك السيئ.

9- عقد ندوات تثقيفية وافلام وثائقية توضح المخاطر المتنوعة للإدمان على الانترنت على ابعاد الصحة النفسية والجسدية.

10- تحكّم أولياء الأمور في تحديد المواقع والاقوات التي يستخدم فيها الأطفال والمراهقين الانترنت.

11- تنظيم حملات توعية موجهة للآباء والابناء على حد سواء للتعريف بمخاطر الإدمان واهم الإجراءات الوقائية والعلاجية الخاصة به.

إن التعامل مع الطفل يعني التعامل مع أذكي الكائنات على الأرض، فلا بد من تدريبه والتواصل معه بطريقة سليمة ترضى أفكاره لكي يقتنع ويتلقى التعليمات بصدق ورحب وبذلك نعمل على تنشئة طفل ناجح في المجتمع.