

# الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

## 6 نصائح عملية لصغار السن للتعامل مع حظر وسائل التواصل الاجتماعي

بقلم KRUSHNADEVSINH RAVALJI

يتحدّد التاريخ بلحظات تحوّل مفصلية تُسهم في تشكيل المجتمع. من ظهور الإنترنت إلى السفر الجوي العالمي، تتغير باستمرار كيفية تواصلنا واستكشافنا للعالم. تشهد العائلات في جميع أنحاء أستراليا مرحلة مفصلية جديدة.

في 10 ديسمبر/كانون الأول 2025، شهدت أستراليا تحوّلًا مفصليًا على جيل كامل، حيث بدأت بعض منصات وسائل التواصل الاجتماعي بتقييد الوصول إلى الحسابات لمن هم دون سن 16 عامًا. يُعدّ القانون الجديد مبادرة رائدة عالميًا تهدف إلى تعزيز سلامة صغار السن على الإنترنت. ويتم تحقيق ذلك من خلال الحد من التعرّض للخوارزميات التي تستغل المستخدمين، وميزات التمرير أو التصفح اللانهائي، والإشعارات والتنبيهات المتواصلة، والسعي الدائم للحصول على التقدير والقبول عبر الإنترنت.

على مدى ثماني سنوات من العمل إلى جانب المراهقين، شهدت نفسي كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي في الأفكار والسلوكيات، وكيف أصبحت جزءًا راسخًا من الروتين اليومي للعديد من الشباب.

أعمل عن قرب مع الشباب من خلال منظمة Third Culture، وكمفوض سابق للشباب لدى لجنة التعددية الثقافية التابعة لحكومة فيكتوريا. لذلك أود أن أشارك بعض النصائح التي قد تساعد أبناءكم المراهقين على التعامل مع التغييرات في الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي مع الحفاظ على علاقات ذات معنى.

### 1. استكشف "المساحات الثالثة" في المجتمع

إذا كان ابنك المراهق يلجأ إلى وسائل التواصل الاجتماعي بحثًا عن الإلهام والتعرّف على أشخاص مميزين، فإن "المساحة الثالثة" في المجتمع المحلي تمثل البديل الواقعي لذلك - وهي مكان اجتماعي يجتمع فيه الناس للقاء والتحدث والتواصل خارج المنزل أو المدرسة. شجّع ابنك المراهق على زيارة المكتبة المحلية، فهي مكان رائع للقاء الآخرين. تقدّم المراكز المجتمعية مجموعة من البرامج التي تجمع الأقران معًا، كما يمكنهم زيارة أماكن الموسيقى المحلية أو المؤسسات الثقافية القريبة مع أصدقائهم للتحدث وتبادل القصص وجهاً لوجه.

تشكّل هذه "المساحات الثالثة" البيئة المثالية للخروج من فقاعة الخوارزميات والتواصل مع أشخاص جدد لا تقتصر قصصهم على ما يظهر على الشاشة.

في الوقت الحالي، لا يزال بإمكان صغار السن استخدام أجهزتهم للتواصل عبر منصات أخرى لا يشملها القانون، مثل WhatsApp و Messenger، بما في ذلك التواصل مع الأصدقاء والعائلة في الخارج.

### 2. قم ببناء العلاقات من خلال مجموعات الاهتمامات المشتركة

سواء كان ذلك من خلال الفرق الرياضية أو فرص التطوع، فإن الانضمام إلى المجموعات المحلية يُعدّ وسيلة رائعة للتعرف على أصدقاء جدد وبناء روابط من خلال الاهتمامات المشتركة. تقدّم العديد من المدارس أيضًا برامج يمكن للطلاب الاستمتاع بها خلال العطلات المدرسية.

تطوّعت للمشاركة في فعاليات التنس، حيث تعرّفْتُ على العديد من الأشخاص الذين يشاركونني شغفي بهذه الرياضة. لقد ساعدتني تلك التجارب على أن أصبح الشخص الذي أنا عليه اليوم.

### 3. العمل على تنويع مصادر الأخبار والمعلومات لديهم

بالنسبة للعديد من الشباب، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي المصدر الرئيسي للأخبار. لكن هناك عالم كامل من المعلومات الموثوقة، بما في ذلك تطبيقات الأخبار، والصحف، والراديو، والتلفزيون. أعدّ تقديم بعض هذه القنوات لمساعدة عائلتك على توسيع طريقة استهلاك المحتوى.

قد يكون هذا التغيير ذا تأثير كبير على الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، خصوصًا إذا كانوا يلعبون دورًا رئيسيًا داخل الأسرة. قد يشمل ذلك مساعدة أفراد الأسرة في ترجمة الأخبار أو الإشراف على المستندات المهمة. كوني نشأْتُ على تحمل مسؤوليات مماثلة،

# الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

أفهم أنّ التكيف مع هذا التغيير قد يشكّل تحديًا. ومع ذلك، تمامًا كما نجحنا في التكيف مع الانتقال إلى بلد جديد والتعامل مع تعقيدات حياة البالغين، أعلم أن شبابنا يمتلكون القدرة على التكيف مع هذا التغيير أيضًا.

## 4. اعتمد أساليب التواصل التقليدية للبقاء على تواصل مع الآخرين

كما يمكن أن يشهد الأهل والأخوة والأخوات الأكبر سنًا الذين ولدوا قبل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، فإنّ هناك العديد من الطرق المتاحة تساعد على التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم وتحرص على أمرهم. من المهم طمأنة من هم دون سن 16 أنّ هذا التغيير لا يُقصد به الرجوع بالزمن إلى الوراء. الهدف هو استبدال التصفّح أو التمرير السلبي على الشاشة بالتواصل الفعال مع الآخرين. بدلًا من الاكتفاء بمراقبة أصدقائهم من خلال القصص أو تبادل الأمور الفكاهية فقط، يمكننا تشجيعهم على إرسال رسالة نصية مباشرة، أو الانضمام إلى محادثة جماعية، أو إجراء مكالمة هاتفية أو فيديو.

## 5. استمر في التفكير الإيجابي واعتبر هذا التغيير فرصة

أفهم أنّ من الصعب على الشباب اعتبار "قاعدة" جديدة في حياتهم فرصة للتغيير، لكن بما أنّ الحد الأدنى لعمر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصبح معمولًا به الآن، يمكننا استغلال هذا التغيير لصالحهم.

يمكنهم استغلال هذا الوقت الذي استعادوه لإيلاء المزيد من الاهتمام للأشخاص الذين يهتمهم أمرهم ويحبونهم. سواء كانت أمسية عائلية لمشاهدة فيلم أو الخروج مع الأصدقاء لحضور فعالية محلية، يبقى الهدف نفسه: البقاء حاضرًا بشكل فعّال، والحفاظ على التواصل، والاستمتاع باللحظات الحقيقية في الحياة.

## 6. الاعتماد على شبكة الدعم الخاصة بهم

من السهل أن يشعر صغار السن أنهم يواجهون هذا التغيير بمفردهم. إلا أنّ هناك العديد من المنظمات والموارد الخاصة بالشباب – بالإضافة إلى الأسرة والأصدقاء – التي يمكن الاعتماد عليها للدعم.

لذلك، أيها الأهل، أشجعكم على:

- الاطمئنان على أطفالكم بانتظام والتعامل معهم بتعاطف.
- أن تكونوا قدوةً لهم ليكونوا أكثر حضورًا وارتباطًا بالواقع المحيط بهم. يعني هذا أيضًا أنكم ستقضون وقتًا أقل في تصفّح الشاشة.
- اعملوا معهم على تنمية مهاراتهم الرقمية.

رغم أنّ الحد الأدنى لعمر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يساعد على حماية صغار السن من التعرّض للمحتوى الضار والسمات الإدمانية في الوقت الحالي، فإن منصّات التواصل الاجتماعي لن تصبح خالية من المخاطر تلقائيًا عند بلوغهم سن 16.

على الرغم من أنّ أكثر من 4.7 مليون حساب على وسائل التواصل الاجتماعي تم تعطيلها في ديسمبر/كانون الأول بعد بدء التغييرات، إلا أنّ هناك المزيد من العمل الذي يجب القيام به، وهذه فرصة ممتازة لتعزيز المهارات والمعرفة الرقمية لدى صغار السن الموجودين في حياتكم. سيساعدكم ذلك على أن يكونوا أكثر استعدادًا للتعامل مع المخاطر والتعرّف عليها عندما يتمكنون بالكامل من النفاذ إلى عالم وسائل التواصل الاجتماعي.

للاطلاع على الموارد التي تساعد الشباب على التكيف مع هذا التغيير، وتنمية مهاراتهم الرقمية، بالإضافة إلى معلومات حول طرق إضافية لدعمهم خلال هذه العملية، زوروا موقع [eSafety.gov.au](http://eSafety.gov.au).

# الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



## نبذة عن كاتب المقال

Kano Ravalji هو الرئيس التنفيذي لمنظمة Third Culture Australia وشغل سابقاً منصب مفوض الشباب في لجنة التعددية الثقافية في ولاية فيكتوريا. كونه هاجر من الهند ونشأ في أستراليا، يمتلك Kano فهماً مباشراً للتحديات التي يواجهها الشباب من خلفيات متعددة الثقافات. كرّس حياته المهنية للدفاع عن الشباب، مع التركيز على بناء بيئات لا يقتصر فيها وجودهم على مجرد الوجود، بل حيث يشعرون بالانتماء الحقيقي ويزدهرون.