

الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

الحوار الذي يحتاجه أبناؤك المراهقون: الحديث عن التغييرات في الدخول إلى حسابات ووسائل التواصل الاجتماعي بدون شجار

تشارك خبيرة تربية الأولاد، الدكتورة Marie Yap، نصائح لمساعدة العائلات على الاستعداد للحوار حول قانون الحد الأدنى للعمر لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الذي يبدأ تطبيقه اعتبارًا من 10 ديسمبر/كانون الأول.

إذا وجدت أنّ التحدّث مع أبنائك حول موضوعات مثيرة للجدل أمرٌ صعبٌ ومرهقٌ، فأنت لست وحدك.

خلال 15 عامًا من العمل المباشر مع العائلات، رأيتُ الكثير من الأهل يواجهون صعوبات ويبحثون عن إرشاد في إدارة الحوار مع أطفالهم، خاصةً في الموضوعات الصعبة أو الحساسة مثل الصحة النفسية، أو مجرد الأمور التي يحمل المراهقون مشاعر قوية حيالها.

متى يُعتبر استخدام الأجهزة الإلكترونية مفرطاً؟ هل ينبغي أن أتفحص هاتف ولدي بدون علمه؟ ما الأعمال المنزلية التي يمكن أن يتحمّل أولادي المراهقون مسؤوليتها؟

التغييرات الجديدة المتعلقة باستخدام حسابات ووسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون 16 عامًا تصيف سؤالاً جديداً وصعباً إلى قائمة كل والد أو والدة: كيف أتحدث مع أولادي المراهقين حول هذا الموضوع؟

يمكن أن تكون تربية الأولاد ضمن ثقافة جديدة تحدياً كبيراً.

بصفتي باحثة وأخصائية نفسية في شؤون العائلة ومهاجرة، أدرك أن الأسر التي تتعامل مع ثقافة جديدة قد تواجه غالباً صراعات بين الأجيال حول أساليب التربية. يتفاقم هذا التوتر بشكل أكبر بالنسبة لأولئك الذين ينتقلون من ثقافة جماعية إلى ثقافة فردية.

بالنسبة لأولاد المهاجرين، يمكن أن يكون لملاحظة الاختلافات في أساليب التربية بين عائلتهم وعائلات أصدقائهم تأثير كبير على صحتهم النفسية، كما يزيد من صعوبة المناقشات الحساسة التي قد تخوضها معهم.

في ظل المشهد المتعدّد الثقافات المتنامي في أستراليا، تواجه نسبة كبيرة من الأسر هذا الوضع. يكمن المفتاح لتجاوز هذا التحدي في إيجاد حل وسط مريح يناسبك أنت ويناسب ولدك - نقطة توازن تحترم قيم ثقافتك الأصلية والثقافة التي ينشأ فيها أولادك هنا في أستراليا.

تختلف الطريقة التي ترغب في التحدث بها مع أولادك باختلاف ظروف أسرتك، ولكن هذه المحادثات مهمة لدعمهم والاستعداد للتغييرات المتعلقة باستخدام حسابات ووسائل التواصل الاجتماعي.

مع بدء سريان القانون اعتبارًا من 10 ديسمبر/كانون الأول 2025، أراغب في مشاركة بعض النصائح البسيطة والمدهشة التي تساعد الآباء والأمهات على إجراء محادثات أكثر فعالية وصحة مع أولادهم المراهقين.

نصائح عملية للآباء والأمهات حول كيفية التحدّث مع أولادهم بشأن القانون الجديد.

أهم شيء قبل إجراء محادثة مع أولادك حول هذه التغييرات هو تزويد نفسك بمعلومات صحيحة وموثوقة. نظرًا إلى أن صغار السن لا يزالون في مرحلة تكوين طريقة حكمهم على الأمور ومهاراتهم الإدراكية، فهم أكثر عرضة للمعلومات المضللة التي تؤدي غالبًا إلى ردود فعل عاطفية أو قرارات سيئة. التأكد من امتلاكك لمعلومات دقيقة سيساعدك على بناء أساس قوي لمحادثاتك مع أولادك. توجد معلومات تساعدك على فهم التغييرات المتعلقة بالحد الأدنى لعمر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على موقع esafety.gov.au.

ثانيًا، انتبه لنبرة صوتك. قبل تناول الموضوع، كن واعياً تمامًا بموقفك الشخصي من التغيير، سواء كنت مؤيداً له أو متشككاً بشأنه. هذه الوعي الذاتي هو المفتاح لتوجيه النقاش بشكل فعال. تذكر أنّ المراهقين حساسون للغاية؛ فالنبرة الانتقادية أو الشديدة قد تدفعهم بعيداً بسرعة وتمنعهم من التعبير بصدق عن مشاعرهم الحقيقية.

خلال الحوار، تذكر أن تفرّق بين مشاعر أولادك وطريقة التعبير عن تلك المشاعر. يجب أن تتوقع ردود فعل قوية في البداية، خاصة إذا لم يعد بإمكانهم استخدام حساباتهم الحالية على وسائل التواصل الاجتماعي. تجنّب الانفعال تجاه نوبات الغضب. بدلاً من

الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

ذلك، ركز على تقدير الشعور الكامن لديهم لكي تحافظ على استمرارية الحوار. إظهار التعاطف والاعتراف بمشاعرهم في بداية المحادثة هو الخطوة الأولى نحو نقاش مفتوح وبنّاء.

المراهقون الصغار يتأثرون بشدة بأقرانهم (وبالطبع، بوسائل التواصل الاجتماعي!). فمعرفة من هم هؤلاء المؤثرون الرئيسيون وما يقولونه يمنحك رؤية قيّمة لمحادثتك مع ولدك. المفتاح هو الحفاظ على نقاش صادق ومنفتح ويستهدف المعرفة، مع التركيز على الاستكشاف والفهم. أظهر لأولادك المراهقين أنك تقف إلى جانبهم لخوض هذه المرحلة الانتقالية معًا، مع مقاومة الرغبة في الاكتفاء فقط بالقانون الجديد وعدم التدخل وتركهم يواجهون الأمر بمفردهم.

توجد بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك قبل بدء الحوار.

- كيف يمكنك أن تشرح لأولادك أن هذه القيود موجودة لحماية صحتهم النفسية ورفاههم؟
- قد يظن بعض صغار السن أنهم قادرين على التحايل على القيود. ما هو موقفك من ذلك؟
- هل لديك أفكار أولية لمساعدة أولادك على البقاء على اتصال مع أصدقائهم عبر قنوات إلكترونية أخرى أو لقاءات شخصية، خصوصًا في الأيام الأولى التي يكون فيها التغيير ملموسًا بشكل أكبر؟

كيف تبدأ هذا الحوار؟

إذا كنت محتارًا بشأن كيفية طرح الموضوع، جرّب هذه العبارات للبدء في الحوار:

1. "هل سمعت أي شيء من أصدقائك في المدرسة عن 'الحظر' الجديد على وسائل التواصل الاجتماعي؟"
2. "لقد ذكرني هذا الخبر، هل سمعت أنه قريبًا يجب أن يكون عمرك 16 عامًا لتتمكن من الحصول على حساب على وسائل التواصل الاجتماعي؟"

سيكون من المهم مساعدتهم على فهم أن هذه التغييرات ستؤثر على جميع من هم دون سن 16 في أستراليا. قد يشعرون وكأنهم يفقدون شيئًا ما، لكن الهدف من هذا هو حمايتهم، وليس عزلهم.

بالنسبة للأسر التي لا تتحدث كثيرًا عن حياتها على الإنترنت، يمكن أن يكون هذا التغيير الدافع المناسب لبدء الحوار. من المحتمل أن تندش عندما تكتشف مدى استخدام ولدك لوسائل التواصل الاجتماعي حاليًا. القاعدة الذهبية هي أن تتمهل وتأخذ نفسًا عميقًا قبل أن تُظهر ردة فعلك. فذلك يُحدث فرقًا كبيرًا، ويخلق مساحة آمنة لأولادك للتعبير عن أنفسهم حيث سيعود ذلك بالنفع على الأسرة بأكملها - الآن وفي المستقبل.

يمكن العثور على تفاصيل إضافية ومصادر معلومات حول موضوع الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المرتقب، بما في ذلك المواد المترجمة، على موقع eSafety.gov.au

الحد الأدنى لسن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



نبذة عن المؤلفة

الدكتورة Marie Yap OAM هي بروفيسور وأخصائية نفسية في Monash University، تتمتع بخبرة واسعة في مجال تربية الأطفال وصحة الشباب النفسية. أسست منصة [Parenting Strategies](#) - وهي منصة إلكترونية تدعم الآباء والأمهات في حماية الصحة النفسية لأولادهم - قامت Marie خلال الخمس عشرة سنة الماضية بتحويل الأدلة البحثية إلى نصائح عملية وقابلة للتنفيذ للوالدين. أحد هذه البرامج الإلكترونية متاح مجاناً لجميع الأهل الذين لديهم أولاد مرهقين في أستراليا من خلال [Headspace](#).