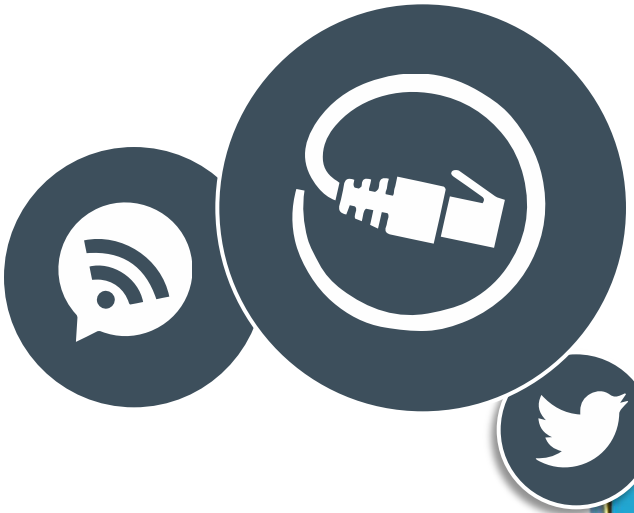
سيف سبيس
Safe Space



إدمان الإنترنت

3 July 2016

دولة قطر
وزارة التعليم و التعليم العالي

دولة قطر
State Of Qatar
Ministry of Transport & Communications
وزارة المواصلات والاتصالات

سيف سبيس
Safe Space

إدمان الإنترنت – تعريفات

الإنترنت – نظام شبكة الكمبيوتر العالمية العامة.

الإدمان – حالة تنتج عن تناول شخص ما لأحد المواد (كحول، أو كوكاين، أو نيكوتين) أو انخراطه في أحد الأنشطة (المقامرة) التي قد تكون ممتعة إلا أن الاستخدام المستمر لها يصبح قهرياً ويتعارض مع مسؤوليات الحياة العادية.

إدمان الإنترنت – استخدام شخص ما للإنترنت بطريقة تؤثر على حياته/حياتها وعلى أعماله الطبيعية المعتادة.

إدمان الإنترنت – كيف ندركه؟

- ينسى الطفل تغيير ملابسه ولا يهتم بنظافته الشخصية.
- يتحدث الطفل كثيراً عن أصدقائه / أصدقائها ونشاطاته / نشاطاتها على شبكة الإنترنت.
- ينقطع الطفل عن مقابلة أصدقائه / أصدقائها في الحياة الحقيقية
- يتصرف الطفل بعدوانية عندما نحاول مقاطعة نشاطاته على شبكة الإنترنت
- لا يستطيع الطفل أداء واجبه المنزلي
- نلاحظ شيئاً غير معتاد في سلوك الطفل

سيف سبيس
Safe Space

إدمان الإنترنت – ماذا نفعل إذا اشتبهنا في أن الأمر كذلك؟

- حاول ان تبقى هادئاً.
- فكر في أدلة على رأيك. هل الأمر بهذا السوء؟ ما العلامات التي لاحظتها؟
- ابدأ هذه المرحلة بالحديث. فإذا كان الشخص تلميذك – أخبر أولياء أموره بملاحظاتك وحاول أن تجد حلاً. كما يمكنك أن تقترح زيارة مستشار أسري. تحدث معه/ معها. وعبّر عن شكوكك. حاولا معاً أن تجدا حلاً.

سيف سبيس
Safe Space

إدمان الإنترنت – كيف نمنع حدوثه؟

- ضع حداً للوقت الذي تقضيه أو تسمح لطفلك بقضائه على شبكة الإنترنت.
- تحدث مع طفلك.
- تأكد من أن هناك عدداً كافياً من الأنشطة التي يمكن لطفلك ممارستها بعيداً عن الإنترنت.
- شجع طفلك على استكشاف العالم الحقيقي.
- قم ببناء الثقة والتفاهم مع طفلك.
- قدم بدائل

إدمان الإنترنت – البدائل

ممارسة أنشطة أخرى مثيرة للاهتمام مثل القراءة، والغناء، والمغامرة، والرياضة والسفر، الخ يساعد في الوقاية من إدمان على الإنترنت.

إدمان الإنترنت – من يمكن أن يصبح مدمناً للإنترنت؟

الكل! فكل شخص يستخدم الإنترنت هو عرضة لخطر أن يصبح مدمناً للإنترنت. فهو أمر يتعلق بمدى تأثرنا الشخصي.

سيف سبيس
Safe Space

إدمان الإنترنت – ماذا تعلمنا في هذه المحاضرة؟

- ما هو إدمان الإنترنت؟
- ما هي الأعراض المحتملة لإدمان الإنترنت؟
- من يمكن أن يصبح مدمناً للإنترنت؟
- ما الذي يمكننا القيام به لمنع حدوثه؟

شكراً لك!

لمزيد من المعلومات، برجاء التواصل معنا عبر
البريد الإلكتروني : info@safespace.qa