

المراهقون

الخبراء في الإنترنت

إن مراهقي اليوم خبراء جدا في الإنترنت وتكنولوجيا الكمبيوتر. والإترنت، إذا أحسن استخدامها، أداة قيمة لإكمال الواجبات المدرسية والبحث عن وظيفة أو لبناء مهارات الشخص التقنية.

Today, teenagers are very familiar with internet and computer technology. Used properly, the internet is a valuable tool for homework, job hunting and for building up their technical skills.

cyber-savvy teens

However, many parents have not caught up with this new technology and don't know where to go for advice on how to manage what their teenagers are accessing.

The internet offers tremendous opportunities to make friends and exchange information, but there are also risks such as stranger danger, credit card fraud and exposure to upsetting material. There is greater potential for children to be exposed to adult material which is not age appropriate, violent games, pornography or cyber paedophiles if they are not supervised.

Too much time spent on the computer can also result in some physical side effects such as poor posture, eyesight deterioration, repetitive strain injury and sleep deprivation if use is extended into normal sleep time. It can also impact on the development of social skills.

There is no substitute for parental supervision and guidance when teenagers use the internet, but there are a number of tools which can help parents guide their children's internet experience.

Filters are programs which block access to sites based on a list of banned sites

and keywords or phrases. They can also stop search engines from searching on unsuitable topics, and block access to newsgroups, chat rooms and email.

Some can also be set to control how much time your teenager is spending online.

Filtering tools operate on your home computer or through your Internet Service Provider (ISP). Filtering tools may offer the ability to change both "good" and "bad" site lists, set different levels of access for different family members, and to operate by either blocking access, providing a warning or by shutting down the computer.

Computer shops and department stores also sell filtering tools that can be installed on your home computer and web browsers can be set up with labelling tools to control internet access.

There are a number of filters available through internet providers. Check with your supplier. □

- راقب دائماً ما يقوم به أولادك على الإنترنت. وعلى الرغم من أنه قد يصبح من غير الممكن عملياً الاستمرار في الإشراف المباشر على ما يصل إليه أولادك، من المهم أن تستمر في بحث وتبادل المعلومات معهم عن أمور وتجارب الإنترنت.
- ضع الكمبيوتر في مكان عام بالبيت، فذلك يساعد على الاستمرار في مراقبة ما يجري.
- ذكّر المراهقين بأن المواد التي يجري إرسالها إلى يوميئات الإنترنت في حافظات الإنترنت قد يكون من الصعب سحجها من مرآى العموم. فقد يريدون إرسال شيء اليوم لكنهم قد يتجولوا منه في المستقبل!
- أكد على رسائل السلامة وتأكد أن المراهقين يفهمون أن إرسال مواد إلى مجموعات الأخبار قد يكشف عنوان بريدهم الإلكتروني للعموم. دعهم يغيرون عنوان بريدهم الإلكتروني إذا كان لديهم شك بأنه يجري تتبّعهم.
- تأكد من أنك وأولادك المراهقين تفهمون القوانين المتعلقة بحقوق الطبع والخصوصيات وقرصنة برامج الكمبيوتر وسرقة المعلومات عبر الإنترنت والبذاءة.
- stay in touch with what your children are doing online. While it may become less feasible to actively supervise their access, continue to discuss and share internet issues and experiences
- keep the computer in a public area in the home. It helps to be able to keep an eye on what's going on
- remind teenagers that material posted to blogs (internet diaries) can be hard to remove from public view. They may want to post something now, but be embarrassed by it later in life!
- reinforce safety messages and make sure teens understand that posting to newsgroups makes their email address public. Have them change their email address if they suspect they are being tracked
- ensure you and your teenagers understand laws relating to copyright, privacy, software piracy, hacking and obscenity.

tips for parents

نصائح للأمهات والآباء

غير أن الكثير من الأمهات والآباء لم يتعلموا هذه التقنية الحديثة بعد ولا يعرفوا من أين يحصلون على النصيح عن كيفية إدارة ما يصل إليه أولادهم المراهقون على الإنترنت.

يمكن أن توقف محركات البحث عن البحث عن مواضيع غير مناسبة وتجنب الوصول إلى مجموعات الأخبار وغرف الدردشة والبريد الإلكتروني. كما يمكن إعداد بعضها للتحكم بطول الوقت الذي يقضيه ولدك المراهق على الإنترنت.

تعمل أدوات الترشيح إما في جهاز الكمبيوتر المنزلي أو عبر مؤسسة تقديم خدمة الإنترنت (ISP). ويمكن لأدوات الترشيح هذه أن تعرض القدرة على تغيير لائحتي المواقع "الجيدة" و"السيئة"، وأن تضع مستويات وصول مختلفة لأفراد العائلة المختلفين، وأن يكون عملها إما بحجب الوصول أو إعطاء إنذار أو إيقاف عمل الكمبيوتر.

تقوم محلات الكمبيوتر والمحلات الكبرى أيضاً ببيع أدوات ترشيح يمكن تركيبها في جهازك المنزلي، كما يمكن إقامة متصفحات الشبكة (web browsers) بأدوات تبويب بهدف ضبط الوصول إلى الإنترنت.

هناك عدد من المرشحات التي يمكن الحصول عليها من مؤسسات تقديم خدمة الإنترنت. استفسر من مقدم خدمتك.

تعرض الإنترنت فرصاً هائلة للتعرف على أصدقاء وتبادل المعلومات، إلا أن هناك أيضاً مخاطر، منها الخطر القادم من الغرباء عبر الإنترنت، وعمليات النصب عبر بطاقات الائتمان، ومشاهدة مواد مزعجة. وهناك إمكانية أكبر لأن يرى الأولاد مواد مخصصة للكبار غير مناسبة لسنهم، أو ألعاباً مليئة بالعنف، أو مواد خلاقية، أو مواد جنسية تمارس مع الأطفال عبر الإنترنت، إذا لم يكن هناك إشراف على ما يقوموا به.

كما أن قضاء وقت طويل أمام الكمبيوتر قد يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية للجسم، مثل ضعف القوام، وتدهور البصر، وإصابات الإجهاد التكراري، وعدم النوم إذا استمر استخدام الكمبيوتر إلى وقت النوم العادي. كما أنه يمكن أن يؤثر على نمو المهارات الاجتماعية.

لا يوجد بديل لإشراف وإرشاد الوالدين عندما يستخدم الأولاد الإنترنت، لكن هناك عدداً من الأدوات التي يمكن أن تساعد الوالدين على إرشاد أولادهم في استخدام الإنترنت.

المرشحات (أو الفلاتر filters) برامج تحجب الوصول إلى مواقع الإنترنت على أساس وجود لائحة بالمواقع والكلمات الرئيسية أو عبارات معينة. كما أنها

For more information, visit Cybersmart Kids at www.cybersmartkids.com.au

المزيد من المعلومات. تفضل موقع Cybersmart Kids على العنوان www.cybersmartkids.com.au