

الآباء الأعزاء، أنتم في موضع المسؤولية!

معلومات للآباء

ينشأ الأطفال اليوم بطبيعة الحال مع وجود الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. يتعلمون استخدام التكنولوجيا «لعب الأطفال» ويختبرون تطورات العصر الرقمي منذ الصغر. ومع ذلك، فإن التعامل مع الوسائط الرقمية يتطلب مهارات لا يولد بها الأطفال تلقائيًا. في هذه المرحلة، يُطلب منك كأب/أم مرافقة أطفالك وتشجيع الاستخدام المؤهل والمسؤول للهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الألعاب.

في الإفطار أم في دردشة WhatsApp؟

نصائح للتعامل مع الوسائط الإعلامية في الأسرة

أدوات لمساعدتك

- www.schau-hin.info - ستجد هنا توصيات البرامج التي تمنع التصفح غير المنضبط على الإنترنت وتصفية المحتوى وفقًا للعمر
- يقدم موقع www.klicksafe.de مواد إعلامية متعددة اللغات بالإضافة إلى نموذج لتسجيل الاتفاقيات - اتفاقية استخدام الوسائط
- يقدم لك موقع www.schau-hin.info/service/materialien من بين أشياء أخرى رسائل إعلامية تحتوي على معلومات للآباء باللغات الألمانية والتركية والعربية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و13 عامًا
- www.internet-abc.de - هنا يتعلم الأطفال أساسيات استخدام الإنترنت من خلال اللعب

www.HelpIsOk.de

BEIM FRÜHSTÜCK
ODER IM
WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

نصيحة ومساعدة

يمكنك العثور على المساعدة هنا إذا كان طفلك يعاني من مشكلات في استخدام وسائط الإنترنت والكمبيوتر:

lost in space

مركز استشاري لمدمني ألعاب الكمبيوتر ومدمني الإنترنت في برلين
10963 Berlin | Wartenburgstr. 8 | هاتف: 030 - 666 33 959

www.computersucht-berlin.de

قسم العيادات الخارجية في عيادة الطب النفسي للأطفال والمراهقين والعلاج النفسي وعلم النفس الجسدي
عيادة فيفانتس في فريديريشباين

10249 Berlin | Landsberger Allee 49 | هاتف: 030 - 130 23 80 11

هل لديك أسئلة؟ يسعدنا دعمك!

يحتوي المركز المتخصص للوقاية من الإدمان على مواد إعلامية ونصائح جاهزة لك. نقدم دورات في تثقيف الآباء وأمسيات خاصة بالآباء ونعقد ورش عمل بالفصول المدرسية. وإذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة بعد ذلك، فإننا نقدم الدعم المناسب.

2. Auflage, Februar 2023 | Bildquellen: -deposiphoto/turtleent33

kompetent
gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Perspektive
3D

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

GEFÖRDERT DURCH:



إذا كان طفلك يقضي الكثير من الوقت على الإنترنت...

هل أنت قلق لأن طفلك «متصل بالإنترنت دائمًا» ويقضي الوقت على الشبكات الاجتماعية؟

وفق «JIM-Studie 2022» 95% ممن تتراوح أعمارهم بين 12 و19 عامًا يمتلكون الآن هاتمًا ذكيًا ويعتبرون هذا السلوك طبيعيًا إلى حد ما.

بالإضافة إلى ذلك

- لم يعد طفلك يلتقي بأصدقائه ويهمل في الأنشطة الترفيهية الأخرى،
- وينخفض أدائه المدرسي،
- ويهمل المهام الأخرى،
- والمزاج يصبح أسوأ والمحادثات ممكنة بصعوبة،
- هل هذا سبب مبرر للقلق.

احصل على المشورة المهنية والدعم!

أجرت دراسة كبيرة للاتحاد الأوروبي من عام 2012 استطلاعًا لآراء الشباب بالتفصيل حول استخدامهم للإنترنت. تميز هذه الدراسة أربعة أنواع مختلفة من الشخصيات بين المستخدمين المفرطين للإنترنت وتصف عوامل الخطر واحتياجات المساعدة. ويصبح الوضع إشكاليًا بشكل خاص عندما يُنظر إلى «الحياة في وضع عدم الاتصال» على أنها مملة أو مخيبة للأمل وهناك نقص في المهارات والعلاقات الاجتماعية.

يمكنك العثور على الدراسة هنا: www.tinyurl.com/otlm9c5



1 أنت مثال يحتذى به لطفلك
هل ترى نفسك أحياناً أنك تشغل التلفاز بدافع الملل أو تتابع الأخبار دون وعي ودون سبب أو تظل على الإنترنت لفترة أطول مما هو مخطط له؟



يحب الأطفال تبني الأنماط السلوكية للآباء - مع بعض القواعد «المشتركة»، يمكنك مساعدة طفلك على تطوير الاستخدام المسؤول للوسائط:

- لاحظ أيضاً الوقت الذي تقضيه أمام الوسائط ورتب أوقات بدون استخدام الوسائط لجميع أفراد الأسرة، على سبيل المثال في الوجبات.
- عش حياة مقتصدة عند نشر البيانات الشخصية.
- احترام حق الفرد في صورته الخاصة: لا تنشر صوراً لطفلك على الإنترنت دون أن تطلب منه ذلك.
- احترم المصنفات المحمية بموجب حقوق النشر: استخدم الموفرين القانونيين لتنزيل المحتوى أو بثه.



2 ابق على اتصال بإجراء المحادثات
لدى الآباء أسباب وجيهة تجعلهم ينظرون إلى حماس الأطفال والشباب للوسائط بتشكك وحذر. وفي الوقت نفسه، من المهم أن تهتم بما يستخدمه طفلك أو يلعبه. يمكنك بعد ذلك مرافقة طفلك بمصداقية مع تقديم نصيحتك والعتور على قواعد معقولة في التعامل مع الوسائط الإعلامية. احصل على شرح أو توضيح للشبكات الاجتماعية من خلال ملفات



التعريف - حتى تتمكن من الحصول على نظرة عامة على البيانات التي يضعها طفلك على الإنترنت دون أن تشعره بأنك تجسس عليه. تحدث أيضاً إلى طفلك حول المحتوى الذي يمثل مشكلة، على سبيل المثال التنمر عبر الإنترنت أو تعظيم العنف أو الأخبار الكاذبة.

يمكن للأطفال الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية إثبات أنفسهم حتى في مواقف الحياة الصعبة وحل النزاعات بشكل بناء. وهذا يمكن أن يقلل من خطر «الهروب» إلى العالم الرقمي. تحدث عن المشاعر في المنزل ولا تخف من حل النزاعات. هذه هي الطريقة التي تُظهر لطفلك كيفية التعامل البناء مع الإحباط أو الغضب أو الخوف.

علاوة على ذلك:

- عزز الصداقات «الحقيقية» والأنشطة الترفيهية التي لا تتطلب استخدام التكنولوجيا الرقمية.
- عندما يشعر طفلك بالملل، تحمّل وقاوم الإغراء في أن تبقى مشغولاً بالأجهزة الرقمية. يستغرق الأمر وقتاً للإبداع وإبقاء نفسك مشغولاً!
- نظموا أمسيات الألعاب معاً، أحياناً باستخدام لعبة لوحية تقليدية وأحياناً مع ألعاب (الفيديو) لأطفالك.
- يمكنك أيضاً الاستمتاع بهواية العتور على المخابئ: نوع من البحث عن الزبال يمكن تنفيذه بمساعدة جهاز مزود بنظام تموضع عالمي (GPS) محمول متصل بالإنترنت (مثل الهاتف الذكي).



3 راقب التغييرات

بمجرد أن يبدأ طفلك اللعب أو الدردشة، سيجد صعوبة في وضع حدود زمنية لنفسه أو تقييم المحتوى المثير للمشكلات بشكل نقدي بسبب سنه.

من الضروري للآباء إدارة والتحكم في قضاء أطفالهم - حتى سن معينة - للوقت أمام الوسائط:

- تخضع العديد من البرامج أو التطبيقات أو الألعاب أو الأفلام للتصنيف العمري (FSK أو USK)، وهو تصنيف ملزم قانوناً وفقاً للمادة 11 وما يليها. انتبه لهذه المعلومات عند الشراء وتحقق من ألعاب طفلك وتطبيقاته وما إلى ذلك.
- ضع الكمبيوتر الخاص بطفلك الصغير في منطقة مشتركة من المنزل حتى تتمكن من الإشراف على ما يفعله.
- تحقق مما يضعه طفلك على الشبكة من حيث البيانات والصور وما إلى ذلك، وناقش المعلومات التي يمكن مشاركتها مع الآخرين.
- قم بإعداد أدوات الرقابة الأبوية والقيود العمرية على الأجهزة التي يستخدمها طفلك. يمكنك العثور على معلومات حول الدعم الفني في مقدمة هذا المنشور.



4 ضع قواعد واضحة

- ... حول أوقات الاستخدام: عندما يتعلق الأمر بالأنشطة العائلية أو أثناء أداء الواجبات المنزلية أو تناول الطعام، لا يمكن استخدام هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر الشخصي.
- حدد ميزانيات للألعاب أو التطبيقات أو استخدم بطاقات الهدايا لمصرف الجيب.
- ناقش عواقب انتهاك القواعد مسبقاً حتى لا يُنظر إليها على أنها تعسفية.



أوقات استخدام الوسائط

- من المنطقي تحديد وقت استخدام للوسائط. الخبراء من «انظر!» على سبيل المثال توصي بالتعليمات التالية بشأن «أوقات استخدام الوسائط»:
- حتى 5 سنوات: 30 دقيقة/اليوم كحد أقصى
- من 6 إلى 9 سنوات: 60 دقيقة/اليوم كحد أقصى في وقت الفراغ يجب ألا يشغل الأطفال الصغار على وجه الخصوص التلفاز أو الكمبيوتر بدون آباءهم.



بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 10 أعوام فأكثر، هناك وحدة أسبوعية بدلاً من أوقات الوسائط اليومية: كدليل ساعة واحدة لكل سنة من العمر في الأسبوع. يمكن لطفلك تنظيم هذا الأمر بشكل متزايد منفرداً.