SCHAU HIN
Was Dein Kind mit Medien macht.

ننشأ ونكبر مع الوسائط الرقمية

ولكن بوعي وأمان!

دليل استخدام الوسائط الرقمية للعائلات!

schau-hin.info

أعزائي

أولياء الأمور،

يحظى عالم الوسائط الرقمية بجاذبية كبيرة، ولا سيما لدى الأطفال والمراهقين. حيث يبدأون في سن مبكرة في الاستفادة من هذا التنوع الواسع من الوسائط المتاحة لهم: يشاهدون التلفاز، ويلعبون على أجهزة الألعاب أو الكمبيوتر، ويتواصلون مع صديقاتهم وأصدقائهم عبر الهواتف الذكية، كما يشاركون بالتعليقات على منصات التواصل الاجتماعي. وتتيح كل هذه الوسائل فرصًا عديدة للإبداع، واكتساب المعرفة بسرعة، والتواصل مع أشخاص من مختلف أنحاء العالم. لكن استخدام الوسائط الرقمية قد ينطوي أيضًا على بعض المخاطر، مثل مشاركة البيانات الحساسة، وتكبُّد تكاليف غير متوقعة، والتنمر، والمضايقات، والوصول إلى محتوى قد يعرّضهم للخطر.

ومن هنا تنطلق مبادرة "SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht." (راقب! ما يفعله طفلك بالوسائط الرقمية؟). نساند أولياء الأمور والمربين في مساعدة أطفالهم على اكتساب المهارات التي تمكّنهم من التعامل مع الوسائط الرقمية بوعي وثقة، من خلال نصائح عملية سهلة التطبيق في الحياة اليومية، إلى جانب معلومات مهمة. ونشجّع الكبار على أن يكتشفوا مع أطفالهم، وبكل متعة، ما يزخر به عالم الوسائط الرقمية من تنوع وإمكانات. حيث إن الفهم خيرٌ من المنع.

ويسرُّنا أن نكون إلى جانبكم، ونساندكم في هذه الرحلة، خطوةً بخطوة.

فريق SCHAU HIN



لا تتعجلوا في تعريض أطفالكم للشاشات

يحتاج الأطفال في سنواتهم الأولى إلى خوض تجارب حقيقية في العالم من حولهم؛ فاللعب مع الأسرة واستكشاف الطبيعة أمور أساسية لنموهم وتطورهم. وإذا قضى الأطفال وقتًا طويلاً أمام الشاشات في سن مبكرة جدًا، فقد يأتي ذلك على حساب هذه التجارب المهمة. كما أن ألعاب الكمبيوتر أو الأفلام قد تكون مربكة ومجهدة للأطفال الصغار.

أولياء الأمور قدوة لأطفالهم

الأطفال يكتسبون عاداتهم من والديهم. وبالتالي، أنتم قدوتهم الأولى. إذا اعتاد الوالدان على تفقد هواتفهما باستمرار، فسيرى الأطفال هذا السلوك أمرًا طبيعيًا مع مرور الوقت. لذلك، من الأفضل وضع الهاتف على الوضع الصامت والحرص على عدم الانشغال به أثناء قضاء الوقت مع الأطفال. كما يمكنكم التحدث مع أطفالكم والاتفاق معهم على قواعد واضحة لاستخدام الوسائط الرقمية: تُمثل خبرات الوالدين وتجاربهم مصدرًا مهمًا للتوجيه.

نعيش التجربة بحواسنا، بدلاً من التمرير والنقر





متى يصبح الاستخدام أكثر من اللازم؟

قد يجد الأطفال صعوبة في التوقف عن استخدام الوسائط الرقمية، حتى عندما يحين الوقت المتفق عليه للتوقف عن استخدامها. ومع إطالة الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات، قد تنشأ الخلافات والتوتر داخل الأسرة. لذلك، من الأفضل الاتفاق على قواعد واضحة للاستخدام بدلاً من منعها. على سبيل المثال، يمكن الاتفاق على عدم استخدام الهاتف الذكي أثناء تناول الطعام، أو عند أداء الواجبات المدرسية، أو قبل الخلود إلى النوم. ويُفضَّل ألّا يقضي الرضّع والأطفال الصغار حتى سن الثالثة أي وقت أمام الشاشات. أما الأطفال من سن الرابعة إلى الخامسة، فيُنصح بألّا تتجاوز مدة استخدامهم للشاشات نصف ساعة يوميًا، بينما يُفضَّل ألّا تتجاوز مدة الاستخدام لدى الأطفال من السادسة إلى التاسعة ساعة واحدة يوميًا.

منح الثقة

يحتاج الأطفال إلى الشعور بثقة والديهم وأمانهم، ولا سيما حتى يتمكنوا من التحدث معهم بصراحة عن أي مشكلات أو مواقف صعبة قد يواجهونها أثناء استخدام الوسائط الرقمية. ومن المفيد أن يطلب الوالدان من طفلهما أن يريهما فيلمه المفضل أو اللعبة التي يحبها، وأن يتشاركا معه أحيانًا في المشاهدة أو اللعب. هذا يُعزز الترابط داخل الأسرة، ويساعدكم على وضع قواعد مشتركة لاستخدام الوسائط الرقمية، والحد من الخلافات.

الفهم خيرٌ من المنع





الوسائط الرقمية؟ نعم، ولكن بأمان!

تتيح الأجهزة الرقمية للأطفال اللعب والدردشة وتصفح الإنترنت، لكنها قد تنطوي أيضًا على بعض المخاطر. عند استخدام التطبيقات، قد يتعرض الأطفال لميزات محادثة غير آمنة، أو لعمليات شراء داخل التطبيق، أو لإعلانات قد لا تكون مناسبة لأعمارهم. حتى الإعدادات البسيطة يمكن أن تجعل استخدام الأطفال للوسائط الرقمية أكثر أمانًا؛ فعلى سبيل المثال، يمكن حماية متجر التطبيقات على الهاتف الذكي بكلمة مرور، وتصفية المواقع الإلكترونية على الكمبيوتر المحمول باستخدام برامج الرقابة الأبوية، وتفعيل إعدادات الرقابة الأبوية على أجهزة الألعاب.



اللعب معًا مرةً واحدة، خيرٌ من الشرح مرارًا وتكرارًا

جاهزون للتعامل مع الوقائع الطارئة

لا أحد يتمنى أن يمرّ بمثل هذا الموقف، لكن قد يحدث ما لا نتوقعه:
قد يتعرض الأطفال والمراهقون عبر المحادثات والتعليقات للمضايقة أو الإهانة أو التهديد.
وفي مثل هذه المواقف، من المهم ألا يتجاهلوا ما يحدث، بل أن يُبلغوا عن المحتوى أو السلوك المسيء، وأن يحظروا حسابات الأشخاص المتسببين فيه. من الأهمية بمكان أن يشعر الأطفال ويعرفوا أن بإمكانهم اللجوء إلى والديهم وطلب المساعدة في مثل هذه المواقف الصعبة، من دون خوف من التعرّض للعقاب.

إتقان الأساسيات هو الخطوة الأولى نحو كل شيء

تجربة إيجابية وآمنة لكليهما: يرافق أولياء الأمور أطفالهم في خطواتهم الأولى نحو عالم الوسائط الرقمية، وبذلك يضعون الأساس لاستخدام آمن وواعٍ لمثل هذه الوسائط الرقمية. ويُفضَّل أن يستخدم الأطفال الأصغر سنًا منصات وخدمات آمنة ومحمية، توفر محتوى وخصائص مناسبة لأعمارهم. كما يمكن لأولياء الأمور إعداد أول هاتف ذكي لطفلهم أو مساعدته في الوصول إلى جهاز الكمبيوتر، والاستفادة من هذه اللحظة لفتح حوار معه حول قواعد الأمان، والمخاطر المحتملة.



كما يتعلّم الطفل الحروف والأرقام، عليه أيضًا أن يتعلّم كيف يستخدم الوسائط الرقمية بوعي

مسألة المرحلة العمرية

تفرض العديد من تطبيقات المراسلة ومنصات التواصل الاجتماعي حدًّا أدنى للعمر لاستخدامها، ولذلك يُفترض أن يحصل الأطفال على موافقة أولياء أمورهم قبل استخدامها. حتى عند اختيار الألعاب والأفلام، من المهم الانتباه جيدًا إلى محتواها. ويمكن لأولياء الأمور الاطّلاع على الألعاب والأفلام بأنفسهم أو تجربتها مع أطفالهم. تساعد التصنيفات العمرية الرسمية (مثل "USK ٦" و"FSK ١٢")، إلى جانب الأدلة والإرشادات التربوية، أولياء الأمور على اختيار الأشياء المناسبة لأعمار أطفالهم.

أولياء الأمور، كونوا على دراية بعالم الوسائط الرقمية!

من خلال **دورات "SCHAU HIN!" الإعلامية المخصصة لأولياء الأمور**، تتعلمون كيفية مرافقة أطفالكم ومساندتهم في استخدام الهواتف الذكية والتلفاز والتطبيقات والألعاب وتطبيقات المراسلة بطريقة آمنة وواعية، بما يتناسب مع أعمارهم.

دوراتنا الإعلامية مجانية، ويمكنكم الاستفادة منها في الوقت الذي يناسبكم. سجّلوا الآن!
www.medienkurse-fuer-eltern.info

التواصل
030 23322-6450
service@schau-hin.info
لطلب المواد التوعوية، يُرجى زيارة: www.schau-hin.info/materialien

هيئة التحرير
الوزارة الاتحادية للتعليم والأسرة وكبار السن والمرأة والشباب
Glinkastraße 24
10117 Berlin
الهاتف: 030 23322-6450
البريد الإلكتروني:
info@schau-hin.info

المسؤولة عن المحتوى
الوزيرة الاتحادية للتعليم والأسرة وكبار السن والمرأة والشباب

الإشراف التحريري
مكتب مشروع مبادرة "SCHAU HIN!"
Gustav-Meyer-Allee 25
13355 Berlin

إعداد المحتوى والتحرير والتصميم
familie redlich AG

حقوق الصور
ص. ٣: © iStock/AleksandarNakic
ص. ٥: © iStock/Anchiy
ص. ٦: © Alexander Dummer/ Unsplash
ص. ٧: © Trinity Kubassek/Pexels
ص. ٨: © SCHAU HIN!
ص. ٩: © iStock.com/oatawa

رقم المنشور: 5FL478

مبادرة من:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

ZDF

AOK Die Gesundheitskasse.

بدعم من:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

تحت إطار:

Kinder- und Jugendplan des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.

في إطار:

GMK Gutes Aufwachsen mit Medien