



2017 النسخة السابعة، كانون الثاني/يناير

# التلفزيون، اللوحات الإلكترونية والهواتف المحمولة الوسائط الرقمية: تفادي الإدمان

نصائح لأمهات وآباء الأطفال  
حتى 10 سنوات

## الروابط المقترحة

### جميع الوسائط

- دليل الأبوين (لجميع الأعمار):  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Medienkompetenz  
fördern > Eltern & Familie
- دليل الوالدين: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### الأفلام والبرامج التلفزيونية

- مقترحات للأبوين بخصوص البرامج التلفزيونية:  
[flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- الفئات العمرية للأفلام: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- الفئات العمرية للفيديوهات:  
[filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger

### التطبيقات والألعاب

- معلومات بخصوص تطبيقات الأطفال:  
[datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- الفئات العمرية للألعاب: [pegi.info](http://pegi.info)

### الإنترنت

- إستعراض لمواقع الإنترنت الخاصة بالأطفال:  
[enfkd.de](http://enfkd.de) > Kinderwebsites
- مواقع إنترنت أخرى مقترحة:  
[internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- معلومات حول الحماية التقنية:  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Themen >  
Sicherheit & Datenschutz

### طلب

- يمكن الحصول على هذا المنشور الإعلامي  
ومعلومات لأمهات وآباء الأطفال أكبر سنا تحت  
الرابط:  
[suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch)

## الفرص التي تقدمها الوسائط الرقمية

- الفرحة والتنوع
- المعرفة وإمكانيات التعلم
- الإبداع
- الاستيعاب التقني
- التواصل والتبادل
- المهارة وقدرة الاستجابة

## مخاطر الوسائط الرقمية

- التكلفة أكثر مما في الاستطاعة والمخاوف
- الزائد الحسية
- إهمال الاهتمامات الأخرى
- عدم ممارسة الرياضة
- الإدمان

## الاستشارة

هل لديكم أسئلة بخصوص استعمال طفلكم  
للسائط الرقمية؟ هل أنتم غير متأكدين من أن  
طفلكم يقضي وقتا طويلا أمام الشاشة؟ هل لديكم  
مشاكل بخصوص فرض القواعد؟ تقوم هذه  
المكاتب المتخصصة بمساعدتكم:

- مشورة الأبوين برو يوفينوتوت: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)  
058 261 61 61 (على مدار الساعة)
- اتف طوارئ الوالدين:  
0848 35 45 55 (على مدار الساعة)
- مكاتب استشارية أخرى: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

يوجد هذا المنشور بلغات متعددة أخرى

## إن التلفزيون واللوحات الإلكترونية والهواتف المحمولة ممتعة ومشوقة وتدعو إلى التواصل والتعلم ولكنها يمكن أن تحمل الأطفال أكثر مما في وسعهم وأن تؤدي بهم إلى الإدمان.

### إنكم القدوة

يتعلم الأطفال التعامل مع الوسائط خصوصا في حضان العائلة. لذلك اسألوا أنفسكم: كيف أستفيد/ أستعمل شخصيا التلفزيون واللوحات الإلكترونية والهاتف المحمول في الحياة اليومية؟ قوموا بالتوقف دائما عن استعمال الوسائط إن أمكن إذا كنتم بمعية طفلكم. وينطبق هذا بالخصوص إذا تعلق الأمر بالرضع والأطفال الصغار.

### قوموا بمرافقة طفلكم

يمكن للأطفال الصغار لوحدهم فعلا استعمال أجهزة التلفزيون واللوحات الإلكترونية والهواتف المحمولة ولكن لا يجب أن يتركوا لوحدهم لأن التلفزيون والإنترنت يحتويان على مضامين متعددة تحملهم ما ليس في وسعهم أو تخيفهم. لهذا لا

### ما هو الوقت الذي ينصح به أمام الشاشات؟

من 0 إلى 3 سنوات: لا مجال للوسائط الرقمية من 3 إلى 5 سنوات: حتى 30 دقيقة يوميا من 6 إلى 9 سنوات: حتى 45 دقيقة يوميا 10 سنوات: حتى ساعة واحدة يوميا

**المهم:** إن الأوقات المقترحة متعلقة بوقت الفراغ ويمكن أن يتم تجاوزها مرة على أن تكون أقل في يوم آخر. ويجب أخذ الواجبات المنزلية التي تحتاج إلى وقت إضافي بعين الاعتبار.

**نصيحة:** قوموا أتمم وطفلكم بالاستغناء عن استعمال الوسائط الرقمية طيلة يوم واحد بأكمله.

طفلكم أن يكون مع أطفال آخرين وأن يتحرك في الطبيعة.

### من 7 إلى 10 سنوات

#### إدراج الإنترنت

«ماذا يوجد في سنام الجمال؟ وهل يستطيع البطريق الطيران؟» تساهم أسئلة طفلكم ابتداء من سن التمدرس في اكتشافاتكم الأولية معا للإنترنت. يمكنكم الولوج عبر الروابط إلى مواقع إنترنت مناسبة.

إسألوا طفلكم بين الفينة والأخرى إذا ما شاهد شيئا لم يفهمه أو لم يعجبه وقولوا له أنك ستقومون بمساعدته دائما حتى إذا رأى شيئا مزعجا في الإنترنت، أي شئ.

ض ا لمهم هو أن لا يصبح أطفالكم فقط مستهلكين للإنترنت ولكن أن يستفيدوا منه في إبداعاتهم (مثل رسم الصور ومعالجتها).

متى يصبح طفلكم مستعدا لاستخدام الإنترنت لوحده؟ ينصح المتخصصون بالتجوال المستقل في الإنترنت ابتداء من سن 12 ولهذا السبب لا يحتاج الأطفال دون هذا السن إلى أجهزة خاصة بهم.

### قوموا بتحديد الوقت المخصص للوسائط

اتفقوا كأبوين مع طفلكم على أوقات استعمال واضحة، وقوموا بمراقبة إلتزام طفلكم بهذه الإتفاقات لأن الاستهلاك المحدد يقي من تطور المسألة إلى إدمان.

يكون منع الوسائط نافعا فقط في حالة عدم الإلتزام بالقواعد المتفق عليها بخصوص الاستعمال. وماعدا ذلك لا تكافؤوا ولا تعاقبوا طفلكم بوقت استعمال الوسائط.

## ما الذي يمكن للأبوين فعله

- لا مجال للوسائط الرقمية للأطفال بين 0 و3 سنوات.
- لا تعطوا للوسائط إهتماما أكثر من طفلكم.
- انتبهوا للمعطيات الخاصة بالأعمار واستفسروا عن المضامين.
- قوموا باكتشاف الوسائط مع طفلكم سويا وتجاوزوا معه حول ما تمت مشاهدته.
- قوموا بتحديد الوقت المخصص للوسائط وراقبوا مدى الإلتزام بذلك.
- أبعدا أجهزة التلفزيون والحاسوب من غرف الأطفال.
- لا تعطوا للطفل هاتفيا محمولا أو حاسوبا شخصيا قبل سن 12.
- قوموا بين الفينة والأخرى بإيقاف تشغيل جميع الوسائط الرقمية حيث تتيحون بذلك فرصا للأنشطة العائلية المشتركة بدون استهلاك للوسائط.
- إذا أحسستم بالحيرة فيمكنكم تبادل الآراء مع أمهات وآباء آخرين لأن ذلك قد يساعدكم. كما تجدون النصيحة والدعم لدى مكتب من المكاتب الاستشارية.