وسائل الإعلام الرقمية

نصائح لأولياء أمور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 16 عاما

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Arabisch

محتوى

3
فوائد وسائل الإعلام الرقمية

4
المخاطر

6
ما يجب القيام به؟

8
الاتفاق على القواعد وتنفيذها

10
علامة تحذير

11
مراكز تقديم المشورة

12
الوسائل المساعدة والمزيد من المعلومات

أعزائي الآباء والأوصياء،

«هل ينشغل طفلي بهاتفه المحمول أكثر من اللازم؟»
«كيف أضع حدودا دون الدخول في نزاع مستمر؟»
«متى يجب أن أقلق؟»

إنك قد تعرف هذه الأسئلة. لا توجد إجابات سهلة. فوسائل الإعلام الرقمية تمثل تحديا للجميع.

الشباب بحاجة إلى المرافقة

في مرحلة المراهقة، يكون الدماغ في طور إعادة التشكيل. الشباب مدفوعون بقوة بالرغبة والفضول. إنهم ليسوا قادرين بعد في التفكير في المستقبل والتحكم في أنفسهم بدرجة كافية. لذلك تزداد مخاطر وسائل الإعلام الرقمية بالنسبة لهم. لذا يحتاج الشباب إلى مرافقة الكبار. نود هنا أن نقدم لكم بعض الأفكار في هذا الشأن.

وسائل الإعلام الرقمية لها مزايا ...

تقدم وسائل الإعلام الرقمية أشياء إيجابية. على سبيل المثال:

- الاستمتاع بالترفيه والاسترخاء
- التعبير عن النفس بشكل إبداعي وابتكار الأشياء
- تجربة أدوار مختلفة
- ممارسة التفاعل الاجتماعي
- البحث عن أشخاص متشابهين في التفكير
- تعلم أشياء جديدة يمكن أن تكون مهمة أيضا للمدرسة والعمل

مع وسائل الإعلام الرقمية يشعر الشباب أن بإمكانهم القيام بشيء ما وأنهم ينتمون إلى هذا العالم. وذلك يمكن أن يقويهم.

توفر وسائل الإعلام الرقمية للشباب العديد من الفرص والإمكانيات. هذا سبب آخر يجعلها آسرة للغاية.

... ومخاطر

سنصف المخاطر بالتفصيل هنا. قم بالتحدث مع طفلك في هذا الموضوع حتى يفهم أهمية وجود القواعد.

- تحدث في لحظة هادئة عن خطر أو خطرين مهمين لك ولطفلك في الوقت الحالي. اسأل عن رأيه في ذلك.
- لا تتحدث عن كل هذه المخاطر في وقت واحد. هذا يمكن أن يؤدي إلى المقاومة. يمكنك معالجة مواضيع أخرى لاحقا.

الإلهاء

يتم تصميم وسائل التواصل الاجتماعي عن قصد[1] لجعلنا نستخدم أجهزتنا قدر الإمكان ونظل متصلين بالإنترنت لفترة طويلة. هذا مشتت للغاية حتى عند الدراسة.

الأرق

تظهر الدراسات بوضوح أن أولئك الذين يستخدمون وسائل الإعلام الرقمية في وقت متأخر من المساء أو في الليل ينامون بشكل أسوأ أو لفترة قصيرة جدا. هذا سيء للصحة النفسية وللدراسة.

صورة ذاتية سيئة

في وسائل التواصل الاجتماعي غالبا ما يتم «تجميل» الصور بوسائل خاصة ويتم عرض النجاحات فقط. هذه الصور يمكن أن تجعل الشباب يرون أنفسهم غير جميلين ويجدون حياتهم مملة. هذا يضعف صحتهم النفسية.

الإهانات والتنمر[2]

الإهانات والتنمر عبر الإنترنت أمر مرهق بشكل خاص. لأن ذلك في معظم الأحيان يستمر حتى بعد المدرسة.

تقوية السلوك المعرّض للخطر الذاتي

يتم عرض المحتويات القصوى والمبالغ فيها بشكل خاص على وسائل التواصل الاجتماعي لأنه يبقيك متصلا بالإنترنت لفترة أطول - مثل إيذاء النفس أو اضطرابات الأكل أو تعاطي المخدرات أو الأفكار الانتحارية. يمكن أن يؤدي هذا المحتوى إلى تعكير مزاج الشخص وتعزيز السلوك الذي يعرض الذات للخطر.

[1] وسائل التواصل الاجتماعي تجني أموالها من خلال الإعلانات. أولئك الذين يتصلون بالإنترنت لفترة طويلة يرون المزيد من الإعلانات. تستثمر وسائل التواصل الاجتماعي مبالغ هائلة في حيل جديدة تبقينا على الجهاز لفترة أطول.

[2] 38% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 19 عاما قد عانوا من نشر أشياء خاطئة أو مسيئة عنهم خلال الدردشات الإلكترونية (دراسة JAMES, 2022).

المعلومات المضللة والمواقف المتطرفة

لم يتم فحص المحتويات على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كاف. هناك الكثير من المعلومات المضللة من الأشخاص والمنظمات الذين يرغبون في التأثير على الآخرين. تنتشر الأخبار المزيفة والمواقف المتطرفة على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أسرع من الحقيقة. ويرجع ذلك إلى أن المحتوى المتطرف يتم عرضه في كثير من الأحيان لأنك تبقى على الإنترنت لفترة أطول.

نظرة العالم بشكل أحادي الجانب

في وسائل التواصل الاجتماعي يتم فقط عرض المحتويات المشابهة للاهتمامات السابقة.

خطر الإدمان

إن بعض الألعاب تكون مثل المقامرة. على سبيل المثال فتح «صناديق الكنوز» وربما الفوز بشيء ما. هذا يمكن أن يسبب الإدمان. الاهتمام المفرط بوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤثر أيضا على سلوك الاستهلاك[3] لأنها مصممة لجذب الانتباه.

فخ التكاليف

يمكن أن تؤدي عمليات الشراء داخل التطبيق إلى الديون.

الاحتيال والمضايقة[4]

عبر الإنترنت يمكنك مقابلة أشخاص خطرين أو محتالين وكذلك التعرض للتحرش الجنسي.

المخالفات الجنائية

أي شخص يهين الآخرين أو يقوم بتنزيل أو مشاركة صور ذات محتوى جنسي أو يمجد العنف ويستخدم الملكية الفكرية للآخرين (الموسيقى والصور وما إلى ذلك) (حقوق الطبع والنشر) عرضة للملاحقة القضائية.

أنتم مهمون كآباء. يمكنكم دعم الشباب في طريقة التعامل مع المخاطر.

[3] حوالي 7% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 15 عامًا لديهم مشكلة في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. أقل بقليل من 3% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 15 عامًا يظهرون سلوكًا إشكالياً في الألعاب الالكترونية (HBSC, 2022).

[4] ما يقرب من نصف الشباب تقريبًا تم التواصل معهم عبر الإنترنت من قبل شخص غريب بنوايا جنسية غير مرغوب فيها (دراسة JAMES, 2022).

ما العمل؟

التأكيد على الإيجابيات

كثيراً ما تتجادل العديد من العائلات بسبب وسائل الإعلام الرقمية. سيتحسن المزاج إذا ذكرت أيضاً الجوانب الإيجابية. وهذا يجعل الشباب يشعرون بأنهم يؤخذون على محمل الجد.

«أنا معجب بالطريقة التي تتعلم بها بواسطة هذا التطبيق.»
«أنا سعيد لأنه يمكنك العثور على أشخاص عبر الإنترنت يفكرون مثلك.»

إظهار الاهتمام

اسأل طفلك عن تجربته مع وسائل الإعلام ورأيه فيها. اطلب منه أن يشرح لك التطبيقات.

قم بتقديم المساعدة

قل إنك متواجد دائماً للإجابة عن الأسئلة والاستفسارات. قم برد الفعل إذا كان لديك شعور بعدم الارتياح.

اعمل على أن يكون لديك وقت فراغ كاف بدون شاشة

التجارب في العالم غير الرقمي مهمة جداً للشباب. تعمل التمارين البدنية والتواصل الإجتماعي مع الشباب المتواجدين فعليا على تعزيز الصحة النفسية.

«إذا رأيت أو واجهت شيئا يجعلك غير مرتاح ، فيرجى أن تأتي إلي. أنا أعلم أن هناك الكثير من الأشياء الغريبة على الإنترنت. ليس خطأك إذا صادفت مثل هذا المحتوى.»

تعرف على المزيد من المعلومات

قبل أن تسمح باستخدام جهاز أو تطبيق أو لعبة أو فيلم: تعرّف على ماهيته وما إذا كان مناسباً لطفلك - على سبيل المثال عبر الإنترنت أو عن طريق سؤال أولياء الأمور الآخرين. انتبه إلى التوصيات العمرية. اسأل طفلك عن سبب رغبته في ذلك وما يعرفه عنه.

ليس كل شيء دفعة واحدة

باستخدام الهاتف الذكي يمكن للأطفال الوصول إلى جميع أنواع التطبيقات والمحتويات. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على وجه الخصوص يطغى على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 عاما. لذلك ، اسمح فقط بالتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي تدريجيا.[5]

استخدم التكنولوجيا

رافق الاستخدام عن كثب في البداية. يمكنك أيضًا استخدام الخيارات التقنية لهذا الغرض. هذه تضمن على سبيل المثال عدم تنزيل التطبيقات دون موافقتك. التعليمات: انظر في الجهة الخلفية.

كن قدوة

يراقب الشباب آباءهم ويتأثرون بسلوكهم. ويساعد قضاء الوقت معًا دون استخدام الشاشات على إيجاد طريقة جيدة للتعامل مع سلوكياتهم.

احصل على الدعم

هل أنت قلق على طفلك؟
لست متأكدا من كيفية حماية نفسك؟ تحدث مع الأصدقاء أو المعارف أو الخبراء. قبول المساعدة هو علامة على القوة.

الاتفاق على القواعد

إن القواعد تحمي من المخاطر وتقدم التوجيه. ضع القواعد معا إن أمكن ذلك. ستجد نصائح حول هذا الموضوع في الصفحات التالية.

[5] على سبيل المثال فقط تطبيقات الرسائل القصيرة أو الدردشة الالكترونية مثل Threema في البداية. وفقط في مرحلة المراهقة اللاحقة، يمكن للتطبيقات الفردية ذات المحتوى الذي يمكن الوصول إليه مجانا (والذي ينطوي على مشاكل أيضًا)، مثل Instagram أو Snapchat أو TikTok.

الاتفاق على القواعد وتنفيذها

اتخاذ الترتيبات بشأن:

الانصاف

تحدث إلى طفلك عن سبب حاجته إلى التحلى بالاحترام عبر الإنترنت. يمكن تطبيق ما يلي كمبدأ للجميع:

- «نحن لا نتحدث بالسوء عن الآخرين ولا ننشر الشائعات.»
- «نحن لا نقول أبدا أشياء سلبية لشخص ما عبر الإنترنت، ولكن فقط في محادثة شخصية. وأثناء ذلك نحافظ على احترام الآخر.»

اعدادات

تحاول العديد من التطبيقات جذب انتباهنا بالإشعارات. يمكن أن يساعد ذلك ما يلي:

- إيقاف الإشعارات أو تقييدها
- كتم صوت الجهاز

المحتويات

اتبع الاقتراحات العمرية للتطبيقات والألعاب والأفلام. السماح بالتطبيقات تدريجيا فقط.

المدة والزمان والمكان

الخبراء متفقون: لا أجهزة رقمية قبل النوم وأثناء الليل في غرفة الشباب. وإلا ستعاني صحتهم النفسية.

بالإضافة إلى ذلك يجب عليك دائما تحديد المدة والمكان والوقت بشكل مناسب. يمكن أن تساعد هذه الدوافع على:

- أوقات وأماكن خالية من الشاشة (ربما لجميع أفراد الأسرة) – على سبيل المثال وقت المحادثة، على طاولة الطعام، في غرفة الأطفال، قبل الإفطار، صباح يوم الأحد ...
- وقت الفراغ بدون شاشة أكثر من وقت الفراغ مع الشاشة
- الحد الأقصى لوقت الاستخدام للأجهزة التي يمكن التحكم في مدتها بسهولة (مثل وحدة التحكم في الألعاب)

- يجب أن تكون القواعد مناسبة للطفل ولك.
- كلما كان الطفل أصغر سنا قلّ وقت الشاشة، وقلّ عدد التطبيقات وزادت نسبة المراقبة.
- يجب إعادة التفاوض على القواعد مرارا وتكرارا. هذا أمر طبيعي لأن الشباب يتطورون باستمرار.

إذا كان هناك نزاع عند المطالبة بالقواعد، تحدّث بهدوء قدر الإمكان:

«لدينا هذه القاعدة لحمايتك من المخاطر. لا لإزعاجك.»

إشارات التحذير

«هل يجب أن أقلق؟»

تحدث معظم العلامات التحذيرية المذكورة أدناه من وقت لآخر لدى جميع المراهقين. هل تنطبق العديد من النقاط؟ إذن فالأمر يستحق إلقاء نظرة فاحصة.

علامات التحذير المحتملة

- تقلبات عاطفية قوية وفتور
- الانسحاب القوي والمراوغة في الآونة الأخيرة
- فقدان الاهتمام و التمتع بالهوايات
- تغيير أو فقدان الصداقات
- أداء أسوأ في المدرسة
- تغيير نمط النوم
- الحزن المتكرر
- العصبية المتكررة
- كثرة المخاوف المالية
- زيادة استهلاك وسائل الإعلام كمصدر إلهاء

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تضغط على الشباب، وليس فقط وسائل الإعلام. حاول التحدث مع طفلك وتبادل الأفكار مع مقدمي الرعاية الآخرين. إذا كنت غير متأكد: اطلب المشورة. يمكنك العثور على العناوين على اليسار.

«إنك تبدو حزينا مؤخرا. هل تريد أن تخبرني بما يشغلك؟»

مراكز تقديم المشورة

«ما الذي يمكنني توقعه عندما أتصل بمركز الاستشارات»

كن متأكدا مما يلي: مهما كان ما يزعجك - فإن الآباء الآخرين لديهم أسئلة مماثلة. طلب المساعدة هو دائمًا علامة على القوة. يتمتع الخبراء في مراكز الاستشارات بالتفهم والخبرة. المحادثات سرية. في بعض الأحيان يمكن أن تساعدك حتى مكالمة هاتفية. الاستشارة في هذه المراكز مجانية.

تقديم الاستشارة للآباء في كانتون زيورخ

- **elternnotruf.ch**
  استشارة هاتفية على مدار 24 ساعة: **0848 35 45 55**
- مراكز رعاية الأطفال والشباب في الكانتونات: **zh.ch/kjz**
- إن مراكز إرشاد الشباب هي كذلك لإرشاد الآباء: **jugendberatung.me**
- مركز الوقاية من الإدمان في منطقتك: **suchtpraevention-zh.ch/kontakt**

تقديم المشورة للشباب

- على مدار الساعة، دون الكشف عن الهوية، مجانا: **147.ch** وهاتف: 147
- مراكز استشارات الشباب: **jugendberatung.me**
- استشارات الإدمان: **safezone.ch**

الوسائل المساعدة والمزيد من المعلومات

medien-kindersicher.de
تعليمات خطوة بخطوة للحماية التقنية
والإعدادات الأبوية

jugendundmedien.ch
المنصة السويسرية الشاملة حول هذا الموضوع.
مع توصيات ونصائح ملموسة والكثير من
الحقائق الجديرة بالاهتمام

mediennutzungsvertrag.de
نموذج لاتفاقية استخدام وسائل الإعلام

spieleratgeber-nrw.de
دليل الألعاب

thesocialdilemma.com
يظهر فيلم «Das Dilemma mit den sozialen Medien»
(معضلة وسائل التواصل الاجتماعي) بطريقة مفهومة
التقنيات التي تستخدمها وسائل التواصل الاجتماعي
لجذب انتباهنا. يمكن مشاهدة الفيلم من خلال
اشتراك تجريبي في Netflix – حتى مع الشباب.

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test
الاختبار الذاتي للاستهلاك عبر الإنترنت للشباب

هذا الكتيب متاح بالعديد من اللغات الأخرى

التنزيل والطلب المجاني (ZH):
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

نشرة إعلانية حول الموضوع بلغة بسيطة:
jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen

الصور: iStock, Crafft; أبريل 2024